

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém natúr*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)
		Energia: 286,60 Kcal / 1 197,99 Kj	Energia: 336,75 Kcal / 1 407,62 Kj	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj	Energia: 279,77 Kcal / 1 169,44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,49 g 10,00 g 6,54 g Szénhidrát Cukor Só 37,76 g 9,50 g 1,11 g	10,73 g 16,80 g 7,23 g Szénhidrát Cukor Só 35,18 g 12,25 g 0,77 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g Szénhidrát Cukor Só 52,87 g 20,55 g 0,74 g	9,92 g 21,11 g 10,84 g Szénhidrát Cukor Só 36,40 g 9,30 g 1,55 g	11,10 g 8,35 g 5,08 g Szénhidrát Cukor Só 37,51 g 9,30 g 1,39 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Májgaluska leves 4-6 [1,3], Bácskai rizseshús 4- 6, Sárgarépas káposztasaláta*4-6, Alma	Csontleves tésztabetéttel 4-6[1,3,9], Sárgaborsó főzelék 4-6[1], Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér *[1], Alma	Halászlé*4-6[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 4-6[1,3,7], TK kenyér *[1], Alma	Zöldborsóleves mir 4-6* [1,3,9], Rakott burgonya 4 -6[3,7,(1,6,10)], Káposztasaláta*4-6, Alma	Burgonyaleves (magyaros)*4-6[1], Sajtós bolognai (spagetti) 4-6 [1,3,7], Alma
		Energia: 491,84 Kcal / 2 055,89 Kj	Energia: 388,17 Kcal / 1 622,55 Kj	Energia: 416,07 Kcal / 1 739,17 Kj	Energia: 401,92 Kcal / 1 680,03 Kj	Energia: 484,91 Kcal / 2 026,92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,80 g 12,75 g 3,04 g Szénhidrát Cukor Só 68,35 g 3,00 g 0,42 g	29,19 g 6,93 g 0,82 g Szénhidrát Cukor Só 52,49 g 0,05 g 0,65 g	28,25 g 10,15 g 3,69 g Szénhidrát Cukor Só 51,05 g 11,57 g 0,60 g	16,36 g 13,72 g 3,50 g Szénhidrát Cukor Só 52,38 g 5,43 g 0,70 g	20,17 g 15,78 g 6,23 g Szénhidrát Cukor Só 60,06 g 2,00 g 0,57 g
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East M. eperizű ivójoghurt*[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Uborka(kigyó)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Kárpát felvágott*, Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Zöldpaprika*	Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]
		Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj	Energia: 188,01 Kcal / 785,88 Kj	Energia: 262,31 Kcal / 1 096,46 Kj	Energia: 208,21 Kcal / 870,32 Kj	Energia: 229,26 Kcal / 958,31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,28 g 3,86 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só	4,25 g 6,44 g 1,64 g Szénhidrát Cukor Só	7,29 g 13,20 g 4,01 g Szénhidrát Cukor Só	7,15 g 5,34 g 1,27 g Szénhidrát Cukor Só	5,95 g 4,83 g 2,45 g Szénhidrát Cukor Só



48.92 g	17.00 g	0.69 g	27.71 g	0.10 g	0.83 g	28.47 g	0.17 g	1.32 g	34.14 g	0.36 g	1.02 g	39.90 g	5.04 g	0.52 g
														

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető



Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém natúr*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
		Energia: 371,01 Kcal / 1 550,82 KJ	Energia: 449,15 Kcal / 1 877,45 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 508,30 Kcal / 2 124,69 KJ	Energia: 356,41 Kcal / 1 489,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12,56 g 12,16 g 8,01 g Szénhidrát Cukor Só 51,60 g 9,66 g 1,54 g	13,10 g 22,40 g 9,04 g Szénhidrát Cukor Só 48,17 g 13,78 g 1,03 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g Szénhidrát Cukor Só 52,87 g 20,55 g 0,74 g	11,88 g 24,81 g 11,91 g Szénhidrát Cukor Só 50,00 g 9,35 g 2,00 g	13,35 g 9,32 g 5,81 g Szénhidrát Cukor Só 51,31 g 9,35 g 1,90 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Májgaluska leves 7-10 [1,3], Bácskai rizseshús 7- 10, Sárgarépás káposztasaláta*7-10, Alma	Csontleves tésztabetéttel 7-10[1,3,9], Sárgaborsó főzelék 7-10[1], Fokhagymás csirkemell 7- 10, TK kenyér *[1], Alma	Halászlé*7-10[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 7-10[1,3,7], TK kenyér *[1], Alma	Zöldborsóleves mir 7-10* [1,3,9], Rakott burgonya 7 -10[3,7,(1,6,10)], Káposztasaláta 7-10, Alma	Burgonyaleves (magyaros)*7-10[1], Sajtos bolognai spagetti7- 10[1,3,7], Alma
		Energia: 618,00 Kcal / 2 583,24 KJ	Energia: 591,28 Kcal / 2 471,55 KJ	Energia: 627,67 Kcal / 2 623,66 KJ	Energia: 554,16 Kcal / 2 316,39 KJ	Energia: 603,16 Kcal / 2 521,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		33,01 g 15,35 g 3,91 g Szénhidrát Cukor Só 85,45 g 4,01 g 0,71 g	41,18 g 12,04 g 1,43 g Szénhidrát Cukor Só 79,83 g 0,08 g 1,12 g	40,85 g 16,09 g 6,80 g Szénhidrát Cukor Só 77,61 g 15,89 g 1,44 g	19,78 g 24,57 g 6,14 g Szénhidrát Cukor Só 62,23 g 3,68 g 1,04 g	24,49 g 20,41 g 6,79 g Szénhidrát Cukor Só 75,15 g 2,20 g 0,64 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	East M. eperízű ivójoghurt*[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Uborka(kígyó)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Kárpát felvágott*, Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Zöldpaprika*	Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]
		Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ	Energia: 280,25 Kcal / 1 171,45 KJ	Energia: 402,05 Kcal / 1 680,57 KJ	Energia: 225,61 Kcal / 943,05 KJ	Energia: 229,26 Kcal / 958,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9,28 g 3,86 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só	6,22 g 9,64 g 2,46 g Szénhidrát Cukor Só	11,29 g 20,88 g 6,41 g Szénhidrát Cukor Só	8,15 g 7,16 g 1,68 g Szénhidrát Cukor Só	5,95 g 4,83 g 2,45 g Szénhidrát Cukor Só



48,92 g	17,00 g	0,69 g	41,31 g	0,15 g	1,24 g	42,12 g	0,27 g	2,06 g	34,35 g	0,36 g	1,18 g	39,90 g	5,04 g	0,52 g	

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém natúr*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)
		Energia: 422,56 Kcal / 1 766,30 KJ	Energia: 521,24 Kcal / 2 178,78 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 KJ	Energia: 389,24 Kcal / 1 627,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13,64 g 14,21 g 9,42 g	14,29 g 26,98 g 10,43 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	12,87 g 31,12 g 14,62 g	14,32 g 9,43 g 5,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	58,63 g 9,78 g 1,76 g	54,68 g 14,54 g 1,18 g	52,87 g 20,55 g 0,74 g	56,82 g 9,38 g 2,38 g	58,10 g 9,38 g 2,10 g
		Májgaluska leves 11-14 [1,3], Bácskai rizseshús 11-14, Sárgarépa káposztasaláta*11-1, Alma	Csontleves tésztabet. 11- 14[1,3,9], Sárgaborsó főzelék 11-14[1], Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *[1], Alma	Halászlé*11-14[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 11-14[1,3,7], TK kenyér *[1], Alma	Zöldborsóleves mir isk11 -14*[1,3,9], Rakott burgonya 11-14[3,7, (1,6,10)], Káposztasaláta 11-14, Alma	Burgonyaleves (magyaros)*11-14[1], Sajtos bologni spagetti11- 14[1,3,7], Alma
		Energia: 690,11 Kcal / 2 884,66 KJ	Energia: 662,84 Kcal / 2 770,67 KJ	Energia: 737,19 Kcal / 3 081,45 KJ	Energia: 610,01 Kcal / 2 549,84 KJ	Energia: 738,03 Kcal / 3 084,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		37,10 g 16,52 g 4,25 g	46,90 g 13,86 g 1,59 g	47,71 g 17,85 g 7,60 g	21,81 g 26,73 g 6,60 g	28,56 g 27,59 g 9,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96,54 g 3,01 g 0,79 g	88,28 g 0,08 g 1,25 g	93,75 g 17,98 g 1,60 g	69,30 g 4,22 g 1,19 g	86,51 g 2,40 g 0,84 g

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
East M. eperízű ivójoghurt*[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Uborka(kígyó)			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Kárpát felvágott*, Paradicsom*			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Zöldpaprika*			Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]		
Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ			Energia: 339,68 Kcal / 1 419,88 KJ			Energia: 413,98 Kcal / 1 730,44 KJ			Energia: 243,02 Kcal / 1 015,82 KJ			Energia: 229,26 Kcal / 958,31 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9,28 g	3,86 g	2,14 g	7,22 g	12,75 g	3,22 g	10,28 g	19,51 g	5,59 g	9,15 g	8,98 g	2,09 g	5,95 g	4,83 g	2,45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,92 g	17,00 g	0,69 g	48,12 g	0,18 g	1,46 g	48,90 g	0,26 g	1,96 g	34,56 g	0,36 g	1,35 g	39,90 g	5,04 g	0,52 g
														

Uzsonna

(00482) Gyermekek
(11-14év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
--	-------	------	--------	-----------	--------

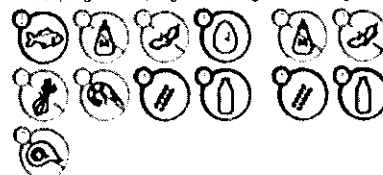
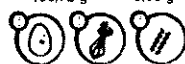
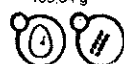
Májgaluskaleves *15-18 [1,3], Bácskai rizseshús *15-18, Sárgarépa káposztasaláta*15-1, Alma	Csontleves tésztabetéttel *15-[1,3,9], Sárgaborsó főzelék *15-18[1], Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *[1], Alma	Halászlé*15-18[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta*15-18[1,3,7], TK kenyér *[1], Alma	Zöldborsóleves mir*15- 18[1,3,9], Rakott burgonya *15-18[3,7, (1,6,10)], Káposztasaláta *15-18, Alma	Burgonyaleves (magyaros)*15-18[1], Sajtos bolognai spagetti 15-18[1,3,7], Alma
---	--	--	--	---

Energia: 794,95 Kcal / 3 322,89 KJ	Energia: 780,84 Kcal / 3 263,91 KJ	Energia: 860,72 Kcal / 3 597,81 KJ	Energia: 717,87 Kcal / 3 000,70 KJ	Energia: 859,39 Kcal / 3 592,25 KJ
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Ebéd

(00484) Gyermekek
(15-18 év)

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
42,25 g	21,80 g	5,26 g	53,54 g	18,33 g	2,09 g	54,94 g	23,64 g	9,91 g	25,59 g	30,16 g	7,44 g	32,76 g	33,93 g	9,82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,54 g	5,01 g	0,99 g	100,72 g	0,08 g	1,38 g	103,94 g	20,32 g	1,88 g	84,74 g	5,31 g	1,52 g	98,87 g	3,00 g	0,94 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

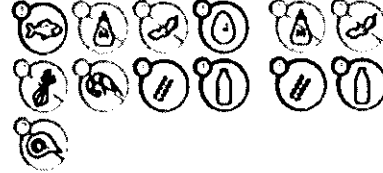


Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
--	-------	------	--------	-----------	--------

Májgaluskaleves *[1,3], Bácskai rizseshús *, Sárgarépa káposztasaláta*, Alma	Csontleves tésztabetéttel *[1,3,9], Sárgaborsó főzelék *[1], Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér * [1], Alma	Halászlé*[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta*[1,3,7], TK kenyér * [1], Alma	Zöldborsóleves*[1,3,9], Rakott burgonya *[3,7, (1,6,10)], Káposztasaláta *, Alma	Burgonyaleves (magyaros)*[1], Sajtos bolognai spagetti[1,3,7], Alma
---	---	---	---	--

Energia: 779,50 Kcal / 3 258,31 KJ	Energia: 784,76 Kcal / 3 280,30 KJ	Energia: 860,74 Kcal / 3 597,89 KJ	Energia: 742,89 Kcal / 3 105,28 KJ	Energia: 841,88 Kcal / 3 519,06 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
42,39 g 21,86 g 5,25 g	53,77 g 18,36 g 2,09 g	54,95 g 23,65 g 9,91 g	28,29 g 32,56 g 8,06 g	32,76 g 32,57 g 8,97 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,40 g 0,40 g 0,96 g	101,41 g 0,09 g 1,39 g	103,94 g 20,33 g 1,88 g	82,86 g 3,31 g 1,59 g	98,82 g 3,00 g 0,87 g



Ebéd (00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

