

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Főtt tojás 4-6[3]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 4-6 (7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele, Uborka(kígyó)
	Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ	Energia: 301,16 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ	Energia: 327,91 Kcal / 1 370,66 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,56 g 9,40 g 5,84 g Szénhidrát Cukor Só 37,83 g 9,50 g 1,17 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,32 g 17,81 g 6,98 g Szénhidrát Cukor Só 36,64 g 9,30 g 1,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,93 g 10,21 g 4,98 g Szénhidrát Cukor Só 39,62 g 12,54 g 1,12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,46 g 13,60 g 5,96 g Szénhidrát Cukor Só 37,77 g 9,40 g 1,72 g
Ebéd	Karfiollevés mir. 4-6* [1,3,9], Sertés pörkölt 4-6, Burgonya főzelék 4-6* [1,7], TK kenyér *[1]	Palócleves *mir.* ovi [1,7], Mákos guba 4-6 [1,7], TK kenyér *[1]	Tojásleves 4-6[1,3], Töltött káposzta 4-6, TK kenyér *[1], Alma	Vegy gyümölcslev mir 4- 6[1,7], Zöldborsós csirkemáj*4-6, Párolt rizs 4-6*, Alma	Kertészleves leveszöld.*4-6[1,3], Virslis tarhonya 4-6*[1,3, (6,7,10)], Csemege uborka *[10], Alma
	Energia: 428,84 Kcal / 1 792,55 KJ	Energia: 509,91 Kcal / 2 131,42 KJ	Energia: 397,37 Kcal / 1 661,01 KJ	Energia: 409,45 Kcal / 1 711,50 KJ	Energia: 453,26 Kcal / 1 894,63 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,08 g 11,91 g 3,95 g Szénhidrát Cukor Só 56,48 g 0,91 g 0,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,06 g 17,17 g 5,27 g Szénhidrát Cukor Só 64,01 g 9,12 g 1,12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,61 g 12,43 g 3,16 g Szénhidrát Cukor Só 47,63 g 1,05 g 0,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,02 g 7,13 g 1,49 g Szénhidrát Cukor Só 65,10 g 9,05 g 0,33 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,10 g 16,14 g 2,67 g Szénhidrát Cukor Só 64,30 g 1,14 g 1,87 g
Uzsonna	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégház Olasz felvág (1,6,7), Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], East M. eperízú ivójoghurt*[7]	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]
	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ	Energia: 191,06 Kcal / 798,63 KJ	Energia: 249,26 Kcal / 1 041,91 KJ	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,08 g 6,21 g 3,64 g Szénhidrát Cukor Só 35,77 g 2,05 g 0,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,25 g 6,47 g 1,65 g Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,10 g 0,83 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,68 g 11,70 g 3,82 g Szénhidrát Cukor Só 28,50 g 0,10 g 1,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,28 g 3,86 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só 48,92 g 17,00 g 0,69 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,30 g 7,67 g 0,56 g Szénhidrát Cukor Só 20,35 g 2,98 g 0,53 g



		hétfo	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	 	 	  	 	    

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
		East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Főtt tojás 7-10[3]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 7-10 (7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele, Uborka(kígyó)
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Energia: 364,58 Kcal / 1 523,94 KJ	Energia: 470,28 Kcal / 1 965,77 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 449,06 Kcal / 1 877,07 KJ	Energia: 465,90 Kcal / 1 947,46 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
		12,66 g 11,26 g 6,98 g	17,28 g 21,52 g 8,05 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	11,91 g 20,21 g 7,76 g	15,55 g 21,08 g 8,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,71 g 9,66 g 1,63 g	50,25 g 9,38 g 1,75 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	53,26 g 12,59 g 1,66 g	51,82 g 9,50 g 2,50 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Karfiollevés mir. isk7-10 [1,3,9], Sertés pörkölt isk 7-10, Burgonya főzelék 7- 10[1,7], TK kenyér *[1]	Palócleves *mir.* 7-10 [1,7], Mákos guba 7-10 [1,7], TK kenyér *[1]	Tojásleves 7-10[1,3], Töltött káposzta 7-10, TK kenyér *[1], Alma	Vegy gyümölcslev mir 7- 10[1,7], Zöldborsós csirkemáj*, Párolt rizs isk 7-10, Alma	Kertészleves leveszöld.*7-10[1,3], Virslis tarhonya 7-10*[1,3, (6,7,10)], Csemege uborka *[10], Alma
		Energia: 563,61 Kcal / 2 355,89 KJ	Energia: 684,10 Kcal / 2 859,54 KJ	Energia: 534,49 Kcal / 2 234,17 KJ	Energia: 517,13 Kcal / 2 161,60 KJ	Energia: 604,32 Kcal / 2 526,06 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
		28,87 g 16,25 g 5,22 g	29,02 g 22,77 g 6,21 g	29,80 g 17,47 g 3,96 g	24,31 g 9,71 g 1,86 g	23,25 g 24,67 g 4,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73,02 g 1,16 g 0,99 g	88,47 g 17,57 g 1,60 g	63,26 g 1,67 g 1,47 g	81,53 g 10,32 g 0,52 g	79,06 g 1,34 g 2,55 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Libazsír, Lilahagyma	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ	Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ	Energia: 370,95 Kcal / 1 550,57 KJ	Energia: 388,25 Kcal / 1 622,89 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 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
		7,08 g 6,21 g 3,84 g	6,23 g 9,68 g 2,47 g	9,84 g 17,50 g 5,73 g	6,31 g 20,44 g 6,38 g	4,30 g 7,67 g 0,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35,77 g 2,05 g 0,74 g	42,01 g 0,16 g 1,25 g	42,30 g 0,15 g 1,95 g	43,23 g 0,15 g 1,20 g	20,35 g 2,98 g 0,53 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)					

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Főtt tojás isk11-14[3]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 11- 14(7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele, Uborka(kígyó)
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ	Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 481,89 Kcal / 2 014,30 KJ	Energia: 498,73 Kcal / 2 084,69 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
		13,79 g 13,01 g 8,02 g	18,27 g 25,12 g 9,08 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	12,88 g 20,32 g 7,82 g	18,52 g 21,19 g 8,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58,78 g 9,78 g 1,88 g	57,06 g 9,38 g 2,00 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	60,05 g 12,62 g 1,86 g	58,61 g 9,53 g 2,70 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Karfiolleves mir. isk11-14 [1,3,9], Sertés pörkölt isk 11-14, Burgonya főzelék 11-14[1,7], TK kenyér *[1]	Palócleves *mir.* isk11- 14[1,7], Mákos guba 11- 14[1,7], TK kenyér *[1]	Tojásleves 11-14[1,3], Töltött káposzta 11-14, TK kenyér *[1], Alma	Vegy gyümölcslev mir isk11-14[1,7], Zöldborsós csirkemáj*11-14, Párolt rizs isk 11-14, Alma	Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Virslis tarhonya 11-14* [1,3,(6,7,10)], Csemege uborka *[10], Alma
		Energia: 631,70 Kcal / 2 640,51 KJ	Energia: 766,99 Kcal / 3 206,02 KJ	Energia: 609,70 Kcal / 2 548,55 KJ	Energia: 575,50 Kcal / 2 405,59 KJ	Energia: 693,71 Kcal / 2 899,71 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
		32,19 g 19,39 g 5,96 g	32,73 g 26,52 g 7,20 g	33,44 g 21,19 g 4,58 g	27,28 g 11,11 g 2,11 g	26,99 g 28,24 g 4,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79,48 g 1,28 g 1,08 g	96,80 g 20,99 g 1,71 g	70,07 g 2,08 g 1,52 g	89,91 g 11,47 g 0,56 g	90,85 g 1,53 g 2,92 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégház Olasz felvág (1,6,7), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Libazsír, Lilahagyma	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ	Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ	Energia: 459,86 Kcal / 1 922,21 KJ	Energia: 421,08 Kcal / 1 760,11 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 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
		7,08 g 6,21 g 3,64 g	7,23 g 12,78 g 3,23 g	12,03 g 23,21 g 7,58 g	7,28 g 20,55 g 6,44 g	4,30 g 7,67 g 0,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35,77 g 2,05 g 0,74 g	48,82 g 0,18 g 1,46 g	49,32 g 0,18 g 2,41 g	50,02 g 0,18 g 1,40 g	20,35 g 2,98 g 0,53 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	 	 	  		    

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		Karfiolleves mir. *15-18 [1,3,9], Sertés pörkölt *15- 18, Burgonya főzelék *15- 18[1,7], TK kenyér *1]	Palócleves mir.*15-18 [1,7], Mákos guba *15-18 [1,7], TK kenyér *1]	Tojásleves *15-18[1,3], Töltött káposzta *15-18, TK kenyér *1], Alma	Vegyes gyümölcslev mir *15-18[1,7], Zöldborsós csirkemáj*15-18, Párolt rizs *15-18, Alma	Kertészleves leveszöld.*15-18[1,3], Virslis tarhonya *[1,3, (6,7,10)], Csemege uborka *[10], Alma
		Energia: 720,22 Kcal / 3 010,52 KJ	Energia: 939,67 Kcal / 3 927,82 KJ	Energia: 694,48 Kcal / 2 902,93 KJ	Energia: 732,52 Kcal / 3 061,93 KJ	Energia: 818,29 Kcal / 3 412,09 KJ
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35,55 g 21,22 g 6,39 g	40,01 g 33,88 g 8,91 g	39,07 g 25,38 g 5,60 g	31,76 g 14,58 g 2,60 g	31,88 g 33,03 g 5,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		93,71 g 1,37 g 1,18 g	115,66 g 23,52 g 1,92 g	76,18 g 2,48 g 3,04 g	118,46 g 18,10 g 0,64 g	107,09 g 1,54 g 3,25 g
		   	 	 	 	   

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Karfiolleves mir. *[1,3,9], Sertés pörkölt *, Burgonya főzelék *[1,7], TK kenyér * [1]			Palócleves mir. *[1,7], Mákos guba *[1,7], TK kenyér *[1]			Tojásleves *[1,3], Töltött káposzta *, TK kenyér * [1], Almalé*100% (Happy Day)			Vegyes gyümölcslev mir *[1,7], Zöldborsós csirkemáj*, Párolt rizs *, Alma			Kertészleves leveszöld.* [1,3], Virslis tarhonya * [1,3,(6,7,10)], Csemege uborka *[10], Alma		
		Energia: 723,99 Kcal / 3 026,28 Kj			Energia: 939,67 Kcal / 3 927,82 Kj			Energia: 756,04 Kcal / 3 160,25 Kj			Energia: 732,52 Kcal / 3 061,93 Kj			Energia: 816,28 Kcal / 3 412,05 Kj		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,60 g	21,16 g	6,49 g	40,01 g	33,88 g	8,91 g	36,84 g	25,86 g	5,59 g	31,76 g	14,58 g	2,60 g	31,88 g	33,03 g	5,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		93,73 g	1,37 g	1,19 g	115,66 g	23,52 g	1,92 g	94,91 g	30,48 g	1,57 g	116,46 g	18,10 g	0,64 g	107,09 g	1,54 g	3,25 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

