

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrémm4-6*[3,(7)], Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sonkakrémm4-6*(7), Zöldpaprika*
		Energia: 287,11 Kcal / 1 200,12 KJ	Energia: 327,01 Kcal / 1 366,90 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 KJ	Energia: 285,30 Kcal / 1 192,55 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
		10,51 g 10,10 g 5,77 g	11,31 g 14,03 g 6,00 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	11,10 g 8,35 g 5,08 g	10,83 g 9,74 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37,46 g 9,30 g 1,06 g	37,74 g 9,30 g 1,19 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	37,52 g 9,30 g 1,40 g	37,50 g 9,33 g 1,25 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Pulykaraguleves mir. 4- 6*[1,3,9], Tejberizs szórattal *4-6[6,7]	Zöldbableves mir. 4-6 [1,7], Paprikásburg virslivel 4-6(1,6,7,10), Káposztasaláta*4-6, TK kenyér *[1], Alma	Paradicsom leves 4-6[1], Rántott hal 4-6*[1,3,4], Párolt rizs 4-6*, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Székelgyűlés*4-6[1,7, (12)], Darás metélt 4-6 [1,3,(12)], TK kenyér *[1], Alma	Lebbencsleves 4-6[1,3], Fejtett babfőzelék mir. 4- 6[1,7], Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *[1], Alma
		Energia: 326,01 Kcal / 1 362,72 KJ	Energia: 492,84 Kcal / 2 060,07 KJ	Energia: 644,32 Kcal / 2 693,26 KJ	Energia: 528,11 Kcal / 2 207,50 KJ	Energia: 534,91 Kcal / 2 235,92 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
		23,17 g 5,61 g 0,61 g	14,77 g 13,56 g 3,86 g	23,68 g 29,61 g 3,83 g	20,75 g 14,62 g 3,46 g	35,58 g 9,10 g 1,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49,45 g 19,38 g 0,50 g	76,61 g 5,95 g 1,40 g	70,67 g 19,90 g 1,18 g	78,45 g 9,81 g 0,63 g	76,22 g 1,31 g 0,81 g
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7]	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Jégcsap retek	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Közétkeztetés Pöttyös rudi 30[7,(5,8)]
		Energia: 231,28 Kcal / 968,75 KJ	Energia: 202,34 Kcal / 845,78 KJ	Energia: 199,20 Kcal / 832,66 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ	Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 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
		8,28 g 6,31 g 3,74 g	6,79 g 5,25 g 1,27 g	4,28 g 7,44 g 2,14 g	4,30 g 7,67 g 0,56 g	7,96 g 7,01 g 5,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34,57 g 2,85 g 1,04 g	33,24 g 0,36 g 1,02 g	27,86 g 0,10 g 0,94 g	20,35 g 2,98 g 0,53 g	44,57 g 12,65 g 0,56 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	 	   	 	    	   

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfüszeres* [7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrémmel 7-10*[3,(7)], Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sonkakrém 7-10(7), Zöldpaprika*
		Energia: 371,75 Kcal / 1 553,92 KJ	Energia: 405,38 Kcal / 1 694,40 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 KJ	Energia: 374,42 Kcal / 1 565,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,59 g 12,31 g 6,86 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,27 g 15,64 g 6,50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,95 g 10,43 g 6,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,35 g 9,33 g 5,61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,35 g 12,19 g 5,59 g
		Szénhidrát Cukor Só 51,15 g 9,36 g 1,48 g	Szénhidrát Cukor Só 51,34 g 9,36 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 51,32 g 9,36 g 1,91 g	Szénhidrát Cukor Só 51,31 g 9,41 g 1,82 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Pulykaraguleves mir. 7- 10[1,3,9], Tejberizs szóráttal *7-10[6,7]	Zöldbableves mir.7-10 [1,7], Paprikásburg virslivel 7-10(1,6,7,10), Káposztasaláta 7-10, TK kenyér *[1], Alma	Paradicsom leves 7-10 [1], Rántott hal isk7-10* [1,3,4], Párolt rizs isk 7- 10, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Székelygulyás*7-10[1,7, (12)], Darás metélt 7-10 [1,3,(12)], TK kenyér *[1], Alma	Lebbencsleves isk 7-10 [1,3], Fejtett babfőzelék mir. *7-10[1,7], Fokhagymás csirkemell 7- 10, TK kenyér *[1], Alma
		Energia: 414,13 Kcal / 1 731,06 KJ	Energia: 567,57 Kcal / 2 372,44 KJ	Energia: 788,78 Kcal / 3 297,10 KJ	Energia: 727,80 Kcal / 3 042,20 KJ	Energia: 698,31 Kcal / 2 918,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,79 g 7,52 g 0,84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,44 g 18,00 g 4,70 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,27 g 34,95 g 4,52 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,92 g 21,08 g 4,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 45,03 g 12,98 g 2,33 g
		Szénhidrát Cukor Só 63,92 g 30,14 g 0,65 g	Szénhidrát Cukor Só 83,26 g 3,67 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 90,09 g 26,57 g 1,48 g	Szénhidrát Cukor Só 107,43 g 14,07 g 0,94 g	Szénhidrát Cukor Só 98,23 g 1,98 g 0,94 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7]	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Jégcsap retek	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Közétkeztetés Pöttyös rudi 30[7,(5,8)]
		Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ	Energia: 219,74 Kcal / 918,51 KJ	Energia: 296,62 Kcal / 1 239,87 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ	Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,28 g 6,31 g 3,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,79 g 7,07 g 1,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,24 g 11,15 g 3,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,30 g 7,67 g 0,56 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,96 g 7,01 g 5,14 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,57 g 2,85 g 1,04 g	Szénhidrát Cukor Só 33,45 g 0,36 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 41,47 g 0,16 g 1,39 g	Szénhidrát Cukor Só 20,35 g 2,98 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 44,57 g 12,65 g 0,56 g



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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



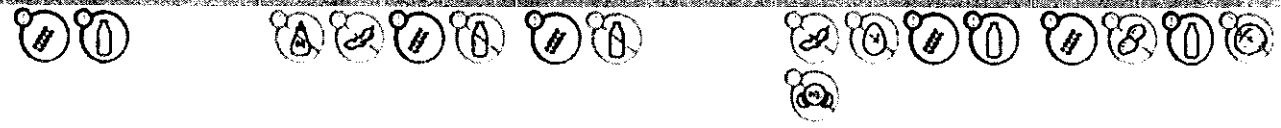
Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrémm 11-14*[3, (7)], Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sonkakrémm 11-14(7), Zöldpaprika*
	Energia: 423,56 Kcal / 1 770,48 KJ	Energia: 450,89 Kcal / 1 884,72 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 KJ	Energia: 419,95 Kcal / 1 755,39 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
	13,69 g 14,41 g 7,89 g	14,25 g 17,14 g 6,94 g	11,95 g 10,43 g 8,05 g	14,33 g 9,43 g 5,67 g	14,33 g 13,69 g 6,03 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	58,04 g 9,38 g 1,66 g	58,13 g 9,38 g 1,83 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	58,11 g 9,38 g 2,11 g	58,11 g 9,43 g 2,04 g
Uzsonna	Pulykaraguleves mir. 11- 14[1,3,9], Tejberizs szórattal *11-14[6,7]	Zöldbableves mir. 11-14 [1,7], Paprikásburg virslivel 11-14(1,6,7,10), Káposztasaláta 11-14, TK kenyér *[1], Alma	Paradicsom leves 11-14 [1], Rántott hal isk11-14* [1,3,4], Párolt rizs isk 11- 14, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Székelygulyás*11-14[1,7, (12)], Darás metélt 11-14 [1,3,(12)], TK kenyér *[1], Alma	Lebbencsleves isk 11-14 [1,3], Fejtett babfőzelék mir.11-14[1,7], Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *[1], Alma
	Energia: 456,51 Kcal / 1 908,21 KJ	Energia: 641,34 Kcal / 2 680,80 KJ	Energia: 910,28 Kcal / 3 804,97 KJ	Energia: 821,89 Kcal / 3 435,50 KJ	Energia: 815,83 Kcal / 3 410,17 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
	30,15 g 7,73 g 0,90 g	18,99 g 21,42 g 5,59 g	34,06 g 41,16 g 5,36 g	30,91 g 24,33 g 5,26 g	51,75 g 16,45 g 2,94 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	71,54 g 31,92 g 0,94 g	91,64 g 4,30 g 1,69 g	100,62 g 30,53 g 1,57 g	119,85 g 16,30 g 0,95 g	112,84 g 2,10 g 1,02 g
	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7]	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Jégcsap retek	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Közétkeztetés Pöttyös rudi 30[7,(5,8)]
	Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ	Energia: 237,14 Kcal / 991,25 KJ	Energia: 361,22 Kcal / 1 509,90 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ	Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 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
	8,28 g 6,31 g 3,74 g	8,79 g 8,89 g 2,09 g	7,23 g 14,75 g 4,22 g	4,30 g 7,67 g 0,56 g	7,96 g 7,01 g 5,14 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	34,57 g 2,85 g 1,04 g	33,66 g 0,36 g 1,35 g	48,28 g 0,18 g 1,64 g	20,35 g 2,98 g 0,53 g	44,57 g 12,65 g 0,56 g



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

Uzsonna (00482) Gyermek
(11-14év)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek

Ebéd

Energia: 549,91 Kcal / 2 298,62 KJ			Energia: 781,26 Kcal / 3 265,67 KJ			Energia: 1 183,19 Kcal / 4 945,73 KJ			Energia: 962,46 Kcal / 4 023,08 KJ			Energia: 926,96 Kcal / 3 874,69 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
34,02 g	10,76 g	1,28 g	22,72 g	31,39 g	7,46 g	41,91 g	56,08 g	7,24 g	36,26 g	27,85 g	6,00 g	57,98 g	19,68 g	3,86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,03 g	32,71 g	0,72 g	101,00 g	5,38 g	2,22 g	127,52 g	38,31 g	1,96 g	142,01 g	21,53 g	1,00 g	126,68 g	2,95 g	1,10 g
   	   	   	   	   	   	   								

			hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
			Pulykaraguleves mir. * [1,3,9], Tejberizs szórattal *[6,7]			Zöldbableves mir.*[1,7], Paprikásburg virslivel * (1,6,7,10), Káposztasaláta *, TK kenyér *[1], Alma			Paradicsom leves *[1], Rántott hal *[1,3,4], Párolt rizs *, Vegyes vágott savanyúság *(12)			Székelygulyás*[1,7,(12)], Darás metélt*[1,3,(12)], TK kenyér *[1], Alma			Lebbencsleves *[1,3], Fejtett babfőzelék mir. * [1,7], Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér * [1]		
			Energia: 549,91 Kcal / 2 298,62 KJ			Energia: 773,23 Kcal / 3 232,10 KJ			Energia: 1 183,19 Kcal / 4 945,73 KJ			Energia: 962,46 Kcal / 4 023,08 KJ			Energia: 892,17 Kcal / 3 729,27 KJ		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		34,02 g	10,76 g	1,28 g	22,72 g	31,39 g	7,46 g	41,91 g	56,08 g	7,24 g	36,26 g	27,85 g	6,00 g	57,58 g	19,28 g	3,86 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		85,03 g	32,71 g	0,77 g	99,00 g	3,38 g	2,22 g	127,52 g	38,31 g	1,96 g	142,01 g	21,53 g	1,00 g	119,68 g	2,95 g	1,09 g	

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

