

Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

			hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
			Daragaluska leves * [1,3,9], Tökfőzelék mir. * [1,7], Sertés pörkölt *, TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1, (5,6,7,8,11,12)]			Babgulyás *[1,3,9], Tejbedara szórattal * [1,6,7], TK kenyér *[1]			Zöldségleves mir. * [1,3,9], Sült hurka *(1), Főtt burgonya *, Párolt káposzta 1/2 adag *, Alma			Zöldborsóleves*[1,3,9], Tarhonya köret *[1,3], Leccsós sertésszelet/konz* [1], Csemege uborka * [10], Alma			Lebbencsleves *[1,3], Rakott hal*[3,4,7], Párolt rizs *, Banán, Mikulás 18 gr *(1,5,6)		
			Energia: 767,81 Kcal / 3 209,45 KJ			Energia: 775,38 Kcal / 3 241,09 KJ			Energia: 793,58 Kcal / 3 317,16 KJ			Energia: 803,97 Kcal / 3 360,59 KJ			Energia: 1 078,06 Kcal / 4 506,29 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	
		35,99 g	29,27 g	8 07 g	43,29 g	16,15 g	2,73 g	32,80 g	31,62 g	7,53 g	41,28 g	29,23 g	4,72 g	41,73 g	24,22 g	7,59 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		87,43 g	4,08 g	1,49 g	112,82 g	30,77 g	1,50 g	91,84 g	2,03 g	0,96 g	99,60 g	1,54 g	2,28 g	170,14 g	24,36 g	0,85 g	

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



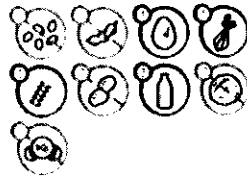
Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		Daragaluska leves *15-18[1,3,9], Tökfőzelék mir. *15-18[1,7], Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]	Babgulyás *15-18[1,3,9], Tejbedara szórattal *15-18[1,6,7], TK kenyér *[1]	Zöldségleves mir. *15-18 [1,3,9], Sült hurka *15-18 (1), Főtt burgonya *15-18, Párolt káp. 1/2 adag *15-18, Alma	Zöldborsóleves mir*15-18[1,3,9], Tarhonya köret *15-18[1,3], Lecsós sertésszelet/konz*15-18 [1], Csemege uborka * [10], Alma	Lebbencsleves *15-18 [1,3], Rakott hal*15-18 [3,4,7], Párolt rizs *15-18, Banán, Mikulás 18 gr * (1,5,6)
		Energia: 764,04 Kcal / 3 193,69 Kj	Energia: 764,21 Kcal / 3 194,40 Kj	Energia: 793,58 Kcal / 3 317,16 Kj	Energia: 803,97 Kcal / 3 360,59 Kj	Energia: 1 078,06 Kcal / 4 506,29 Kj
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	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
		34,94 g 29,33 g 7,97 g	42,13 g 15,73 g 2,59 g	32,80 g 31,62 g 7,53 g	41,28 g 29,23 g 4,72 g	41,73 g 24,22 g 7,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87,41 g 4,08 g 1,48 g	112,17 g 30,77 g 1,47 g	91,84 g 2,03 g 1,15 g	99,60 g 1,54 g 2,28 g	170,14 g 24,36 g 0,85 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		hétfő	kedd	szombat	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], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	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], Liga margarin(7), Főtt tojás isk11-14[3]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)
		Energia: 422,56 Kcal / 1 766,30 KJ	Energia: 572,90 Kcal / 2 394,72 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ	Energia: 500,56 Kcal / 2 092,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,64 g 14,21 g 9,42 g Szénhidrát Cukor Só 58,63 g 9,78 g 1,76 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,86 g 28,42 g 12,92 g Szénhidrát Cukor Só 56,81 g 9,38 g 2,25 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 18,27 g 25,12 g 9,06 g Szénhidrát Cukor Só 57,06 g 9,38 g 2,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,35 g 24,96 g 9,43 g Szénhidrát Cukor Só 54,68 g 14,54 g 1,05 g
						
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Daragaluska leves 11-14 [1,3,9], Tökfőzelék mir. 11-14[1,7], Sertés pörkölt isk 11-14, TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]	Babgulyás 11-14[1,3,9], Tejbedara szóráttal isk11-14[1,6,7], TK kenyér *[1]	Zöldségleves mir. 11-14 [1,3,9], Sült hurka 11-14 (1), Főtt burgonya 11-14, Párolt káposzta 1/2 adag11-14, Alma	Zöldborsóleves mir isk11-14*[1,3,9], Tarhonya köret 11-14[1,3], Lecsós sertésszelet/konz 11-14 [1], Csemege uborka *[10]	Lebbencsleves isk 11-14 [1,3], Rakott hal 11-14 [3,4,7], Párolt rizs isk 11-14, Banán, Mikulás 18 gr *(1,5,6)
		Energia: 686,20 Kcal / 2 868,32 KJ	Energia: 618,74 Kcal / 2 586,33 KJ	Energia: 649,78 Kcal / 2 716,08 KJ	Energia: 672,05 Kcal / 2 809,17 KJ	Energia: 840,88 Kcal / 3 514,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,96 g 28,43 g 7,40 g Szénhidrát Cukor Só 77,67 g 3,99 g 1,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,56 g 12,86 g 2,10 g Szénhidrát Cukor Só 89,92 g 25,56 g 1,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,52 g 21,58 g 5,60 g Szénhidrát Cukor Só 84,05 g 2,02 g 1,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 36,60 g 23,88 g 4,00 g Szénhidrát Cukor Só 83,46 g 1,35 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,73 g 18,84 g 5,47 g Szénhidrát Cukor Só 132,69 g 20,94 g 0,62 g
						
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégváró Olasz felvág(1,6,7)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Uborka(kígyó)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zöldséges felvágott, Sárgarépa	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zöldpaprika*	T. Finonimo Toast Sonkás szele, Paradicsom*, TK vizes zsemle 50 gr*[1]
		Energia: 264,66 Kcal / 1 106,28 KJ	Energia: 339,68 Kcal / 1 419,86 KJ	Energia: 443,30 Kcal / 1 852,99 KJ	Energia: 342,00 Kcal / 1 429,56 KJ	Energia: 209,33 Kcal / 875,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,59 g 10,01 g 3,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,22 g 12,75 g 3,22 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,98 g 20,90 g 5,99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,19 g 12,81 g 2,62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,57 g 2,78 g 0,90 g





Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,62 g	0,36 g	1,49 g	48,12 g	0,18 g	1,46 g	51,16 g	0,38 g	2,57 g	48,47 g	0,21 g	1,44 g	35,74 g	0,58 g	1,81 g
														

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		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], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	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], Liga margarin(7), Főtt tojás 7-10[3]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)
		Energia: 370,99 Kcal / 1 550,74 KJ	Energia: 508,30 Kcal / 2 124,69 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 470,28 Kcal / 1 965,77 KJ	Energia: 433,65 Kcal / 1 812,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,55 g 12,15 g 8,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,88 g 24,81 g 11,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,20 g 9,76 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,28 g 21,52 g 8,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,15 g 20,91 g 8,30 g
		Szénhidrát Cukor Só 51,59 g 9,65 g 1,53 g	Szénhidrát Cukor Só 50,00 g 9,35 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 50,25 g 9,36 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 48,17 g 13,78 g 0,94 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Daragaluska leves 7-10 [1,3,9], Tökfőzelék mir. 7- 10[1,7], Sertés pörkölt isk 7-10, TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]	Babgulyás 7-10[1,3,9], Tejbedara szórattal 7-10 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Zöldségleves mir. 7-10 [1,3,9], Sült hurka 7-10(1), Főtt burgonya7-10, Párolt káposzta 1/2 adag7-10, Alma	Zöldborsóleves mir 7-10* [1,3,9], Tarhonya köret 7- 10[1,3], Lecsós sertésszelet/konz/ 7-10[1], Csemege uborka *[10]	Lebbencsleves isk 7-10 [1,3], Rakott hal 7-10 [3,4,7], Párolt rizs isk 7- 10, Banán, Mikulás 18 gr *(1,5,6)
		Energia: 607,87 Kcal / 2 540,90 KJ	Energia: 593,67 Kcal / 2 481,54 KJ	Energia: 589,54 Kcal / 2 484,28 KJ	Energia: 583,01 Kcal / 2 436,98 KJ	Energia: 824,66 Kcal / 3 447,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,42 g 22,11 g 6,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,11 g 11,98 g 1,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,07 g 19,40 g 5,08 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,01 g 20,63 g 3,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,57 g 17,71 g 6,39 g
		Szénhidrát Cukor Só 71,56 g 3,87 g 1,24 g	Szénhidrát Cukor Só 88,05 g 25,56 g 1,33 g	Szénhidrát Cukor Só 76,51 g 1,51 g 0,73 g	Szénhidrát Cukor Só 72,40 g 1,16 g 1,80 g	Szénhidrát Cukor Só 131,29 g 22,54 g 0,57 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégváró Olasz felvág(1,6,7)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Uborka(kígyó)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zöldséges felvágott, Sárgarépa	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zöldpaprika*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], T. Finonimo Toast Sonnás szele, Paradicsom*
		Energia: 240,38 Kcal / 1 004,79 KJ	Energia: 280,25 Kcal / 1 171,45 KJ	Energia: 360,10 Kcal / 1 505,22 KJ	Energia: 282,59 Kcal / 1 181,23 KJ	Energia: 200,52 Kcal / 838,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,39 g 7,91 g 2,97 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,22 g 9,64 g 2,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,06 g 15,76 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,21 g 9,71 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,45 g 2,51 g 0,79 g



Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,42 g	0,36 g	1,29 g	41,31 g	0,15 g	1,24 g	44,07 g	0,30 g	2,10 g	41,67 g	0,18 g	1,23 g	35,31 g	0,51 g	1,53 g
														

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05.

		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], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	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], Liga margarin(7), Főtt tojás 4-6[3]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)
		Energia: 286,60 Kcal / 1 197,99 KJ	Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ	Energia: 326,41 Kcal / 1 364,39 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
		10,49 g 10,00 g 6,54 g Szénhidrát Cukor Só 37,76 g 9,50 g 1,11 g	9,92 g 21,11 g 10,84 g Szénhidrát Cukor Só 36,40 g 9,30 g 1,55 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	15,32 g 17,81 g 6,98 g Szénhidrát Cukor Só 36,64 g 9,30 g 1,30 g	10,76 g 15,80 g 6,73 g Szénhidrát Cukor Só 35,18 g 12,25 g 0,70 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Daragaluska leves 4-6* [1,3,9], Tökfőzelék mir. 4- 5*[1,7], Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]	Daragaluska leves 4-6* [1,3,9], Tejbedara szóráttal 4-6[1,6,7], TK kenyér *[1]	Zöldségleves mir. 4-6 [1,3,9], Sült hurka *4-6(1), Főtt burgonya 4-6, Párolt káposzta 1/2 adag 4-6, Alma	Zöldborsóleves mir 4-6* [1,3,9], Tarhonya köret 4- 6[1,3], Lecsós sertésszelet/konz/ 4-6[1], Csemege uborka *[10]	Lebbencsleves 4-6[1,3], Rakott hal 4-6[4,7], Párolt rizs 4-6*, Banán
		Energia: 487,75 Kcal / 2 038,80 KJ	Energia: 356,16 Kcal / 1 488,75 KJ	Energia: 482,59 Kcal / 2 017,23 KJ	Energia: 464,30 Kcal / 1 940,77 KJ	Energia: 518,96 Kcal / 2 169,25 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
		21,78 g 17,63 g 5,19 g Szénhidrát Cukor Só 58,68 g 3,61 g 0,80 g	13,03 g 6,00 g 0,70 g Szénhidrát Cukor Só 61,65 g 18,55 g 0,81 g	19,41 g 14,89 g 3,77 g Szénhidrát Cukor Só 65,84 g 1,01 g 0,34 g	25,61 g 14,72 g 2,49 g Szénhidrát Cukor Só 61,79 g 1,14 g 1,40 g	22,53 g 7,13 g 1,90 g Szénhidrát Cukor Só 89,61 g 8,52 g 0,37 g
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégváros Olasz felvág(1,6,7)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Uborka(kigyó)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zöldséges felvágott, Sárgarépa	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zöldpaprika*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], T. Finonimo Toast Sonnás szele, Paradicsom*
		Energia: 240,38 Kcal / 1 004,79 KJ	Energia: 188,01 Kcal / 785,88 KJ	Energia: 244,09 Kcal / 1 020,30 KJ	Energia: 190,34 Kcal / 795,62 KJ	Energia: 191,71 Kcal / 801,35 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
		8,39 g 7,91 g 2,97 g 4,25 g 6,44 g 1,64 g 6,16 g 10,53 g 3,03 g 4,26 g 6,50 g 1,34 g 7,33 g 2,23 g 0,68 g				



Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,42 g	0,36 g	1,29 g	27,71 g	0,10 g	0,83 g	30,19 g	0,20 g	1,43 g	28,07 g	0,11 g	0,82 g	34,88 g	0,46 g	1,25 g
														

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

