

Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*	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], Margarinós pogácsa 70 gr*[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Flóra margarin * [7], Trappista sajt[7,(1)]
		Energia: 249,13 Kcal / 1 041,36 KJ	Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 KJ	Energia: 400,53 Kcal / 1 674,22 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
		11,05 g 7,63 g 4,66 g	9,93 g 10,21 g 4,98 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	10,74 g 16,81 g 7,23 g	9,90 g 20,11 g 10,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Kertészleves leveszölds.*4-6[1,3], Rakott karfiol 4-6[7], TK kenyér *[1], Alma	Tojásleves 4-6[1,3], Tört burgonya*, Natúr csirkemell *4-6, Káposztasaláta*4-6, Alma	Paradicsom leves 4-6[1], Rántott hal 4-6*[1,3,4], Petrezselymes rizs 4-6*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Köménymaglevés keny.kock.*4-6[1], Paradicsomos káposzta főz.4-6[1], Fasírt (sütőben sütve)4-6*[1,3], TK kenyér *[1], Alma	Májgaluska leves 4-6 [1,3], Tört bab*4-6[1], Pirított hagyma*4-6, TK kenyér *[1], Zselés szaloncukor*
		Energia: 370,18 Kcal / 1 547,35 KJ	Energia: 390,94 Kcal / 1 634,13 KJ	Energia: 648,82 Kcal / 2 712,07 KJ	Energia: 431,01 Kcal / 1 801,62 KJ	Energia: 309,45 Kcal / 1 293,50 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
		20,61 g 10,90 g 3,56 g	25,79 g 10,76 g 1,97 g	23,79 g 30,29 g 3,98 g	19,46 g 14,84 g 2,85 g	21,06 g 9,63 g 3,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Savanyú káposzta(12)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Zöldpaprika*	Briós 52 gr*[1]
		Energia: 202,34 Kcal / 845,78 KJ	Energia: 201,40 Kcal / 841,85 KJ	Energia: 194,44 Kcal / 812,76 KJ	Energia: 190,37 Kcal / 795,75 KJ	Energia: 189,22 Kcal / 790,94 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
		8,79 g 5,25 g 1,27 g	4,22 g 7,47 g 2,15 g	4,50 g 6,51 g 1,69 g	4,31 g 6,50 g 1,64 g	5,20 g 4,16 g 0,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*	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], Margarinos pogácsa 70 gr[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Flóra margarin *[7], Trappista sajt[7,(1)]
		Energia: 314,78 Kcal / 1 315,78 Kj	Energia: 449,07 Kcal / 1 877,11 Kj	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 Kj	Energia: 449,16 Kcal / 1 877,49 Kj	Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,39 g 8,60 g 5,19 g Szénhidrát Cukor Só 52,07 g 9,36 g 1,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,91 g 20,22 g 7,76 g Szénhidrát Cukor Só 53,27 g 12,60 g 1,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,10 g 22,41 g 9,05 g Szénhidrát Cukor Só 48,17 g 13,78 g 1,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,85 g 23,32 g 10,71 g Szénhidrát Cukor Só 49,97 g 9,38 g 1,88 g
						
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Kertészleves leveszöld.*7-10[1,3], Rakott karfiol 7-10[7], TK kenyér *[1], Alma	Tojásleves 7-10[1,3], Tört burgonya*7-10, Natúr csirkemell 7-10, Káposztasaláta 7-10, Alma	Paradicsom leves 7-10 [1], Rántott hal isk7-10* [1,3,4], Petrezselymes rizs 7-10*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Köménymagleves keny.kock.7-10[1], Paradicsomos káp.főz. 7- 10[1], Fasírt (sütőben sütve)7-10*[1,3], TK kenyér *[1], Alma	Májgaluska leves 7-10 [1,3], Tört bab*7-10[1], Pirított hagyma*7-10, Zselés szaloncukor*
		Energia: 548,07 Kcal / 2 290,93 Kj	Energia: 493,25 Kcal / 2 061,79 Kj	Energia: 784,60 Kcal / 3 279,63 Kj	Energia: 585,61 Kcal / 2 447,85 Kj	Energia: 305,43 Kcal / 1 276,70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,72 g 19,51 g 5,48 g Szénhidrát Cukor Só 63,50 g 1,29 g 0,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,65 g 13,12 g 2,25 g Szénhidrát Cukor Só 59,23 g 2,50 g 1,03 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,41 g 34,67 g 4,58 g Szénhidrát Cukor Só 93,52 g 31,71 g 1,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,78 g 19,41 g 3,75 g Szénhidrát Cukor Só 75,19 g 9,53 g 1,39 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,53 g 12,12 g 3,48 g Szénhidrát Cukor Só 75,03 g 13,01 g 0,23 g
						
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Libaszír, Savanyú káposzta(12)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Zöldpaprika*	Briós 52 gr*[1]
		Energia: 219,74 Kcal / 918,51 Kj	Energia: 298,82 Kcal / 1 249,07 Kj	Energia: 343,47 Kcal / 1 435,70 Kj	Energia: 282,82 Kcal / 1 181,35 Kj	Energia: 189,22 Kcal / 790,94 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,79 g 7,07 g 1,68 g Szénhidrát Cukor Só 33,45 g 0,36 g 1,19 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,18 g 11,18 g 3,22 g Szénhidrát Cukor Só 42,01 g 0,16 g 1,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,59 g 15,59 g 4,94 g Szénhidrát Cukor Só 42,79 g 0,16 g 1,29 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,29 g 9,71 g 2,46 g Szénhidrát Cukor Só 41,71 g 0,16 g 1,25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,20 g 4,16 g 0,58 g Szénhidrát Cukor Só 32,10 g 1,61 g 0,55 g
						



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*	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], Margarinós pogácsa 70 gr[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Flóra margarin *[7], Trappista sajt[7,(1)]
		Energia: 347,80 Kcal / 1 452,97 KJ	Energia: 481,89 Kcal / 2 014,30 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 KJ	Energia: 586,88 Kcal / 2 453,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,76 g 9,47 g 5,68 g Szénhidrát Cukor Só 59,27 g 9,38 g 1,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,89 g 20,32 g 7,82 g Szénhidrát Cukor Só 60,06 g 12,62 g 1,86 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,29 g 26,96 g 10,43 g Szénhidrát Cukor Só 54,68 g 14,54 g 1,19 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,83 g 29,12 g 13,02 g Szénhidrát Cukor Só 56,77 g 9,41 g 2,22 g
						
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Rakott karfiol 11-14[7], TK kenyér *[1], Alma	Tojásleves 11-14[1,3], Tört burgonya*11-14, Natúr csirkemell 11-14, Káposztasaláta 11-14, Alma	Paradicsom leves 11-14 [1], Rántott hal isk11-14* [1,3,4], Petrezselymes rizs 11-14*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Köménymagleves keny.kock.11-14[1], Paradicsomos káp. főz 11 -14[1], Fasírt (sütőben sütve)11-14*[1,3], TK kenyér *[1], Alma	Májgaluska leves 11-14 [1,3], Tört bab*11-14*[1], Pirított hagyma*11-14, Zselés szaloncukor*, TK kenyér *[1]
		Energia: 618,53 Kcal / 2 585,46 KJ	Energia: 552,43 Kcal / 2 309,16 KJ	Energia: 942,18 Kcal / 3 938,31 KJ	Energia: 655,35 Kcal / 2 739,36 KJ	Energia: 444,07 Kcal / 1 856,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,85 g 20,95 g 5,94 g Szénhidrát Cukor Só 73,68 g 1,38 g 0,98 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 36,06 g 15,16 g 2,49 g Szénhidrát Cukor Só 65,86 g 3,00 g 1,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,68 g 42,75 g 5,65 g Szénhidrát Cukor Só 109,00 g 36,55 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,09 g 22,41 g 4,35 g Szénhidrát Cukor Só 82,53 g 12,14 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,91 g 14,67 g 3,93 g Szénhidrát Cukor Só 105,34 g 13,08 g 0,86 g
						
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Libazsír, Savanyú káposzta(12)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Zöldpaprika*	Briós 52 gr*[1]
		Energia: 237,14 Kcal / 991,25 KJ	Energia: 363,42 Kcal / 1 519,10 KJ	Energia: 423,14 Kcal / 1 768,73 KJ	Energia: 342,04 Kcal / 1 429,73 KJ	Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,79 g 8,89 g 2,09 g Szénhidrát Cukor Só 33,66 g 0,36 g 1,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,17 g 14,78 g 4,23 g Szénhidrát Cukor Só 48,82 g 0,18 g 1,60 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,70 g 20,66 g 6,51 g Szénhidrát Cukor Só 49,92 g 0,18 g 1,51 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,29 g 12,81 g 3,22 g Szénhidrát Cukor Só 48,52 g 0,18 g 1,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,20 g 4,16 g 0,58 g Szénhidrát Cukor Só 32,10 g 1,61 g 0,55 g
						



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Kertészleves leveszöld.*15-18[1,3], Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *[1], Alma	Tojásleves *15-18[1,3], Tört burgonya*15-18, Natúr csirkemell *15-18, Káposztasaláta *15-18, Alma	Paradicsom leves *15-18 [1], Rántott hal *15-18 [1,3,4], Petrezselymes rizs *15-18, Céklasaláta, csemege szeletelt	Köménymagleves keny.kock15-18*[1], Paradicsomos káposzta főz.15[1], Fasírt (sütőben sütve)*15-18[1,3], TK kenyér *[1], Alma	Májgaluskaleves *15-18 [1,3], Tört bab*15-18[1], Pirított hagyma*15-18, Zselés szaloncukor*, TK kenyér *[1]
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)				
	Energia: 684,06 Kcal / 2 859,37 KJ	Energia: 685,68 Kcal / 2 866,14 KJ	Energia: 1 189,05 Kcal / 4 970,23 KJ	Energia: 814,47 Kcal / 3 404,48 KJ	Energia: 544,38 Kcal / 2 275,51 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
	35,50 g 23,24 g 4,39 g	42,62 g 22,45 g 3,68 g	42,16 g 58,69 g 7,42 g	34,53 g 31,48 g 5,67 g	38,52 g 19,16 g 5,39 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	81,82 g 0,10 g 1,14 g	75,88 g 4,00 g 1,21 g	132,66 g 45,19 g 1,60 g	96,36 g 14,16 g 1,77 g	129,56 g 19,58 g 0,95 g
					

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Kertészleves leveszöld.* [1,3], Rakott karfiol *, TK kenyér *[1], Alma			Tojásleves *[1,3], Tört burgonya*, Natúr csirkemell *, Káposztasaláta *, Alma			Paradicsom leves *[1], Rántott hal *[1,3,4], Petrezselymes rizs *, Céklasaláta, csemege szeletelt			Köménymaglevés keny.kock.*[1], Paradicsomos káposzta főzelék*[1], Fasírt (sütőben sütve)*[1,3], TK kenyér *[1], Alma			Májgaluskaleves *[1,3], Tört bab*[1], Pirított hagyma*, TK kenyér *[1], Zselés szaloncukor*		
	Energia: 684,06 Kcal / 2 859,37 Kj			Energia: 677,99 Kcal / 2 834,00 Kj			Energia: 1 189,05 Kcal / 4 970,23 Kj			Energia: 811,53 Kcal / 3 392,20 Kj			Energia: 543,06 Kcal / 2 269,99 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
	35,50 g	23,24 g	4,39 g	42,63 g	22,46 g	3,68 g	42,16 g	56,69 g	7,42 g	34,40 g	31,41 g	5,67 g	38,46 g	19,15 g	5,38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81,82 g	0,10 g	1,14 g	73,94 g	2,00 g	0,72 g	132,66 g	45,19 g	1,60 g	95,89 g	14,16 g	1,77 g	129,31 g	19,57 g	0,92 g

Greskó Istvánné
.....
étellemezésvezető

