

Neti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	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], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	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], Párizsi krém 4-6 * (1,6,7,10), Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Flóra margarin *[7]
	Energia: 249,12 Kcal / 1 041,32 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 310,39 Kcal / 1 297,43 KJ	Energia: 326,39 Kcal / 1 364,31 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
	11,04 g 7,62 g 4,65 g Szénhidrát Cukor Só 38,07 g 9,30 g 1,17 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g Szénhidrát Cukor Só 52,87 g 20,55 g 0,74 g	10,88 g 12,79 g 5,61 g Szénhidrát Cukor Só 37,42 g 9,30 g 1,24 g	10,71 g 15,80 g 5,43 g Szénhidrát Cukor Só 35,15 g 12,26 g 0,69 g
Ebéd	Májgaluska leves 4-6 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. 4-6[1,7], Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér *[1]	Húsleves 4-6[1,3,9], Főtt burgonya 4-6, Paradicsom mártás 4-6 [1], Alma	Tojásleves 4-6[1,3], Rántott hal 4-6*[1,3,4], Petrezselymes rizs 4-6*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Orjaleves *ovi[1,3], Túrós gombóc mir 4-6*[1], Alma	Lebbencsleves 4-6[1,3], Toroskáposzta 4-6(12), TK kenyér *[1], Alma
	Energia: 391,50 Kcal / 1 636,47 KJ	Energia: 475,13 Kcal / 1 986,04 KJ	Energia: 666,76 Kcal / 2 787,06 KJ	Energia: 604,13 Kcal / 2 525,26 KJ	Energia: 288,85 Kcal / 1 207,39 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
	32,23 g 8,11 g 2,34 g Szénhidrát Cukor Só 46,27 g 0,57 g 0,60 g	23,43 g 9,35 g 2,27 g Szénhidrát Cukor Só 74,29 g 11,03 g 0,48 g	27,60 g 34,86 g 5,18 g Szénhidrát Cukor Só 63,22 g 16,18 g 0,92 g	26,49 g 12,67 g 2,07 g Szénhidrát Cukor Só 93,21 g 8,58 g 0,40 g	15,98 g 9,68 g 2,29 g Szénhidrát Cukor Só 33,40 g 0,05 g 0,91 g
Uzsonna	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Túrókrém barackos4- 6*[7]	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt 25 gr*[7]	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Lilahagyma
	Energia: 243,39 Kcal / 1 017,37 KJ	Energia: 188,86 Kcal / 789,43 KJ	Energia: 209,32 Kcal / 874,96 KJ	Energia: 230,56 Kcal / 963,74 KJ	Energia: 206,70 Kcal / 864,01 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
	6,32 g 11,61 g 3,82 g Szénhidrát Cukor Só 27,60 g 0,10 g 1,30 g	4,31 g 6,44 g 1,64 g Szénhidrát Cukor Só 27,86 g 0,10 g 0,87 g	7,81 g 3,01 g 1,41 g Szénhidrát Cukor Só 37,05 g 4,95 g 0,71 g	8,08 g 6,61 g 3,94 g Szénhidrát Cukor Só 34,07 g 1,55 g 1,04 g	4,28 g 7,44 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só 29,69 g 0,10 g 0,90 g



Greskó Istvánné
.....
élelmzésvezető



Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
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], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	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], Párizsi krém 7-10 (1,6,7,10), Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Flóra margarin *[7]
		Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 395,70 Kcal / 1 654,03 KJ	Energia: 433,61 Kcal / 1 812,49 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
		13,38 g 8,59 g 5,18 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	13,23 g 15,12 g 6,27 g	13,07 g 20,90 g 7,84 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52,05 g 9,35 g 1,63 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	52,87 g 20,55 g 0,74 g	51,09 g 9,35 g 1,73 g	48,13 g 13,80 g 0,91 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Májgaluska leves 7-10 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. 7-10[1,7], Fokhagymás csirkemell 7- 10, TK kenyér *[1]	Húsleves 7-10[1,3,9], Főtt burgonya7-10, Paradicsom mártás 7-10 [1], Alma	Tojásleves 7-10[1,3], Rántott hal isk7-10* [1,3,4], Petrezselymes rizs 7-10*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Orjaleves *7-10*[1,3], Túrós gombóc mir 7-10* [1], Alma	Lebbencsleves isk 7-10 [1,3], Toroskáposzta 7-10 (12), TK kenyér *[1], Alma
		Energia: 601,65 Kcal / 2 514,90 KJ	Energia: 588,43 Kcal / 2 459,64 KJ	Energia: 750,20 Kcal / 3 135,84 KJ	Energia: 750,85 Kcal / 3 138,55 KJ	Energia: 402,41 Kcal / 1 682,07 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
		45,90 g 13,04 g 4,17 g	27,59 g 12,52 g 2,84 g	31,38 g 37,22 g 5,55 g	32,66 g 17,07 g 2,73 g	22,34 g 12,67 g 3,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73,31 g 2,24 g 1,01 g	91,20 g 15,60 g 0,64 g	75,55 g 18,72 g 1,13 g	113,10 g 8,64 g 0,52 g	48,10 g 0,08 g 1,30 g
		TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Túrókrém barackos7- 10*[7]	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt 25 gr*[7]	TK kenyér *[1], Libazsír, Lilahagyma
		Energia: 365,08 Kcal / 1 526,03 KJ	Energia: 281,10 Kcal / 1 175,03 KJ	Energia: 227,32 Kcal / 950,20 KJ	Energia: 230,56 Kcal / 963,74 KJ	Energia: 343,39 Kcal / 1 435,37 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
		9,46 g 17,41 g 5,73 g	6,28 g 9,64 g 2,46 g	9,32 g 3,71 g 1,89 g	8,08 g 6,61 g 3,94 g	6,28 g 15,49 g 4,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41,40 g 0,15 g 1,95 g	41,46 g 0,15 g 1,28 g	38,45 g 6,53 g 0,71 g	34,07 g 1,55 g 1,04 g	43,23 g 0,15 g 1,20 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], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	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], Párizsi krém 11-14 (1,6,7,10), Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Flóra margarin *[7]
		Energia: 347,59 Kcal / 1 452,93 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 428,54 Kcal / 1 791,30 KJ	Energia: 500,52 Kcal / 2 092,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,75 g 9,46 g 5,65 g Szénhidrát Cukor Só 59,25 g 9,38 g 1,89 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 11,28 g 5,41 g 3,04 g Szénhidrát Cukor Só 52,87 g 20,55 g 0,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,21 g 15,23 g 6,33 g Szénhidrát Cukor Só 57,89 g 9,38 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,25 g 24,96 g 8,83 g Szénhidrát Cukor Só 54,62 g 14,56 g 1,02 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Mágaluska leves 11-14 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. isk11-1 [1,7], Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *[1]	Húsleves isk11-14[1,3,9], Főtt burgonya 11-14, Paradicsom mártás11-14 [1], Alma	Tojásleves 11-14[1,3], Rántott hal isk11-14* [1,3,4], Petrezselymes rizs 11-14*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Orjaleves *11-14[1,3], Túrós gombóc mir 11-14* [1], Alma	Lebbencsleves isk 11-14 [1,3], Toroskáposzta 11- 14(12), TK kenyér *[1], Alma
		Energia: 681,08 Kcal / 2 846,91 KJ	Energia: 645,55 Kcal / 2 698,40 KJ	Energia: 901,44 Kcal / 3 768,02 KJ	Energia: 866,10 Kcal / 3 620,30 KJ	Energia: 463,03 Kcal / 1 935,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 51,79 g 14,25 g 4,20 g Szénhidrát Cukor Só 84,43 g 3,15 g 1,12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,53 g 14,33 g 3,23 g Szénhidrát Cukor Só 98,61 g 18,00 g 0,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,35 g 45,26 g 6,62 g Szénhidrát Cukor Só 89,77 g 22,96 g 1,32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,78 g 20,25 g 3,26 g Szénhidrát Cukor Só 129,24 g 10,80 g 0,62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,42 g 15,48 g 3,61 g Szénhidrát Cukor Só 53,69 g 0,08 g 1,39 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Túrókrém barackos11 -14*[7]	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt 25 gr*[7]	TK kenyér *[1], Libazsír, Lilahagyma
		Energia: 453,96 Kcal / 1 897,55 KJ	Energia: 340,53 Kcal / 1 423,42 KJ	Energia: 244,45 Kcal / 1 021,80 KJ	Energia: 230,56 Kcal / 963,74 KJ	Energia: 421,08 Kcal / 1 760,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,66 g 23,12 g 7,58 g Szénhidrát Cukor Só 48,41 g 0,18 g 2,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,28 g 12,75 g 3,22 g Szénhidrát Cukor Só 48,27 g 0,18 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,82 g 4,41 g 2,37 g Szénhidrát Cukor Só 39,64 g 7,90 g 0,72 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,08 g 6,61 g 3,94 g Szénhidrát Cukor Só 34,07 g 1,55 g 1,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,28 g 20,55 g 6,44 g Szénhidrát Cukor Só 50,02 g 0,18 g 1,40 g



	név	kor	születés	osztály	perlek
--	-----	-----	----------	---------	--------

Uzsonna

(00482) Gyermek
(11-14év)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
	Májgaluskaleves *15-18 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. 15-18[1,7], Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *[1]	Húsleves*15-18[1,3,9], Főtt burgonya *15-18, Paradicsom mártás *15-18[1], Alma	Tojásleves *15-18[1,3], Rántott hal *15-18[1,3,4], Petrezselymes rizs *15-18, Céklasaláta, csemege szeletelt	Orjaleves *15-18[1,3], Túrós gombóc mir *15-18 [1], Alma	Lebbencsleves *15-18 [1,3], Toroskáposzta 15-18(12), TK kenyér *[1], Alma
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)				
	Energia: 817,00 Kcal / 3 415,06 KJ	Energia: 764,48 Kcal / 3 195,53 KJ	Energia: 1 168,87 Kcal / 4 885,88 KJ	Energia: 1 055,46 Kcal / 4 411,82 KJ	Energia: 524,84 Kcal / 2 193,83 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
	60,34 g 20,45 g 5,46 g	37,44 g 17,46 g 4,01 g	46,82 g 62,44 g 9,09 g	45,20 g 24,59 g 3,93 g	28,96 g 17,51 g 4,08 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	95,61 g 3,37 g 1,27 g	114,26 g 21,60 g 1,10 g	108,87 g 27,20 g 1,76 g	158,58 g 15,96 g 0,73 g	60,82 g 0,08 g 1,69 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Májgaluskaleves *[1,3], Tejfölös szárazbabfőz. * [1,7], Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér * [1]			Húsleves*[1,3,9], Főtt burgonya *, Paradicsom mártás *[1], Alma			Tojásleves *[1,3], Rántott hal *[1,3,4], Petrezselymes rizs *, Céklasaláta, csemege szeletelt			Orjaleves *[1,3], Túrós gombóc mir *[1], Alma			Lebbencsleves *[1,3], Toroskáposzta *(12), TK kenyér *[1], Alma		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Energia: 816,02 Kcal / 3 410,96 KJ			Energia: 764,48 Kcal / 3 195,53 KJ			Energia: 1 169,21 Kcal / 4 887,30 KJ			Energia: 1 060,21 Kcal / 4 431,68 KJ			Energia: 524,84 Kcal / 2 193,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		60,30 g	20,45 g	5,45 g	37,44 g	17,46 g	4,01 g	46,83 g	62,45 g	9,09 g	45,44 g	24,64 g	3,93 g	28,96 g	17,51 g	4,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		95,42 g	3,36 g	1,34 g	114,26 g	21,60 g	1,10 g	108,93 g	27,20 g	1,76 g	159,38 g	15,96 g	0,73 g	60,82 g	0,08 g	1,49 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

