

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	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], 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], Flóra margarin *[7], Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 400,53 Kcal / 1 674,22 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
		11,28 g 5,41 g 3,04 g	15,32 g 17,81 g 6,98 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	9,90 g 20,11 g 10,04 g	10,76 g 15,80 g 6,73 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52,87 g 20,55 g 0,74 g	36,64 g 9,30 g 1,30 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	36,37 g 9,31 g 1,47 g	35,18 g 12,25 g 0,70 g
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Sárgaborsó leves 4-6 [1,7], Bazsalikomos csirkemáj 4-6*, Párolt rizs 4-6*, Káposztasaláta*4-6	Csontleves tésztabetéttel 4-6[1,3,9], Zöldborsófőzelék mir. 4-6 [1,7], Sertés aprópecsenye4-6, TK kenyér *[1]	Daragaluska leves 4-6* [1,3,9], Sült hurka *4-6(1), Főtt burgonya 4-6, Párolt káposzta 1/2 adag 4-6, Alma	Halászlé*4-6[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 4-6[1,3,7], TK kenyér *[1]	Babgulyás 4-6[9], Tejberizs szóráttal *4-6 [6,7], TK kenyér *[1]
		Energia: 497,90 Kcal / 2 081,22 Kj	Energia: 453,97 Kcal / 1 897,59 Kj	Energia: 507,44 Kcal / 2 121,10 Kj	Energia: 395,20 Kcal / 1 651,94 Kj	Energia: 455,37 Kcal / 1 903,45 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
		24,83 g 11,59 g 2,05 g	27,94 g 15,23 g 3,20 g	20,12 g 15,96 g 3,94 g	28,01 g 9,91 g 3,69 g	25,16 g 9,18 g 1,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		72,76 g 5,23 g 0,25 g	51,21 g 2,39 g 0,74 g	69,11 g 1,00 g 0,32 g	46,85 g 11,57 g 0,60 g	67,03 g 19,42 g 0,93 g
		TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Vajkrém natúr*[7], Jégcsap retek	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Párizsi* (1,6,7,10), Jégsaláta
		Energia: 239,77 Kcal / 1 002,24 Kj	Energia: 190,34 Kcal / 795,62 Kj	Energia: 173,14 Kcal / 723,73 Kj	Energia: 201,87 Kcal / 843,82 Kj	Energia: 232,63 Kcal / 972,39 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
		6,82 g 10,47 g 3,23 g	4,26 g 6,50 g 1,34 g	4,49 g 4,34 g 2,94 g	4,54 g 7,91 g 0,58 g	6,10 g 11,08 g 2,96 g



Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,70 g	0,10 g	1,27 g	28,07 g	0,11 g	0,82 g	28,32 g	0,30 g	0,89 g	24,55 g	2,98 g	0,53 g	28,25 g	0,10 g	1,23 g
  			 			 			        					
														

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	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], Liga margarin(7), Főtt tojás 7-10[3]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Brios 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Flóra margarin *[7], Trappista saj[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 470,27 Kcal / 1 965,73 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 527,47 Kcal / 2 204,82 KJ	Energia: 433,64 Kcal / 1 812,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,28 g 5,41 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,28 g 21,51 g 8,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,20 g 9,76 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,85 g 26,02 g 12,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,14 g 20,90 g 8,29 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,87 g 20,55 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 50,24 g 9,35 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 49,97 g 9,38 g 2,01 g	Szénhidrát Cukor Só 48,17 g 13,78 g 0,92 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Sárgaborsó leves 7-10 [1,7], Bazsalikomos csirkemáj 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Káposztasaláta 7-10	Csontleves tésztabetéttel 7-10[1,3,9], Zöldborsófőzelék *mir.*7- 10[1,7], Sertés aprópecseny7-10, TK kenyér *[1]	Daragaluska leves 7-10 [1,3,9], Sült hurka 7-10(1), Főtt burgonya7-10, Párolt káposzta 1/2 adag7-10, Alma	Halászlé*7-10[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 7-10[1,3,7], TK kenyér *[1]	Babgulyás 7-10[1,3,9], Tejberizs szórattal *7-10 [6,7], TK kenyér *[1]
		Energia: 643,37 Kcal / 2 689,29 KJ	Energia: 576,36 Kcal / 2 409,18 KJ	Energia: 627,57 Kcal / 2 623,24 KJ	Energia: 592,88 Kcal / 2 478,24 KJ	Energia: 618,45 Kcal / 2 585,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,99 g 17,37 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,84 g 20,57 g 4,16 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,31 g 19,89 g 5,19 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40,45 g 15,69 g 6,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33,02 g 12,50 g 1,86 g
		Szénhidrát Cukor Só 88,63 g 2,97 g 0,53 g	Szénhidrát Cukor Só 66,11 g 2,59 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 83,71 g 1,51 g 0,59 g	Szénhidrát Cukor Só 70,61 g 15,89 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 92,07 g 30,20 g 1,40 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Vajkrém natúr*[7], Jégcsap retek	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Párizsi* (1,6,7,10), Jégсалáta
		Energia: 356,36 Kcal / 1 489,58 KJ	Energia: 282,59 Kcal / 1 181,23 KJ	Energia: 257,53 Kcal / 1 076,48 KJ	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ	Energia: 347,44 Kcal / 1 452,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,08 g 15,67 g 4,84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,21 g 9,71 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,55 g 6,49 g 4,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,70 g 8,07 g 0,56 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,06 g 16,60 g 4,44 g



Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,45 g	0,15 g	1,90 g	41,67 g	0,18 g	1,23 g	42,15 g	0,45 g	1,31 g	27,35 g	2,98 g	0,54 g	42,06 g	0,15 g	1,84 g
														
														

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	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], 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], Flóra margarin *[7], Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 534,87 Kcal / 2 235,76 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 586,88 Kcal / 2 453,16 KJ	Energia: 500,56 Kcal / 2 092,34 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
		11,28 g 5,41 g 3,04 g	18,26 g 25,12 g 9,06 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	12,82 g 29,12 g 13,02 g	14,35 g 24,96 g 9,43 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52,87 g 20,55 g 0,74 g	57,05 g 9,38 g 2,00 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	56,75 g 9,40 g 2,22 g	54,68 g 14,54 g 1,04 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	Sárgaborsó leves 11-14 [1,7], Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Káposztasaláta 11-14	Csontleves tésztabet. 11- 14[1,3,9], Zöldborsófőzelék mir. isk11-14[1,7], Sertés aprópecsenye, 11-14, TK kenyér *[1], Alma	Daragaluska leves 11-14 [1,3,9], Sült hurka 11-14 (1), Főtt burgonya 11-14, Párolt káposzta 1/2 adag11-14, Alma	Halászlé*11-14[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 11-14[1,3,7], TK kenyér *[1]	Babgulyás 11-14[1,3,9], Tejberizs szóráttal *11-14 [6,7], TK kenyér *[1]
		Energia: 741,27 Kcal / 3 098,51 KJ	Energia: 676,28 Kcal / 2 826,85 KJ	Energia: 709,49 Kcal / 2 965,67 KJ	Energia: 702,40 Kcal / 2 936,03 KJ	Energia: 665,31 Kcal / 2 781,00 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
		36,36 g 20,80 g 3,53 g	39,75 g 19,99 g 4,12 g	29,03 g 24,15 g 5,98 g	47,31 g 17,45 g 7,60 g	35,90 g 13,43 g 2,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		100,85 g 3,62 g 0,66 g	84,40 g 4,51 g 1,21 g	91,69 g 2,01 g 0,96 g	86,75 g 17,98 g 1,59 g	98,83 g 31,98 g 1,44 g
		TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Vajkrém natúr*[7], Jégcsap retek	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Párizsi* (1,6,7,10), Jégсалáta
		Energia: 440,15 Kcal / 1 839,83 KJ	Energia: 341,99 Kcal / 1 429,52 KJ	Energia: 309,11 Kcal / 1 292,08 KJ	Energia: 215,78 Kcal / 901,96 KJ	Energia: 429,44 Kcal / 1 795,06 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
		12,36 g 20,78 g 6,39 g	7,18 g 12,81 g 2,62 g	7,65 g 8,55 g 5,82 g	4,70 g 8,07 g 0,56 g	11,04 g 22,03 g 5,86 g



Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,41 g	0,18 g	2,34 g	48,45 g	0,20 g	1,44 g	49,20 g	0,58 g	1,54 g	27,35 g	2,98 g	0,54 g	49,08 g	0,18 g	2,26 g
  			 			 			    			   		
														

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		Sárgaborsó leves *15-18 [1,7], Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Káposztasaláta *15-18	Csontleves tésztabetéttel *15-[1,3,9], Zöldborsófőzelék mir. *15 -18[1,7], Sertés aprópecseny*15-18, TK kenyér *[1], Alma	Daragaluska leves *15-18[1,3,9], Sült hurka *15-18(1), Főtt burgonya *15-18, Párolt káp. 1/2 adag *15-18, Alma	Halászlé*15-18[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta*15-18[1,3,7], TK kenyér *[1]	Babgulyás *15-18[1,3,9], Tejberizs szóráttal *15-18 [6,7], TK kenyér *[1]
		Energia: 889,03 Kcal / 3 716,15 Kj	Energia: 787,10 Kcal / 3 290,08 Kj	Energia: 825,81 Kcal / 3 451,89 Kj	Energia: 825,94 Kcal / 3 452,43 Kj	Energia: 774,40 Kcal / 3 236,99 Kj
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Fehérje Zsír T.Zsírzsav	Fehérje Zsír T.Zsírzsav	Fehérje Zsír T.Zsírzsav	Fehérje Zsír T.Zsírzsav	Fehérje Zsír T.Zsírzsav
		42,72 g 23,32 g 3,95 g	44,38 g 27,25 g 5,19 g	34,82 g 29,79 g 7,43 g	54,54 g 23,24 g 9,91 g	41,49 g 15,41 g 2,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		125,54 g 4,62 g 0,84 g	90,79 g 3,51 g 1,40 g	102,05 g 2,01 g 0,87 g	96,94 g 20,32 g 1,87 g	116,02 g 32,76 g 1,48 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



			hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
			Sárgaborsó leves *[1,7], Bazsalikomos csirkemáj *, Párolt rizs *, Káposztasaláta *			Csontleves tésztabetéttel *[1,3,9], Zöldborsófőzelék mir. *[1,7], Sertés aprópecsenye*, TK kenyér *[1], Alma			Daragaluska leves * [1,3,9], Sült hurka *(1), Főtt burgonya *, Párolt káposzta 1/2 adag *, Alma			Halászlé*[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta*[1,3,7], TK kenyér * [1]			Babgulyás *[1,3,9], Tejberizs szóráttal *[6,7], TK kenyér *[1]		
			Energia: 864,21 Kcal / 3 612,40 KJ			Energia: 791,34 Kcal / 3 307,80 KJ			Energia: 825,81 Kcal / 3 451,89 KJ			Energia: 825,94 Kcal / 3 452,43 KJ			Energia: 785,57 Kcal / 3 283,68 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	
		42,72 g	21,46 g	3,74 g	44,60 g	27,27 g	5,19 g	34,82 g	29,79 g	7,43 g	54,54 g	23,24 g	9,91 g	42,65 g	15,83 g	2,75 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		123,54 g	2,62 g	0,84 g	91,56 g	3,51 g	1,41 g	102,05 g	2,01 g	0,87 g	96,94 g	20,32 g	1,87 g	116,67 g	32,76 g	1,51 g	

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

