

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

	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], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrém4-6*[3,(7)], Zöldpaprika*	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]
	Energia: 249,13 Kcal / 1 041,36 Kj	Energia: 279,77 Kcal / 1 169,44 Kj	Energia: 326,31 Kcal / 1 363,98 Kj	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	11,05 g 7,63 g 4,66 g	11,10 g 8,35 g 5,08 g	11,37 g 14,06 g 5,99 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	11,25 g 18,83 g 10,95 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	38,07 g 9,30 g 1,18 g	37,51 g 9,30 g 1,39 g	37,44 g 9,30 g 1,19 g	52,87 g 20,55 g 0,74 g	54,24 g 19,42 g 0,85 g
	Daragaluska leves 4-6* [1,3,9], Tököfőzelék mir. 4- 5*[1,7], Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *[1]	Babgulyás 4-6[9], Tejbedara szórattal 4-6 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Lebbencsleves 4-6[1,3], Székelykáposzta *4-6[1,7, (12)], TK kenyér *[1]	Brokkolikrémleves mir.4- 6*[1,7], Rántott hal 4-6* [1,3,4], Petrezselymes rizs 4-6*, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Húsleves 4-6[1,3,9], Főtt burgonya 4-6, Sóskamártás mir. ovi [1,7], Alma
	Energia: 409,16 Kcal / 1 710,29 Kj	Energia: 439,85 Kcal / 1 838,57 Kj	Energia: 282,02 Kcal / 1 178,84 Kj	Energia: 673,63 Kcal / 2 815,77 Kj	Energia: 462,36 Kcal / 1 932,66 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
Uzsonna	20,76 g 15,72 g 4,39 g	24,12 g 8,65 g 1,53 g	17,32 g 9,00 g 2,89 g	26,42 g 30,81 g 3,97 g	23,27 g 10,52 g 2,36 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	44,68 g 0,91 g 0,72 g	65,44 g 18,55 g 0,87 g	31,91 g 0,44 g 0,85 g	71,72 g 12,86 g 1,25 g	67,30 g 4,54 g 0,49 g
	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégváro Olasz felvág(1,6,7), Alma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Lilahagyma, Alma	Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7], Alma	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zöldpaprika*
	Energia: 309,82 Kcal / 1 295,05 Kj	Energia: 227,57 Kcal / 951,24 Kj	Energia: 264,04 Kcal / 1 103,69 Kj	Energia: 191,06 Kcal / 798,63 Kj	Energia: 200,70 Kcal / 838,93 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	11,03 g 12,35 g 4,65 g	4,52 g 7,68 g 2,14 g	6,35 g 5,23 g 2,45 g	4,25 g 6,47 g 1,65 g	4,28 g 7,50 g 2,14 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	36,02 g 0,36 g 1,71 g	33,89 g 0,10 g 0,90 g	46,90 g 5,04 g 0,53 g	28,40 g 0,10 g 0,83 g	28,10 g 0,10 g 0,90 g



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



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
		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], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrém7-10*[3,(7)], Zöldpaprika*	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]
		Energia: 314,78 Kcal / 1 315,78 Kj	Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 Kj	Energia: 404,65 Kcal / 1 691,44 Kj	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13,39 g 8,60 g 5,19 g	13,35 g 9,33 g 5,61 g	13,33 g 15,66 g 6,49 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	11,25 g 18,83 g 10,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52,07 g 9,36 g 1,64 g	51,32 g 9,36 g 1,91 g	51,03 g 9,35 g 1,61 g	52,87 g 20,55 g 0,74 g	54,24 g 19,42 g 0,85 g
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)					
		Daragaluska leves 7-10 [1,3,9], Tókfőzelék 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]	Lebbencsleves isk 7-10 [1,3], Székelykáposzta *7- 10[1,7,(12)], TK kenyér * [1]	Brokkolikrémleves mir. 7- 10[1,7], Rántott hal isk7- 10*[1,3,4], Petrezselymes rizs 7-10*, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Húsleves 7-10[1,3,9], Főtt burgonya7-10, Sóskamártás mir. 7-10 [1,7], Alma
		Energia: 607,87 Kcal / 2 540,90 Kj	Energia: 593,67 Kcal / 2 481,54 Kj	Energia: 397,39 Kcal / 1 661,09 Kj	Energia: 760,90 Kcal / 3 180,56 Kj	Energia: 562,61 Kcal / 2 351,71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28,42 g 22,11 g 6,49 g	32,11 g 11,98 g 1,80 g	22,84 g 13,69 g 4,52 g	29,85 g 35,00 g 4,54 g	27,54 g 13,79 g 2,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71,56 g 3,87 g 1,24 g	88,05 g 25,56 g 1,33 g	44,09 g 0,95 g 1,23 g	80,58 g 14,38 g 1,51 g	80,43 g 5,80 g 0,62 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)					

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
-------	------	--------	-----------	--------

TK vizes zsemle 50 gr*
[1], Kométa Vendégházó
Olasz felvág(1,6,7), Alma

TK kenyér *[1], Libazsír,
Lilahagyma, Alma

Margarinos pogácsa 70
gr*[1,3,7], Alma

TK kenyér *[1], Ráma
classic*(7), Paradicsom*

TK kenyér *[1], Liga
margarin(7), Zöldpaprika*

Energia: 275,18 Kcal / 1 150,25 KJ

Energia: 378,19 Kcal / 1 580,83 KJ

Energia: 264,04 Kcal / 1 103,69 KJ

Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ

Energia: 298,11 Kcal / 1 246,10 KJ

(00483) Gyermekek
(7-10)

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,79 g	8,31 g	2,97 g	6,68 g	15,90 g	4,87 g	6,35 g	5,23 g	2,45 g	6,22 g	9,68 g	2,47 g	6,24 g	11,20 g	3,21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,42 g	0,36 g	1,31 g	50,24 g	0,16 g	1,22 g	46,90 g	5,04 g	0,53 g	42,01 g	0,16 g	1,24 g	41,70 g	0,15 g	1,35 g



Greskó Istvänné
.....
élelmezésvezető



	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], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrém11-14*[3, (7)], Zöldpaprika*	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]
	Energia: 347,60 Kcal / 1 452,97 KJ	Energia: 389,24 Kcal / 1 627,02 KJ	Energia: 450,19 Kcal / 1 881,79 KJ	Energia: 308,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 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
	14,76 g 9,47 g 5,66 g	14,32 g 9,43 g 5,67 g	14,30 g 17,17 g 6,93 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	11,25 g 18,83 g 10,95 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	59,27 g 9,38 g 1,90 g	58,10 g 9,38 g 2,10 g	57,82 g 9,38 g 1,83 g	52,87 g 20,55 g 0,74 g	54,24 g 19,42 g 0,85 g
	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 szórattal isk11- 14[1,6,7], TK kenyér *[1]	Lebbencsleves isk 11-14 [1,3], Székelykáposzta *11-14[1,7,(12)], TK kenyér *[1]	Brokkolikrémleves mir.11 -14[1,7], Rántott hal isk11 -14*[1,3,4], Petrezselymes rizs 11- 14*, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Húsleves isk11-14[1,3,9], Főtt burgonya 11-14, Sóskamártás mir. 11-14 [1,7], Alma
	Energia: 686,20 Kcal / 2 868,32 KJ	Energia: 618,74 Kcal / 2 586,33 KJ	Energia: 476,03 Kcal / 1 989,81 KJ	Energia: 907,80 Kcal / 3 794,60 KJ	Energia: 632,08 Kcal / 2 642,09 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
	31,96 g 26,43 g 7,40 g	34,56 g 12,86 g 2,10 g	27,20 g 17,50 g 5,58 g	36,22 g 42,22 g 5,49 g	30,89 g 16,59 g 3,43 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	77,67 g 3,99 g 1,37 g	89,92 g 25,56 g 1,37 g	50,57 g 1,17 g 1,30 g	94,51 g 17,92 g 1,74 g	88,12 g 6,80 g 0,93 g

TK vizes zsemle 50 gr*
[1], Kométa Vendégváró
Olasz felvág(1,6,7), Alma

TK kenyér *[1], Libazsír,
Lilahagyma, Alma

Margarinos pogácsa 70
gr*[1,3,7], Alma

TK kenyér *[1], Ráma
classic*(7), Paradicsom*

TK kenyér *[1], Liga
margarin(7), Zöldpaprika*

Energia: 299,46 Kcal / 1 251,74 KJ

Energia: 455,88 Kcal / 1 905,49 KJ

Energia: 264,04 Kcal / 1 103,69 KJ

Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ

Energia: 362,73 Kcal / 1 516,21 KJ

(00482) Gyermekek
(11-14év)

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,99 g	10,41 g	3,81 g	7,68 g	20,95 g	6,44 g	6,35 g	5,23 g	2,45 g	7,23 g	12,78 g	3,23 g	7,23 g	14,81 g	4,22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,62 g	0,36 g	1,51 g	57,02 g	0,18 g	1,41 g	46,90 g	5,04 g	0,53 g	48,82 g	0,18 g	1,46 g	48,52 g	0,18 g	1,80 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		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]			Lebbencsleves *15-18[1,3], Székelykáposzta *15-18[1,7,(12)], TK kenyér *[1]			BrokkolikréMLEVES mir. *15-18[1,7], Rántott hal *15-18[1,3,4], Petrezselymes rizs *15-18, Vegyes vágott savanyúság *(12)			Húsleves*15-18[1,3,9], Főtt burgonya *15-18, Sós kamartás mir. *[1,7], Alma		
		Energia: 764,03 Kcal / 3 193,65 KJ			Energia: 764,20 Kcal / 3 194,36 KJ			Energia: 535,15 Kcal / 2 236,93 KJ			Energia: 1 116,49 Kcal / 4 666,93 KJ			Energia: 761,49 Kcal / 3 183,03 KJ		
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,93 g	29,32 g	7,97 g	42,12 g	15,72 g	2,59 g	31,14 g	18,28 g	6,23 g	42,71 g	54,26 g	7,02 g	37,84 g	20,72 g	4,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		87,41 g	4,07 g	1,48 g	112,17 g	30,76 g	1,47 g	59,32 g	1,37 g	1,40 g	112,85 g	21,42 g	2,20 g	103,90 g	10,95 g	0,99 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		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]	Lebbencsleves *[1,3], Székelykáposzta *[1,7, (12)], TK kenyér *[1]	Brokkolikrémleves mir.* [1,7], Rántott hal *[1,3,4], Petrezselymes rizs *, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Húsleves*[1,3,9], Főtt burgonya *, Sós kamártás mir. *[1,7], Alma
		Energia: 767,81 Kcal / 3 209,45 KJ	Energia: 775,38 Kcal / 3 241,09 KJ	Energia: 535,16 Kcal / 2 236,97 KJ	Energia: 1 119,55 Kcal / 4 679,72 KJ	Energia: 761,50 Kcal / 3 183,07 KJ
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35,99 g 29,27 g 8,07 g	43,29 g 16,15 g 2,73 g	31,15 g 18,29 g 6,23 g	43,31 g 54,29 g 7,02 g	37,84 g 20,72 g 4,32 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	59,32 g 1,38 g 1,40 g	112,96 g 21,41 g 2,12 g	103,90 g 10,95 g 0,99 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

