

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Ausztria szalámi, Paradicsom*	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], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 4-6 (7)
	Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ	Energia: 389,69 Kcal / 1 628,90 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 KJ	Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,56 g 9,40 g 5,84 g Szénhidrát Cukor Só 37,83 g 9,50 g 1,17 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,15 g 20,26 g 8,38 g Szénhidrát Cukor Só 37,80 g 9,30 g 1,66 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 11,10 g 8,35 g 5,08 g Szénhidrát Cukor Só 37,52 g 9,30 g 1,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,93 g 10,21 g 4,98 g Szénhidrát Cukor Só 39,62 g 12,54 g 1,12 g
					
Ebéd	Zöldbableves mir. 4-6 [1,7], Cukkinis rizses hús *4-6, Csemege uborka * [10], TK kenyér *[1], Alma	Zöldségleves mir. 4-6 [1,3,9], Rakott káposzta 4 -6[7,(12)], TK kenyér *[1], Alma	Gulyásleves 4-6*, Farsangi fánk 4-6*[1,3,7, (12)], TK kenyér *[1]	Kertészleves leveszöld.*4-6[1,3], Lecsós sertésszelet/konz/ 4-6[1], Tarhonya köret 4-6 [1,3], Csemege uborka * [10], Alma	Csontleves tésztafetéttel 4-6[1,3,9], Lencsefőzelék ovi TM[1], Sült virsli*4-6 (1,6,7,10), TK kenyér *[1], Alma
	Energia: 538,98 Kcal / 2 252,94 KJ	Energia: 338,52 Kcal / 1 415,01 KJ	Energia: 667,15 Kcal / 2 788,69 KJ	Energia: 476,05 Kcal / 1 989,89 KJ	Energia: 518,16 Kcal / 2 165,91 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,28 g 14,75 g 4,22 g Szénhidrát Cukor Só 77,13 g 1,87 g 1,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,17 g 11,79 g 3,47 g Szénhidrát Cukor Só 42,29 g 1,09 g 0,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,03 g 29,94 g 4,26 g Szénhidrát Cukor Só 77,18 g 12,24 g 0,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,39 g 15,19 g 2,48 g Szénhidrát Cukor Só 65,01 g 0,95 g 1,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,33 g 21,45 g 4,08 g Szénhidrát Cukor Só 59,66 g 2,09 g 1,94 g
					
Uzsonna	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7]	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Zöldpaprika*
	Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ	Energia: 188,86 Kcal / 789,43 KJ	Energia: 201,40 Kcal / 841,85 KJ	Energia: 208,22 Kcal / 870,36 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,28 g 6,31 g 3,74 g Szénhidrát Cukor Só 34,57 g 2,85 g 1,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,30 g 7,67 g 0,56 g Szénhidrát Cukor Só 20,35 g 2,98 g 0,53 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,31 g 6,44 g 1,64 g Szénhidrát Cukor Só 27,86 g 0,10 g 0,87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,22 g 7,47 g 2,15 g Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,10 g 0,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,15 g 5,34 g 1,27 g Szénhidrát Cukor Só 34,14 g 0,36 g 1,02 g

		heti	heti	heti	heti	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], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Ausztria szalámi, Paradicsom*	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], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 7-10 (7)
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Energia: 364,58 Kcal / 1 523,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,66 g 11,26 g 6,96 g Szénhidrát Cukor Só 51,71 g 9,66 g 1,63 g 	Energia: 537,99 Kcal / 2 248,80 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,06 g 28,76 g 11,17 g Szénhidrát Cukor Só 51,55 g 9,36 g 2,44 g 	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ 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 	Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,35 g 9,33 g 5,61 g Szénhidrát Cukor Só 51,32 g 9,36 g 1,91 g 	Energia: 449,07 Kcal / 1 877,11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,91 g 20,22 g 7,76 g Szénhidrát Cukor Só 53,27 g 12,60 g 1,66 g
		Zöldbableves mir.7-10 [1,7], Cukkinis rizses hús *7-10, Csemege uborka * [10], TK kenyér *[1], Alma	Zöldségleves mir. 7-10 [1,3,9], Rakott káposzta 7 -10[7,(12)], TK kenyér * [1], Alma	Gulyásleves *7-10[9], Farsangi fánk 7-10[1,3,7, (12)], TK kenyér *[1]	Kertészleves leveszöld.*7-10[1,3], Lecsós sertésszelet/konz/ 7-10[1], Tarhonya köret 7- 10[1,3], Csemege uborka *[10], Alma	Csontleves tésztabetéttel 7-10[1,3,9], Lencsefőzelék isk 7-10 [1,7], Sült virsli*7-10 (1,6,7,10), TK kenyér *[1], Alma
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Energia: 690,82 Kcal / 2 887,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,24 g 19,19 g 5,48 g Szénhidrát Cukor Só 97,68 g 2,30 g 1,85 g 	Energia: 479,28 Kcal / 2 003,39 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,97 g 15,25 g 4,37 g Szénhidrát Cukor Só 62,75 g 1,29 g 1,44 g 	Energia: 863,14 Kcal / 3 607,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,76 g 45,12 g 6,24 g Szénhidrát Cukor Só 66,82 g 10,90 g 0,97 g 	Energia: 601,08 Kcal / 2 512,51 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,88 g 20,37 g 3,37 g Szénhidrát Cukor Só 78,60 g 1,15 g 1,76 g 	Energia: 718,25 Kcal / 3 002,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,31 g 30,49 g 7,34 g Szénhidrát Cukor Só 81,82 g 4,25 g 2,73 g
		TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszálamis* 33,3[7]	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek	TK kenyér *[1], Libazsír, Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Zöldpaprika*
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,28 g 6,31 g 3,74 g Szénhidrát Cukor Só 34,57 g 2,85 g 1,04 g	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,30 g 7,67 g 0,56 g Szénhidrát Cukor Só 20,35 g 2,98 g 0,53 g	Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,29 g 9,85 g 2,46 g Szénhidrát Cukor Só 41,47 g 0,16 g 1,29 g	Energia: 382,96 Kcal / 1 600,77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,25 g 20,48 g 6,39 g Szénhidrát Cukor Só 41,95 g 0,16 g 1,20 g	Energia: 225,62 Kcal / 943,09 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,15 g 7,16 g 1,68 g Szénhidrát Cukor Só 34,35 g 0,36 g 1,19 g



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
--	-------	------	--------	-----------	--------

Uzsonna

(00483) Gyermek
(7-10)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
		East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Ausztria szalámi, Paradicsom*	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], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 11- 14(7)
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ	Energia: 602,59 Kcal / 2 518,83 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 KJ	Energia: 481,89 Kcal / 2 014,30 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
		13,79 g 13,01 g 8,02 g	18,05 g 32,36 g 12,18 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	14,33 g 9,43 g 5,67 g	12,89 g 20,32 g 7,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58,78 g 9,78 g 1,88 g	58,36 g 9,38 g 2,69 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	58,11 g 9,38 g 2,11 g	60,06 g 12,62 g 1,86 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Zöldbableves mir. 11-14 [1,7], Cukkinis rizses hús *7-10, Csemege uborka * [10], TK kenyér *[1], Alma	Zöldségleves mir. 11-14 [1,3,9], Rakott káposzta 11-14[7,(12)], TK kenyér * [1], Alma	Gulyásleves 11-14[9], Farsangi fánk 11-14 [1,3,7,(12)], TK kenyér * [1]	Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Lecsős sertésszelet/konz 11-14[1], Tarhonya köret 11-14[1,3], Csemege uborka *[10], Alma	Csontleves tésztalet. 11- 14[1,3,9], Lencsefőzelék isk 11-14[1,7], Sült virslis*11-14(1,6,7,10), TK kenyér *[1], Alma
		Energia: 767,33 Kcal / 3 207,44 KJ	Energia: 507,67 Kcal / 2 122,06 KJ	Energia: 1 032,33 Kcal / 4 315,14 KJ	Energia: 687,71 Kcal / 2 874,83 KJ	Energia: 786,49 Kcal / 3 287,53 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
		33,84 g 21,38 g 6,13 g	24,35 g 16,60 g 4,62 g	29,88 g 55,31 g 7,59 g	35,07 g 23,67 g 3,88 g	36,70 g 33,32 g 7,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108,30 g 2,62 g 2,02 g	64,59 g 1,30 g 1,49 g	101,75 g 17,64 g 1,01 g	89,42 g 1,34 g 1,94 g	88,91 g 4,77 g 3,02 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7]	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek	TK kenyér *[1], Libazsír, Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Zöldpaprika*
		Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 758,58 KJ	Energia: 340,53 Kcal / 1 423,42 KJ	Energia: 415,78 Kcal / 1 737,96 KJ	Energia: 243,02 Kcal / 1 015,82 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
		8,28 g 6,31 g 3,74 g	4,30 g 7,67 g 0,56 g	7,29 g 12,75 g 3,22 g	7,23 g 20,58 g 6,45 g	9,15 g 8,98 g 2,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34,57 g 2,85 g 1,04 g	20,35 g 2,98 g 0,53 g	48,28 g 0,18 g 1,50 g	48,74 g 0,18 g 1,40 g	34,56 g 0,36 g 1,35 g



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

Zöldbableves mir.*15-18
[1,7], Cukkinis rizses hús
*15-18, Csemege uborka
*[10], TK kenyér *[1],
Alma

Zöldségleves mir. *15-18
[1,3,9], Rakott káposzta
*15-18[7,(12)], TK kenyér
*[1], Alma

Gulyásleves*15-18[9],
Farsangi fánk*15-18
[1,3,7,(12)], TK kenyér *
[1]

Kertészleves
leveszöld.*15-18[1,3],
Lecsós
sertésszelet/konz*15-18
[1], Tarhonya köret *15-18
[1,3], Csemege uborka *
[10], Alma

Csontleves tésztabetéttel
*15-[1,3,9], Lencsefőzelék
*15-18[1,7], Sült virsli *15-
18(1,6,7,10), TK kenyér *
[1], Alma

Ebéd

(00484) Gyermek
(15-18 év)

Energia: 862,16 Kcal / 3 603,83 KJ			Energia: 639,14 Kcal / 2 671,61 KJ			Energia: 1 121,52 Kcal / 4 687,95 KJ			Energia: 803,70 Kcal / 3 359,47 KJ			Energia: 888,64 Kcal / 3 714,52 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
37,20 g	27,19 g	7,10 g	28,40 g	23,94 g	5,74 g	34,24 g	58,51 g	8,16 g	39,92 g	28,92 g	4,59 g	40,79 g	38,38 g	9,04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,74 g	2,89 g	2,30 g	76,88 g	1,40 g	1,91 g	112,34 g	19,16 g	1,09 g	102,23 g	1,54 g	2,22 g	98,96 g	4,51 g	3,37 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

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

Zöldbableves mir.*[1,7],
Cukkinis rizses hús *,
Csemege uborka *[10],
TK kenyér *[1], Alma

Zöldségleves mir. *
[1,3,9], Rakott káposzta*
[7,(12)], TK kenyér *[1],
Alma

Gulyásleves*[9],
Farsangi fánk*[1,3,7,(12)],
TK kenyér *[1]

Kertészleves leveszöld.*
[1,3], Lecsós
sertésszelet/konz*[1],
Tarhonya köret *[1,3],
Csemege uborka *[10],
Alma

Csontleves tésztabetéttel
*[1,3,9], Lencsefőzelék *
[1,7], Sült virsli *
(1,6,7,10), TK kenyér *[1],
Alma

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Energia: 862,16 Kcal / 3 603,83 KJ			Energia: 639,14 Kcal / 2 671,61 KJ			Energia: 1 121,52 Kcal / 4 687,95 KJ			Energia: 803,70 Kcal / 3 359,47 KJ			Energia: 892,48 Kcal / 3 730,57 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
37,20 g	27,19 g	7,10 g	28,40 g	23,94 g	5,74 g	34,24 g	58,51 g	8,18 g	39,92 g	28,92 g	4,59 g	41,00 g	38,40 g	9,04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,74 g	2,89 g	2,30 g	76,88 g	1,40 g	1,72 g	112,34 g	19,16 g	1,09 g	102,23 g	1,54 g	2,22 g	99,65 g	4,51 g	3,38 g
														
														

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

