

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

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

Tízórai

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

| hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | |
|---|------------|--------|--|---------------------------|------------|---|------------|---------------------------|---|---------|------------|---|------------|---------|------------|
| 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], Ráma classic*(7), Trappista sajt[7,(1)] | | | 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], Mézes margarin 4-6 (7) | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Petrezselymes tojáskrém 4-6*[3,(7)], Zöldpaprika* | | | |
| Energia: | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav | Energia: | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav | Energia: | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav | Energia: | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav |
| 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ | 10,56 g | 9,40 g | 5,84 g | 400,55 Kcal / 1 674,30 KJ | 9,95 g | 20,11 g | 10,34 g | 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ | 11,20 g | 9,76 g | 4,18 g | 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ | 9,93 g | 10,21 g | 4,98 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | | Szénhidrát | Cukor | Só | | Szénhidrát | Cukor | Só | | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 37,83 g | 9,50 g | 1,17 g | | 36,40 g | 9,30 g | 1,48 g | | 41,30 g | 10,81 g | 0,81 g | | 39,62 g | 12,54 g | 1,12 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Ebéd

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

| hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | |
|--|------------|--------|--|---------------------------|------------|--|------------|---------------------------|--|---------|------------|--|------------|--------|------------|
| Almaleves mir 4-6*[1,7], Gombás csirkeragu 4-6 [1], Bulgur4-6[1], Csemege uborka *[10], Alma | | | Daragaluska leves 4-6* [1,3,9], Rakott karfiol 4-6 [7], TK kenyér *[1], Alma | | | Paradicsom leves 4-6[1], Rántott sertés karaj*4-6 [1,3], Párolt rizs 4-6*, Csemege uborka *[10] | | | Zöldborsóleves mir 4-6* [1,3,9], Bazsalikomos csirkemáj 4-6*, Főtt burgonya 4-6, Káposztasaláta*4-6, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)] | | | Kertészleves leveszöld.*4-6[1,3], Sárgaborsó főzelék 4-6 [1], Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *[1], Alma | | | |
| Energia: | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav | Energia: | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav | Energia: | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav | Energia: | Fehérje | Zsír | T.Zsír-sav |
| 411,91 Kcal / 1 721,78 KJ | 21,55 g | 9,27 g | 1,11 g | 397,74 Kcal / 1 662,55 KJ | 20,81 g | 11,84 g | 3,75 g | 674,31 Kcal / 2 818,62 KJ | 22,30 g | 33,04 g | 5,03 g | 474,73 Kcal / 1 984,37 KJ | 22,41 g | 9,57 g | 2,28 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | | Szénhidrát | Cukor | Só | | Szénhidrát | Cukor | Só | | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 62,48 g | 6,01 g | 0,96 g | | 50,49 g | 0,91 g | 0,70 g | | 71,61 g | 9,59 g | 1,22 g | | 72,87 g | 7,70 g | 0,31 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |



| tejsz | kedd | szombat | csütörtök | pentek |
|-------|------|---------|-----------|--------|
|-------|------|---------|-----------|--------|

TK tejes kifli 50gr*[1,7],
East M. eperízű
ivójoghurt*[7]

TK kenyér *[1], Körözött
túró házi 4-6[7],
Lilahagyma

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

TK vizes zsemle 50 gr*
[1], Kométa Platán
sonkás szelet*, Uborka
(kígyó)

Pizzás csiga*[1,7,
(3,6,12)]

Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ

Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ

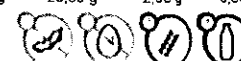
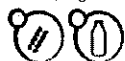
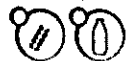
Energia: 201,40 Kcal / 841,85 KJ

Energia: 190,10 Kcal / 794,62 KJ

Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ

Uzsonna
(00481) Gyermek
(4-6 év)

| Fehérje | | | Zsír | | | T.Zsír | | | Fehérje | | | Zsír | | | T.Zsír | | | Fehérje | | | Zsír | | | T.Zsír | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--|------------|--------|--------|--------|--|--|---------|--------|--------|---------|--|--|--------|--|--|--------|--|--|---------|--|--|--------|--|--|--------|--|--|
| 9,28 g | 3,86 g | 2,14 g | 7,48 g | 2,45 g | 1,60 g | 4,22 g | 7,47 g | 2,15 g | 7,49 g | 2,64 g | 0,85 g | 4,30 g | 7,67 g | 0,56 g | | | | 4,30 g | 7,67 g | 0,56 g | | | | 20,35 g | 2,98 g | 0,53 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48,92 g | | | 17,00 g | | | 0,69 g | | | 30,51 g | | | 1,06 g | | | 0,83 g | | | 28,40 g | | | 0,10 g | | | 0,90 g | | | 33,43 g | | | 0,40 g | | | 1,17 g | | | 20,35 g | | | 2,98 g | | | 0,53 g | | |



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Neti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

| | hétfő | kedd | csütörtök | péntek |
|--|-------|------|-----------|--------|
|--|-------|------|-----------|--------|

Tízórai

(00483) Gyermekek (7-10)

| hétfő | | | kedd | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|
| 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], Ráma classic*(7), Trappista sajt[7,(1)] | | | 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], TK kenyér * [1], Petrezselymes tojáskrém 7-10*[3,(7)], Zöldpaprika* | | |
| Energia: 364,58 Kcal / 1 523,94 KJ | | | Energia: 492,80 Kcal / 2 059,90 KJ | | | Energia: 449,06 Kcal / 1 877,07 KJ | | | Energia: 406,24 Kcal / 1 698,08 KJ | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav |
| 12,66 g | 11,26 g | 6,96 g | 11,93 g | 23,32 g | 11,16 g | 11,91 g | 20,21 g | 7,76 g | 13,45 g | 15,76 g | 6,51 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 51,71 g | 9,66 g | 1,63 g | 50,01 g | 9,36 g | 1,90 g | 53,26 g | 12,59 g | 1,66 g | 51,08 g | 9,35 g | 1,61 g |
| | | | | | | | | | | | |

Ebéd

(00483) Gyermekek (7-10)

| hétfő | | | kedd | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|
| Almaleves mir isk 7-10 [1,7], Gombás csirkeragu 7-10[1], Bulgur7-10[1], Csemege uborka *[10], Alma | | | Daragaluska leves 7-10 [1,3,9], Rakott karfiol 7- 10[7], TK kenyér *[1], Alma | | | Zöldborsóleves mir 7-10* [1,3,9], Bazsalikomos csirkemáj 7-10, Főtt burgonya7-10, Káposztasaláta 7-10, Müzsizet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)] | | | Kertészleves leveszöld.*7-10[1,3], Sárgaborsó főzelék 7-10 [1], Sertés pörkölt isk 7- 10, TK kenyér *[1], Alma | | |
| Energia: 535,12 Kcal / 2 236,80 KJ | | | Energia: 563,72 Kcal / 2 356,35 KJ | | | Energia: 557,60 Kcal / 2 330,77 KJ | | | Energia: 639,45 Kcal / 2 672,90 KJ | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav | Fehérje | Zsír | T.Zsír/sav |
| 26,27 g | 12,57 g | 1,49 g | 28,05 g | 18,73 g | 5,51 g | 27,72 g | 14,16 g | 3,01 g | 37,36 g | 19,08 g | 3,84 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 81,39 g | 10,46 g | 1,14 g | 68,55 g | 1,29 g | 1,09 g | 77,68 g | 5,22 g | 0,47 g | 78,04 g | 0,09 g | 1,02 g |
| | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

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

Tízórai

(00482) Gyermekek
(11-14 év)

| hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
| 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], Ráma classic*(7), Trappista sajt[7,(1)] | | | 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], Mézes margarin 11- 14(7) | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Petrezselymes tojáskrém 11-14*[3,(7)], Zöldpaprika* | | |
| Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ | | | Energia: 586,92 Kcal / 2 453,33 KJ | | | Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ | | | Energia: 481,89 Kcal / 2 014,30 KJ | | | Energia: 453,19 Kcal / 1 894,33 KJ | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 13,79 g | 13,01 g | 8,02 g | 12,93 g | 29,12 g | 13,62 g | 11,20 g | 9,76 g | 4,18 g | 12,89 g | 20,32 g | 7,82 g | 14,55 g | 17,36 g | 6,98 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 58,78 g | 9,76 g | 1,88 g | 56,82 g | 9,38 g | 2,24 g | 41,30 g | 10,81 g | 0,81 g | 60,06 g | 12,62 g | 1,86 g | 57,91 g | 9,38 g | 1,84 g |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Ebéd

(00482) Gyermekek
(11-14 év)

| hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| Almaleves mir isk 11-14 [1,7], Gombás csirkeragu 11-14[1], Bulgur11-14[1], Csemege uborka *[10], Alma | | | Daragaluska leves 11-14 [1,3,9], Rakott karfiol 11- 14[7], TK kenyér *[1], Alma | | | Paradicsom leves 11-14 [1], Rántott sertés karaj*11-14[1,3], Párolt rizs isk 11-14, Csemege uborka *[10] | | | Zöldborsóleves mir isk11 -14*[1,3,9], Bazsalikom csirkemáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Káposztasaláta 11-14, Müzszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)] | | | Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Sárgaborsó főzelék 11-14 [1], Sertés pörkölt isk 11- 14, TK kenyér *[1], Alma | | |
| Energia: 662,14 Kcal / 2 767,75 KJ | | | Energia: 654,87 Kcal / 2 737,36 KJ | | | Energia: 947,80 Kcal / 3 961,80 KJ | | | Energia: 613,69 Kcal / 2 565,22 KJ | | | Energia: 717,92 Kcal / 3 000,91 KJ | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 30,87 g | 14,84 g | 1,76 g | 32,38 g | 22,20 g | 6,25 g | 31,23 g | 46,00 g | 6,99 g | 31,17 g | 15,57 g | 3,26 g | 42,55 g | 21,13 g | 4,26 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 104,42 g | 14,80 g | 1,34 g | 79,03 g | 1,38 g | 1,21 g | 101,72 g | 15,72 g | 2,23 g | 84,89 g | 5,72 g | 0,83 g | 87,80 g | 0,09 g | 1,06 g |
| | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

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

Almaleves mir *15-18
[1,7], Gombás csirkeragu
*15-18[1], Bulgur15-18[1],
Csemege uborka *[10],
Alma

Daragaluska leves *15-
18[1,3,9], Rakott karfiol
*15-18, TK kenyér *[1],
Alma

Paradicsom leves *15-18
[1], Rántott sertés
karaj*15-18[1,3], Párolt
rizs *15-18, Csemege
uborka *[10]

Zöldborsóleves mir*15-
18[1,3,9], Bazsalikomos
csirkemáj *15-18, Főtt
burgonya *15-18,
Káposztasaláta *15-18,
Müzliszelet, gyümölcsös
20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]

Kertészleves
leveszöld.*15-18[1,3],
Sárgaborsó főzelék *15-
18[1], Sertés pörkölt *15-
18, TK kenyér *[1], Alma

Energia: 741,44 Kcal / 3 099,22 KJ

Energia: 699,15 Kcal / 2 922,45 KJ

Energia: 1 228,96 Kcal / 5 137,05 KJ

Energia: 660,32 Kcal / 2 843,74 KJ

Energia: 849,38 Kcal / 3 550,41 KJ

Ebéd

(00484) Gyermekek
(15-18 év)

| Fehérje | | | Zsír | | | T.Zsír/sav | | | Fehérje | | | Zsír | | | T.Zsír/sav | | | Fehérje | | | Zsír | | | T.Zsír/sav | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|--------|---------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|---------|---------|--------|------------|--|--|------------|--|--|---------|--|--|------------|--|--|---------|--|--|--------|--|--|--------|--|--|----------|--|--|--------|--|--|--------|--|--|
| 33,66 g | 16,88 g | 2,00 g | 35,27 g | 23,47 g | 4,65 g | 38,89 g | 61,82 g | 9,21 g | 34,76 g | 17,98 g | 3,64 g | 48,72 g | 25,89 g | 4,88 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 116,91 g | | | 18,10 g | | | 1,56 g | | | 84,76 g | | | 0,09 g | | | 1,31 g | | | 128,80 g | | | 20,47 g | | | 2,93 g | | | 92,30 g | | | 6,72 g | | | 0,74 g | | | 103,77 g | | | 0,10 g | | | 1,22 g | | |



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

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

Almaleves mir *[1,7],
Gombás csirkeragu *[1],
Bulgur*[1], Csemege
uborka *[10], Alma

Daragaluska leves *
[1,3,9], Rakott karfiol *,
TK kenyér *[1], Alma

Paradicsom leves *[1],
Rántott sertés karaj*[1,3],
Párolt rizs *, Csemege
uborka *[10]

Zöldborsóleves*[1,3,9],
Bazsalikom csirkemáj *,
Főtt burgonya *,
Káposztasaláta *,
Müzszelet, gyümölcsös
20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]

Kertészleves leveszöld.*
[1,3], Sárgaborsó főzelék
*[1], Sertés pörkölt *, TK
kenyér *[1], Alma

Energia: 741,44 Kcal / 3 099,22 KJ

Energia: 699,15 Kcal / 2 922,45 KJ

Energia: 1 228,96 Kcal / 5 137,05 KJ

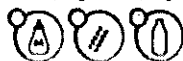
Energia: 655,50 Kcal / 2 739,99 KJ

Energia: 853,21 Kcal / 3 566,42 KJ

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

| Fehérje | | | Zsír | | | T.Zsír | | | Fehérje | | | Zsír | | | T.Zsír | | |
|------------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|------------|---------|--------|---------|---------|--------|--------|--|--|
| 33,68 g | 16,88 g | 2,00 g | 35,27 g | 23,47 g | 4,65 g | 38,89 g | 61,82 g | 9,21 g | 34,76 g | 16,12 g | 3,43 g | 49,78 g | 25,83 g | 4,98 g | | | |
| Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | |
| 116,91 g | | | 18,10 g | | | 1,56 g | | | 84,76 g | | | 0,09 g | | | 1,31 g | | |



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

