

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

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

Tízórai

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém natúr*[7], Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Zala felvágott*(Kométa útraval(1,6,7), Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)		
Energia: 286,60 Kcal / 1 197,99 KJ			Energia: 336,75 Kcal / 1 407,62 KJ			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ			Energia: 341,39 Kcal / 1 427,01 KJ			Energia: 279,77 Kcal / 1 169,44 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,49 g	10,00 g	6,54 g	10,73 g	16,80 g	7,23 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	12,85 g	15,07 g	6,33 g	11,10 g	8,35 g	5,08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,76 g	9,50 g	1,11 g	35,18 g	12,25 g	0,77 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	37,90 g	9,30 g	1,46 g	37,51 g	9,30 g	1,39 g

Ebéd

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek		
Burgonyaleves (magyaros)*4-6[1], Sajt bolognai (spagetti) 4-6 [1,3,7], Alma			Babgulyás 4-6[9], Tejberizs szóráttal *4-6 [6,7], TK kenyér *[1]			Tarhonyaleves 4-6 *[1,3], Paradicsomos káposzta főz.4-6[1], Fasírt (sütőben sültve)4-6*[1,3], TK kenyér *[1], Alma			Májgaluska leves 4-6 [1,3], Rakott burgonya 4-6 [3,7,(1,6,10)], Vitaminsaláta 4-6, Alma			Köménymaglevés keny.kock.*4-6[1], Rakott hal 4-6[4,7], Párolt rizs 4- 6*, Alma		
Energia: 507,02 Kcal / 2 119,34 KJ			Energia: 455,38 Kcal / 1 903,49 KJ			Energia: 457,76 Kcal / 1 913,44 KJ			Energia: 400,31 Kcal / 1 673,30 KJ			Energia: 475,06 Kcal / 1 985,75 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,42 g	18,03 g	7,00 g	25,16 g	9,19 g	1,58 g	21,21 g	11,56 g	2,41 g	18,90 g	14,23 g	3,99 g	21,61 g	11,89 g	2,44 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,13 g	2,00 g	0,57 g	67,03 g	19,42 g	0,93 g	66,45 g	6,28 g	0,88 g	48,38 g	0,93 g	0,74 g	69,15 g	8,54 g	0,40 g


Uzsonna

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek		
TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt 25 gr*[7]			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Jégcsap retek			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Túrókrém barackos4- 6*[7]			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.(12)		
Energia: 230,56 Kcal / 963,74 KJ			Energia: 205,86 Kcal / 860,49 KJ			Energia: 199,20 Kcal / 832,66 KJ			Energia: 209,32 Kcal / 874,96 KJ			Energia: 233,24 Kcal / 974,94 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,08 g	6,61 g	3,94 g	7,09 g	5,28 g	1,27 g	4,28 g	7,44 g	2,14 g	7,81 g	3,01 g	1,41 g	4,71 g	7,42 g	2,14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



34,07 g 1,55 g 1,04 g 33,75 g 0,36 g 1,02 g 27,86 g 0,10 g 0,94 g 37,05 g 4,95 g 0,71 g 35,80 g 8,70 g 0,90 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

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

Tízórai

(00483) Gyermek (7-10)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém natúr*[7], Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Zala felvágott*(Kométa útraval(1,6,7), Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)			
Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír
370,99 Kcal / 1 550,74 KJ	12,55 g	12,15 g	8,01 g	449,15 Kcal / 1 877,45 KJ	13,10 g	22,40 g	9,04 g	341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	11,95 g	10,43 g	6,05 g	452,81 Kcal / 1 892,75 KJ	16,12 g	19,77 g	7,69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
	51,59 g	9,65 g	1,53 g		48,17 g	13,78 g	1,03 g		49,10 g	14,24 g	0,78 g		51,65 g	9,35 g	2,05 g

Ebéd

(00483) Gyermek (7-10)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Burgonyaleves (magyaros)*7-10[1], Sajtos bolognai spagetti7- 10[1,3,7], Alma			Babgulyás 7-10[1,3,9], Tejberizs szóráttal *7-10 [6,7], TK kenyér *[1]			Tarhonyaleves 7-10[1,3], Paradicsomos káp.főz. 7- 10[1], Fasírt (sütőben sütve)7-10*[1,3], TK kenyér *[1], Alma			Májgaluska leves 7-10 [1,3], Rakott burgonya 7- 10[3,7,(1,6,10)], Vitaminsaláta 7-10, Alma			Köménymagleves keny.kock.7-10[1], Rakott hal 7-10[3,4,7], Párolt rizs isk 7-10, Alma			
Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír
629,69 Kcal / 2 632,10 KJ	24,79 g	23,11 g	7,72 g	618,46 Kcal / 2 585,16 KJ	33,03 g	12,51 g	1,86 g	621,84 Kcal / 2 599,29 KJ	27,63 g	17,13 g	3,40 g	575,74 Kcal / 2 406,59 KJ	24,30 g	22,94 g	6,59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
	74,04 g	2,20 g	0,64 g		92,07 g	30,21 g	1,40 g		88,20 g	9,52 g	1,34 g		66,86 g	6,17 g	1,13 g

Uzsonna

(00483) Gyermek (7-10)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt 25 gr*[7]			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Jégcsap retek			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Túrókrém barackos7- 10*[7]			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.(12)			
Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia:	Fehérje	Zsír	T.Zsír
230,56 Kcal / 963,74 KJ	8,08 g	6,61 g	3,94 g	223,26 Kcal / 933,23 KJ	8,09 g	7,10 g	1,68 g	296,61 Kcal / 1 239,83 KJ	6,24 g	11,14 g	3,21 g	227,32 Kcal / 950,20 KJ	9,32 g	3,71 g	1,89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só



34,07 g 1,55 g 1,04 g 33,96 g 0,36 g 1,18 g 41,46 g 0,15 g 1,39 g 36,45 g 6,53 g 0,71 g 52,27 g 11,62 g 1,35 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

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

Tízórai

(00482) Gyermekek (11-14 év)

East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém natúr*[7], Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Zala felvágott*(Kométa útraval(1,6,7), Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)		
Energia:	422,56 Kcal / 1 766,30 KJ		Energia:	521,24 Kcal / 2 178,78 KJ		Energia:	341,22 Kcal / 1 426,30 KJ		Energia:	531,43 Kcal / 2 221,38 KJ		Energia:	389,25 Kcal / 1 627,07 KJ	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13,64 g	14,21 g	9,42 g	14,29 g	26,96 g	10,43 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	18,42 g	24,38 g	8,99 g	14,33 g	9,43 g	5,67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,63 g	9,78 g	1,76 g	54,68 g	14,54 g	1,18 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	58,61 g	9,38 g	2,46 g	58,11 g	9,38 g	2,11 g

Ebéd

(00482) Gyermekek (11-14 év)

Burgonyaleves (magyaros)*11-14[1], Sajtos bologni spagetti11- 14[1,3,7], Alma			Babgulyás 11-14[1,3,9], Tejberizs szóráttal *11-14 [6,7], TK kenyér *[1]			Tarhonyaleves 11-14 [1,3], Paradicsomos káp. főz 11-14[1], Fasírt (sütőben sütvé)11-14* [1,3], TK kenyér *[1], Alma			Májgaluska leves 11-14 [1,3], Rakott burgonya 11- 14[3,7,(1,6,10)], Vitaminsaláta 11-14, Alma			Köménymaglevés keny.kock.11-14[1], Rakott hal 11-14[3,4,7], Párolt rizs isk 11-14, Alma		
Energia:	768,99 Kcal / 3 214,38 KJ		Energia:	665,32 Kcal / 2 781,04 KJ		Energia:	694,90 Kcal / 2 904,68 KJ		Energia:	646,29 Kcal / 2 701,49 KJ		Energia:	683,26 Kcal / 2 856,03 KJ	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
28,91 g	30,73 g	10,12 g	35,91 g	13,44 g	2,18 g	30,77 g	21,05 g	4,10 g	26,53 g	25,35 g	7,10 g	30,29 g	17,07 g	3,88 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,21 g	2,40 g	0,84 g	98,83 g	31,99 g	1,44 g	94,46 g	12,13 g	1,49 g	76,78 g	8,20 g	1,29 g	100,16 g	10,49 g	0,67 g

Uzsonna

(00482) Gyermekek (11-14 év)

TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt 25 gr*[7]			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Jégcsap rettek			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Túrókrém barackos11- 14*[7]			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.(12)		
Energia:	230,56 Kcal / 963,74 KJ		Energia:	240,66 Kcal / 1 005,96 KJ		Energia:	361,21 Kcal / 1 509,86 KJ		Energia:	244,45 Kcal / 1 021,80 KJ		Energia:	408,08 Kcal / 1 705,77 KJ	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8,08 g	6,61 g	3,94 g	9,09 g	8,92 g	2,09 g	7,22 g	14,75 g	4,22 g	10,82 g	4,41 g	2,37 g	7,93 g	14,74 g	4,22 g



Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,07 g	1,55 g	1,04 g	34,17 g	0,36 g	1,35 g	48,27 g	0,18 g	1,64 g	39,64 g	7,90 g	0,72 g	59,09 g	11,65 g	1,60 g

Greskó Istvánné

 ételmezésvezető



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

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

Burgonyaleves
(magyaros)*15-18[1],
Sajtos bolognai spagetti
15-18[1,3,7], Alma

Babgulyás *15-18[1,3,9],
Tejberizs szóráttal *15-18
[6,7], TK kenyér *[1]

Tarhonyaleves *15-18
[1,3], Paradicsomos
káposzta főz. 15[1], Fasírt
(sütőben sütve)*15-18
[1,3], TK kenyér *[1],
Alma

Májgaluskaleves *15-18
[1,3], Rakott burgonya *15-
18[3,7,(1,6,10)],
Vitaminsaláta* 15-18,
Alma

Köménymagleves
keny.kock15-18*[1],
Rakott hal*15-18[3,4,7],
Párolt rizs *15-18, Alma

Ebéd

**(00484) Gyermek
(15-18 év)**

Energia: 894,77 Kcal / 3 740,14 KJ			Energia: 774,40 Kcal / 3 236,99 KJ			Energia: 852,93 Kcal / 3 565,25 KJ			Energia: 763,52 Kcal / 3 191,51 KJ			Energia: 878,95 Kcal / 3 674,01 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
33,16 g	37,52 g	11,05 g	41,49 g	15,41 g	2,61 g	36,37 g	29,26 g	5,29 g	32,05 g	28,47 g	8,11 g	38,37 g	24,13 g	5,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,38 g	3,00 g	0,94 g	118,02 g	32,76 g	1,48 g	109,91 g	14,15 g	1,76 g	93,50 g	10,29 g	1,65 g	124,69 g	13,92 g	0,94 g



Greskó Istvánné
.....
ételmezésvezető



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

Burgonyaleves
(magyaros)*[1], Sajtos
bolognai spagetti*[1,3,7],
Alma

Energia: 877,25 Kcal / 3 666,91 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33,16 g	36,16 g	10,20 g
Szénhidrát	Cukor	Só
97,33 g	3,00 g	0,87 g



Babgulyás *[1,3,9],
Tejberizs szóráttal *[6,7],
TK kenyér *[1]

Energia: 785,58 Kcal / 3 283,72 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
42,66 g	15,84 g	2,75 g
Szénhidrát	Cukor	Só
116,67 g	32,77 g	1,51 g



Tarhonyaleves *[1,3],
Paradicsomos káposzta
főzelék*[1], Fasírt
(sütőben sütvé)*[1,3], TK
kenyér *[1], Alma

Energia: 848,37 Kcal / 3 546,19 KJ

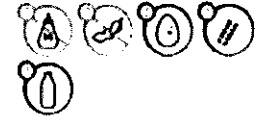
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
36,19 g	29,19 g	5,29 g
Szénhidrát	Cukor	Só
109,13 g	14,14 g	1,72 g



Májgaluskaleves *[1,3],
Rakott burgonya *[3,7,
(1,6,10)], Vitaminsaláta* ,
Alma

Energia: 796,43 Kcal / 3 329,08 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
34,79 g	30,87 g	8,72 g
Szénhidrát	Cukor	Só
93,54 g	10,28 g	1,70 g



Köménymagleves
keny.kock.*[1], Rakott
hal*[3,4,7], Párolt rizs* ,
Alma

Energia: 878,96 Kcal / 3 674,05 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
38,37 g	24,13 g	5,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só
124,69 g	13,92 g	0,94 g



Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

