














Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

	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 kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]			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], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]		
	Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 279,78 Kcal / 1 169,46 KJ			Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 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
10,56 g	9,40 g	5,84 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	11 10 g	8,35 g	5,08 g	9,92 g	21,11 g	10,84 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,83 g	9,50 g	1,17 g	52,87 g	20,55 g	0,74 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	37,52 g	9,30 g	1,40 g	36,40 g	9,30 g	1,55 g	
Ebéd	Lebbencsleves 4-6[1,3], Tejfőlés szárazbabfőz. 4- 6[1,7], Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *[1]			Halászlé*4-6[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 4-6[1,3,7], TK kenyér *[1], Alma			Karfiolleves mir. 4-6* [1,3,9], Sült hurka *4-6(1), Főtt burgonya 4-6, Párolt káposzta 1/2 adag 4-6, Almalé*100% (Happy Day)			Sárgaborsó leves 4-6 [1,7], Bácskai rizseshús 4- 6, Csemege uborka *[10], Alma			Zöldségleves mir. 4-6 [1,3,9], Toroskáposzta 4-6 (12), TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]		
	Energia: 401,17 Kcal / 1 676,89 KJ			Energia: 416,87 Kcal / 1 742,52 KJ			Energia: 558,47 Kcal / 2 326,04 KJ			Energia: 535,61 Kcal / 2 238,85 KJ			Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 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
27,54 g	11,21 g	2,27 g	28,28 g	10,16 g	3,69 g	20,40 g	16,50 g	3,88 g	26,00 g	12,60 g	2,69 g	17,15 g	11,46 g	3,10 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46,36 g	0,57 g	0,60 g	51,22 g	11,57 g	0,61 g	82,38 g	31,00 g	0,28 g	78,67 g	1,18 g	1,04 g	41,85 g	2,76 g	1,10 g	
Uzsonna	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7), Uborka(kígyó)			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap retek			TK kenyér *[1], Körözött túró házi 4-6[7], Lilahagyma			Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma		
	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ			Energia: 302,23 Kcal / 1 263,32 KJ			Energia: 188,84 Kcal / 789,35 KJ			Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ			Energia: 201,87 Kcal / 843,82 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
7,08 g	6,21 g	3,64 g	8,60 g	10,85 g	3,44 g	4,26 g	6,44 g	1,34 g	7,48 g	2,45 g	1,60 g	4,54 g	7,91 g	0,56 g	



Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35,77 g	2,05 g	0,74 g	41,70 g	0,16 g	1,64 g	27,83 g	0,11 g	0,86 g	30,51 g	1,06 g	0,83 g	24,55 g	2,98 g	0,54 g	
															

Greskó Istvánné














 étellemezésvezető



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]			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], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]		
	Energia: 364,58 Kcal / 1 523,94 KJ			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 KJ			Energia: 543,01 Kcal / 2 269,78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12,66 g	11,26 g	6,96 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	13,35 g	9,33 g	5,61 g	11,88 g	27,52 g	13,61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51,71 g	9,66 g	1,63 g	52,87 g	20,55 g	0,74 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	51,32 g	9,96 g	1,91 g	50,01 g	9,36 g	2,13 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)		
	Lebbencsleves isk 7-10 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. 7-10[1,7], Fokhagymás csirkemell 7- 10, TK kenyér *[1]			Halászlé*7-10[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 7-10[1,3,7], TK kenyér *[1], Alma			Karfiolleves mir. isk7-10 [1,3,9], Sült hurka 7-10(1), Főtt burgonya7-10, Párolt káposzta 1/2 adag7-10, Almalé*100% (Happy Day)			Sárgaborsó leves 7-10 [1,7], Bácskai rizseshús 7- 10, Csemege uborka * [10], Alma			Zöldségleves mir. 7-10 [1,3,9], Toroskáposzta 7- 10(12), TK kenyér *[1], Múzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]		
	Energia: 800,41 Kcal / 2 509,71 KJ			Energia: 641,57 Kcal / 2 681,76 KJ			Energia: 678,91 Kcal / 2 837,84 KJ			Energia: 712,68 Kcal / 2 979,00 KJ			Energia: 437,83 Kcal / 1 830,13 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	39,32 g	15,56 g	3,85 g	42,37 g	18,80 g	7,28 g	26,12 g	21,03 g	5,20 g	33,48 g	19,43 g	3,92 g	22,84 g	15,14 g	3,97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73,81 g	2,25 g	0,93 g	77,97 g	16,26 g	1,44 g	96,80 g	34,99 g	0,46 g	99,64 g	1,61 g	1,43 g	51,04 g	2,79 g	1,69 g
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)		
	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7), Uborka(kigyó)			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap rettek			TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Lilahagyma			Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma		
	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ			Energia: 353,12 Kcal / 1 476,04 KJ			Energia: 281,08 Kcal / 1 174,91 KJ			Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 KJ			Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,08 g	6,21 g	3,64 g	9,83 g	15,95 g	4,98 g	6,21 g	9,85 g	2,01 g	10,97 g	3,48 g	2,28 g	4,70 g	8,07 g	0,56 g



Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,77 g	2,05 g	0,74 g	41,92 g	0,16 g	1,87 g	41,43 g	0,18 g	1,27 g	44,36 g	1,53 g	1,24 g	27,35 g	2,98 g	0,54 g
 			  			 			 			   		

Greskó Istvánné















 élelmészvezető



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

	hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]			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], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]		
	Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 KJ			Energia: 607,81 Kcal / 2 539,81 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	11,28 g	5,41 g	3,04 g	11,20 g	9,76 g	4,16 g	14,33 g	9,43 g	5,67 g	12,87 g	31,12 g	14,62 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	52,87 g	20,55 g	0,74 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	58,11 g	9,38 g	2,11 g	58,82 g	9,38 g	2,38 g	
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)		
	Lebbencsleves isk 11-14 [1,3], Tejfőlés szárazbabfőz. isk11-1 [1,7], Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *[1]			Halászlé*11-14[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 11-14[1,3,7], TK kenyér *[1], Alma			Karfiolleves mir. isk11-14 [1,3,9], Sült hurka 11-14 (1), Főtt burgonya 11-14, Párolt káposzta 1/2 adag11-14, Almalé*100% (Happy Day)			Sárgaborsó leves 11-14 [1,7], Bácskai rizseshús 11-14, Csemege uborka * [10], Alma			Zöldségleves mir. 11-14 [1,3,9], Toroskáposzta 11- 14(12), TK kenyér *[1], Müzsizetlet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]		
	Energia: 701,96 Kcal / 2 934,19 KJ			Energia: 751,10 Kcal / 3 139,60 KJ			Energia: 743,62 Kcal / 3 108,33 KJ			Energia: 822,17 Kcal / 3 436,67 KJ			Energia: 478,77 Kcal / 2 001,26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
44,95 g	18,78 g	4,30 g	49,23 g	18,56 g	8,08 g	28,46 g	24,11 g	5,82 g	38,31 g	22,39 g	4,50 g	25,69 g	17,02 g	4,40 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,14 g	3,29 g	1,04 g	94,10 g	18,35 g	1,61 g	103,58 g	35,99 g	0,75 g	115,38 g	1,95 g	1,67 g	54,10 g	2,80 g	1,80 g	
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)		
	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7), Uborka(kigyó)			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap retek			TK kenyér *[1], Körözött túró házi 11-14*[7], Lilahagyma			Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma		
	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ			Energia: 436,82 Kcal / 1 825,91 KJ			Energia: 340,49 Kcal / 1 423,25 KJ			Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 KJ			Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,08 g	6,21 g	3,64 g	12,03 g	21,15 g	6,58 g	7,19 g	12,75 g	2,62 g	13,50 g	4,40 g	2,90 g	4,70 g	8,07 g	0,56 g	



Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,77 g	2,05 g	0,74 g	48,93 g	0,18 g	2,28 g	48,23 g	0,21 g	1,48 g	51,45 g	1,96 g	1,45 g	27,35 g	2,98 g	0,54 g
														
														

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

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

Lebbencsleves *15-18 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz.15-18[1,7], Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *[1]

Halászlé*15-18[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta*15-18[1,3,7], TK kenyér *[1], Alma

Karfiolleves mir. *15-18 [1,3,9], Sült hurka *15-18 (1), Főtt burgonya *15-18, Párolt káp. 1/2 adag *15-18, Almalé*100% (Happy Day)

Sárgaborsó leves *15-18 [1,7], Bácskai rizseshús *15-18, Csemege uborka *[10], Alma

Zöldségleves mir. *15-18 [1,3,9], Toroskáposzta 15-18(12), TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]

Energia: 833,83 Kcal / 3 485,41 KJ

Energia: 861,14 Kcal / 3 599,57 KJ

Energia: 859,24 Kcal / 3 591,62 KJ

Energia: 927,36 Kcal / 3 876,36 KJ

Energia: 560,63 Kcal / 2 343,43 KJ

Fehérje			Zsír			T.Zsirsav			Fehérje			Zsír			T.Zsirsav			Fehérje			Zsír			T.Zsirsav		
52,11 g	23,22 g	4,96 g	54,96 g	23,65 g	9,91 g	34,10 g	29,57 g	7,22 g	43,52 g	26,22 g	5,15 g	28,49 g	23,52 g	5,36 g												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
101,62 g	3,38 g	1,15 g	104,02 g	20,33 g	1,88 g	114,28 g	37,99 g	0,65 g	127,69 g	2,14 g	2,02 g	56,97 g	2,81 g	2,29 g												



Ebéd

(00484) Gyermekek (15-18 év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

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

Lebbencsleves *[1,3],
Tejfőlés szárazbabfőz. *
[1,7], Fokhagymás
csirkemell *, TK kenyér *
[1]

Halászlé*[4,
(1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós
tészta*[1,3,7], TK kenyér *
[1], Alma

Karfiolleves mir. *[1,3,9],
Sült hurka *(1), Főtt
burgonya *, Párolt
káposzta 1/2 adag *,
Almalé*100% (Happy
Day)

Sárgaborsó leves *[1,7],
Bácskai rizseshús *,
Csemege uborka *[10],
Alma

Zöldségleves mir. *
[1,3,9], Toroskáposzta *
(12), TK kenyér *[1],
Múzszelet, gyümölcsös
20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]

Energia: 834,17 Kcal / 3 486,83 KJ

Energia: 893,96 Kcal / 3 736,75 KJ

Energia: 859,24 Kcal / 3 591,62 KJ

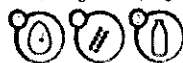
Energia: 925,67 Kcal / 3 869,30 KJ

Energia: 559,24 Kcal / 2 337,62 KJ

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
52,13 g	23,22 g	4,96 g	55,93 g	23,75 g	9,97 g	34,10 g	29,57 g	7,22 g	43,46 g	26,20 g	5,15 g	28,44 g	23,51 g	5,36 g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
101,68 g	3,38 g	1,25 g	110,81 g	20,35 g	2,08 g	114,28 g	37,99 g	0,65 g	127,37 g	2,14 g	2,02 g	56,69 g	2,81 g	1,89 g			



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

