









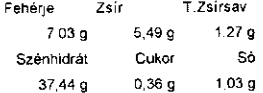
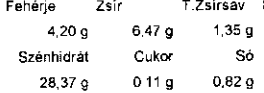
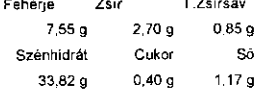
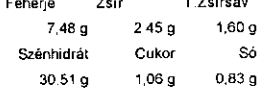
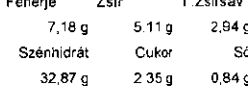


	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek		
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika* Energia: 249,13 Kcal / 1 041,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,05 g 7,63 g 4,66 g Szénhidrát Cukor Só 38,07 g 9,30 g 1,18 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7] Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin[7], Trappista sajt[7,(1)] Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,92 g 21,11 g 10,84 g Szénhidrát Cukor Só 36,40 g 9,30 g 1,55 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7] Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,25 g 18,83 g 10,95 g Szénhidrát Cukor Só 54,24 g 19,42 g 0,85 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kigyó) Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,10 g 8,35 g 5,08 g Szénhidrát Cukor Só 37,52 g 9,30 g 1,40 g 		
	Ebéd	Gulyásleves 4-6* Tejbedara szóráttal 4-6 [1,6,7], TK kenyér *[1] Energia: 415,76 Kcal / 1 737,88 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,57 g 8,87 g 1,78 g Szénhidrát Cukor Só 62,45 g 22,54 g 0,83 g 	Tojásleves 4-6[1,3], Párolt rizs kuk. mir. ovi, Natúr sertéskaraj ovi*[1], Káposztasaláta*4-6, Alma Energia: 542,96 Kcal / 2 269,57 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,64 g 19,95 g 4,14 g Szénhidrát Cukor Só 64,20 g 5,00 g 1,90 g 	Csontleves tésztabetéttel 4-6[1,3,9], Tejfölös sertéspaprikás*4-6[1,7], Tészta köret(rövidcső) 4-6 [1,3] Energia: 455,66 Kcal / 1 904,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,03 g 15,59 g 3,93 g Szénhidrát Cukor Só 54,90 g 0,92 g 0,36 g 	Vegy gyümölcslev mir 4- 6[1,7], Pince pörkölt*4-6, Csemege uborka *[10], Alma Energia: 463,23 Kcal / 1 936,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,82 g 11,62 g 2,44 g Szénhidrát Cukor Só 67,99 g 12,00 g 1,38 g 	Sütötök kréml. (kenyérk.)4-6[1,7], Sült halfilé*4-6[1,4], Zöldszéges bulgur4-6*[1], Mézes- narancsos sárgar.4-6*, Alma Energia: 479,09 Kcal / 2 002,60 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,80 g 16,59 g 3,14 g Szénhidrát Cukor Só 60,86 g 13,43 g 0,47 g 	
		Uzsonna	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Alma Energia: 223,21 Kcal / 933,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,03 g 5,49 g 1,27 g Szénhidrát Cukor Só 37,44 g 0,36 g 1,03 g 	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom* Energia: 191,04 Kcal / 798,55 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,20 g 6,47 g 1,35 g Szénhidrát Cukor Só 28,37 g 0,11 g 0,82 g 	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Platán sonkás szelet*, Zöldpaprika* Energia: 192,46 Kcal / 804,48 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,55 g 2,70 g 0,85 g Szénhidrát Cukor Só 33,82 g 0,40 g 1,17 g 	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 4-6[7], Lilahagyma Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,48 g 2,45 g 1,60 g Szénhidrát Cukor Só 30,51 g 1,06 g 0,83 g 	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve natúr sajt 17,5 gr* Energia: 212,38 Kcal / 887,75 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,18 g 5,11 g 2,94 g Szénhidrát Cukor Só 32,87 g 2,35 g 0,84 g 



Uzsonna

(00481) Gyermek
(4-6 év)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

	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], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*			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], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)		
	Energia: 314,78 Kcal / 1 315,78 KJ			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ			Energia: 543,01 Kcal / 2 269,78 KJ			Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 KJ			Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
13,39 g	8,60 g	5,19 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	11,88 g	27,52 g	13,61 g	11,25 g	18,83 g	10,95 g	13,35 g	9,33 g	5,61 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	49,10 g	14,24 g	0,78 g	50,01 g	9,36 g	2,13 g	54,24 g	19,42 g	0,85 g	51,32 g	9,36 g	1,91 g	
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)		
	Gulyásleves *7-10[9], Tejbedara szórattal 7-10 [1,6,7], TK kenyér *[1]			Tojasleves 7-10[1,3], Párolt rizs kuk.mir. 7-10*, Natúr sertéskaraj 7-10[1], Káposztasaláta 7-10, Alma			Csontleves tészabetéttel 7-10[1,3,9], Tejfölös sertéspaprikás*7-10[1,7], Tészta köret (rövidcső)7- 10[1,3]			Vegy gyümölcslev mir 7- 10[1,7], Pince pörkölt*7- 10, Csemege uborka * [10], TK kenyér *[1]			Sütötök kréml.kenyérk)7- 10*[1,7], Sült halfilé*7-10 [1,4], Zöldséges bulgur7- 10[1], Mézes-narancsos sárgar.7-10, Alma		
	Energia: 543,70 Kcal / 2 272,67 KJ			Energia: 665,44 Kcal / 2 781,54 KJ			Energia: 568,24 Kcal / 2 375,24 KJ			Energia: 574,49 Kcal / 2 401,37 KJ			Energia: 631,35 Kcal / 2 639,04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
26,54 g	10,77 g	2,24 g	29,42 g	28,59 g	5,06 g	29,17 g	22,41 g	6,04 g	21,78 g	11,19 g	2,35 g	30,13 g	19,79 g	3,82 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
83,79 g	29,56 g	1,18 g	75,78 g	2,50 g	1,96 g	61,77 g	1,58 g	0,63 g	94,24 g	15,06 g	1,84 g	84,60 g	18,45 g	0,94 g	
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)		
	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Alma			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom*			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Platán sonkás szelet*, Zöldpaprika*			TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Lilahagyma			TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve natúr sajt 17,5 gr*		
	Energia: 254,53 Kcal / 1 063,94 KJ			Energia: 283,28 Kcal / 1 184,11 KJ			Energia: 201,98 Kcal / 844,28 KJ			Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 KJ			Energia: 212,38 Kcal / 887,75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
8,19 g	7,47 g	1,68 g	6,15 g	9,68 g	2,02 g	8,75 g	3,20 g	1,05 g	10,97 g	3,48 g	2,28 g	7,18 g	5,11 g	2,94 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,45 g	0,36 g	1,20 g	41,97 g	0,18 g	1,23 g	33,87 g	0,42 g	1,41 g	44,36 g	1,53 g	1,24 g	32,87 g	2,35 g	0,84 g	



Greskó Istváné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

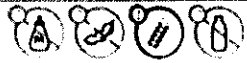
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)		
	Energia: 347,60 Kcal / 1 452,97 KJ			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ			Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 KJ			Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 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
14,76 g	9,47 g	5,66 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	12,87 g	31,12 g	14,62 g	11,25 g	18,83 g	10,95 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	
59,27 g	9,38 g	1,90 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	56,82 g	9,38 g	2,38 g	54,24 g	19,42 g	0,85 g	58,11 g	9,38 g	2,11 g	
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)		
	Gulyásleves 11-14[9], Tejbedara szóráttal isk11- 14[1,6,7], TK kenyér *[1]			Tojásleves 11-14[1,3], Párolt rizs kuk.mir. 11- 14*, Natúr sertéskaraj 11- 14*[1], Káposztasaláta 11- -14, Alma			Csontleves tésztabet.11- 14[1,3,9], Tejfölös sertéspaprikás*11-14[1,7], Tészta köret (rövidcső)11- 14[1,3]			Vegy gyümölcslev mir isk11-14[1,7], Pince pörkölt*11-14, Csemege uborka *[10], TK kenyér * [1], Alma			Sütőtök krém. (kenyérk.)11-14*[1,7], Sült halfilé*11-14[1,4], Zöldséges bulgur11-14[1], Mézes-narancsos sárgar.11-14, Alma		
	Energia: 572,74 Kcal / 2 394,05 KJ			Energia: 746,52 Kcal / 3 120,45 KJ			Energia: 658,03 Kcal / 2 750,57 KJ			Energia: 695,64 Kcal / 2 907,78 KJ			Energia: 705,24 Kcal / 2 947,90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
28,78 g	11,57 g	2,53 g	33,12 g	28,49 g	5,47 g	33,72 g	26,06 g	6,58 g	27,40 g	14,24 g	3,04 g	33,30 g	23,33 g	4,50 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86,94 g	31,56 g	1,22 g	87,95 g	3,00 g	2,47 g	71,60 g	1,59 g	0,70 g	111,39 g	17,25 g	2,15 g	91,73 g	20,95 g	0,99 g	
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)			(00482) Gyermekek (11-14 év)		
	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Alma			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom*			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Platán sonkás szelet*, Zöldpaprika*			TK kenyér *[1], Körözött túró házi 11-14*[7], Lilahagyma			TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve natúr sajt 17,5 gr*		
	Energia: 271,93 Kcal / 1 136,67 KJ			Energia: 342,69 Kcal / 1 432,44 KJ			Energia: 211,51 Kcal / 884,11 KJ			Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 KJ			Energia: 212,38 Kcal / 887,75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9,19 g	9,29 g	2,09 g	7,13 g	12,78 g	2,63 g	9,95 g	3,70 g	1,25 g	13,50 g	4,40 g	2,90 g	7,18 g	5,11 g	2,94 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,66 g	0,36 g	1,36 g	48,77 g	0,21 g	1,44 g	33,92 g	0,44 g	1,65 g	51,45 g	1,96 g	1,45 g	32,87 g	2,35 g	0,84 g	



hétfő kedd szerda csütörtök péntek

Uzsonna

(00482) Gyermek
(11-14év)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

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

Gulyásleves*15-18[9], Tejbedara szórattal *15-18[1,6,7], TK kenyér *[1]	Tojásleves *15-18[1,3], Párolt rizs kukor. mir. *15-18, Natúr sertéskaraj *[1], Káposztasaláta *15-18, Alma	Csontleves tészabetéttel *15-[1,3,9], Tejfölös sertéspaprikás*15-18[1,7], Tészta köret (rövidcső)15-18[1,3]	Vegyes gyümölcslev mir *15-18[1,7], Pince pörkölt*15-18, Csemege uborka *[10], TK kenyér *[1], Alma	Sütötök krém. (kenyérk.)15-18*[1,7], Sült halfilé*15-18[1,4], Zöldséges bulgur*15-18 [1], Mézes-narancsos sárgar. 15-18, Alma
----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ebéd

(00484) Gyermek (15-18 év)

Energia: 708,91 Kcal / 2 963,24 KJ			Energia: 930,44 Kcal / 3 889 24 KJ			Energia: 789,42 Kcal / 3 299,78 KJ			Energia: 806,41 Kcal / 3 370,79 KJ			Energia: 869,57 Kcal / 3 634,80 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
34,35 g	15,25 g	3,11 g	41,72 g	39,15 g	7,43 g	39,08 g	31,20 g	7,65 g	32,78 g	17,01 g	3,74 g	39,04 g	28,94 g	5,34 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,95 g	38,77 g	1,35 g	101,09 g	4,00 g	3,14 g	86,76 g	1,81 g	0,85 g	127,06 g	23,70 g	2,36 g	115,36 g	23,46 g	1,27 g

Greskó Istvánné

 ételmezésvezető



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

	hétfő	kedd	szárda	csütörtök	péntek
Ebéd	Gulyásleves*[9], Tejbedara szórattal * [1,6,7], TK kenyér *[1]	Tojásleves *[1,3], Párolt rizs kukoricával mir. *, Natúr sertéskaraj *[1], Káposztasaláta *, Alma	Csontleves tésztabetéttel *[1,3,9], Tejfölös sertéspaprikás*[1,7], Tészta köret(rövidcső)* [1,3]	Vegyes gyümölcslev mir *[1,7], Pince pörkölt*, Csemege uborka *[10], TK kenyér *[1], Alma	Sütötök kréml.(kenyérk.) [1,7], Sült halfilé*[1,4], Zöldséges bulgur*[1], Mézes-narancsos sárgar.*, Alma
	Energia: 708,91 Kcal / 2 963,24 KJ	Energia: 922,75 Kcal / 3 857,10 KJ	Energia: 793,26 Kcal / 3 315,83 KJ	Energia: 806,41 Kcal / 3 370,79 KJ	Energia: 875,95 Kcal / 3 661,47 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	34,35 g 15,25 g 3,11 g	41,73 g 39,16 g 7,43 g	39,29 g 31,22 g 7,65 g	32,78 g 17,01 g 3,74 g	39,04 g 29,87 g 5,44 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
106,95 g 38,77 g 1,35 g	99,15 g 2,00 g 3,14 g	87,45 g 1,81 g 0,86 g	127,06 g 23,70 g 2,36 g	114,86 g 22,96 g 1,27 g	

(00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

