

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 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], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Főtt tojás 4-6[3]			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], 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: 249,13 Kcal / 1 041,36 Kj			Energia: 362,52 Kcal / 1 515,33 Kj			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 Kj			Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 Kj			Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
11,05 g	7,63 g	4,66 g	15,35 g	10,81 g	6,48 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	11,40 g	9,12 g	5,49 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	
38,07 g	9,30 g	1,18 g	36,64 g	9,30 g	1,23 g	48,10 g	14,24 g	0,78 g	37,73 g	9,30 g	1,51 g	36,40 g	9,30 g	1,55 g	
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)														
	Lebbencsleves 4-6[1,3], Tejfölös szárazbabfőz. 4- 6[1,7], Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *[1]			Gulyásleves 4-6*, Tejberizs szórattal *4-6 [6,7], TK kenyér *[1]			Húsleves 4-6[1,3,9], Sóskamártás mir. 4-6 [1,7], Főtt burgonya 4-6, Alma			Daragaluska leves 4-6* [1,3,9], Rakott brokkoli mir. 4-6[7], TK kenyér * [1], Banán			Zöldborsóleves mir 4-6* [1,3,9], Sertés pörkölt 4-6, Tészta köret(rövidcső) 4-6 [1,3], Csemege uborka * [10], Alma		
	Energia: 412,58 Kcal / 1 724,58 Kj			Energia: 427,32 Kcal / 1 786,20 Kj			Energia: 468,72 Kcal / 1 959,25 Kj			Energia: 519,84 Kcal / 2 172,93 Kj			Energia: 459,35 Kcal / 1 920,08 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
27,81 g	12,17 g	2,91 g	21,61 g	9,42 g	1,83 g	22,58 g	10,43 g	2,32 g	23,58 g	13,97 g	3,37 g	25,90 g	11,23 g	2,42 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,63 g	0,91 g	0,60 g	63,06 g	22,41 g	0,89 g	69,64 g	7,53 g	0,46 g	73,13 g	0,51 g	0,97 g	81,53 g	1,20 g	1,21 g	
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)														
	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Útravaló sertéspárizsi*			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégscap retek, Alma			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útravaló (1,6,7), Paradicsom*			TK kenyér *[1], Körözött túró házi 4-6[7], Zöldpaprika*			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Ráma classic*(7), Paradicsom*		
	Energia: 236,89 Kcal / 990,20 Kj			Energia: 209,71 Kcal / 876,59 Kj			Energia: 239,77 Kcal / 1 002,24 Kj			Energia: 172,05 Kcal / 719,17 Kj			Energia: 227,31 Kcal / 950,16 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6,12 g	11,01 g	3,50 g	4,50 g	6,68 g	1,34 g	6,82 g	10,47 g	3,23 g	7,48 g	2,51 g	1,60 g	5,14 g	7,67 g	1,86 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27,44 g	0,20 g	1,23 g	32,03 g	0,11 g	0,87 g	28,70 g	0,10 g	1,27 g	28,92 g	1,06 g	0,82 g	34,06 g	0,36 g	0,72 g	



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



.....

.....

.....
.....

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	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], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Főtt tojás 7-10[3]	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], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
	Energia: 314,78 Kcal / 1 315,78 KJ	Energia: 454,77 Kcal / 1 900,94 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,39 g 8,60 g 5,19 g Szénhidrát Cukor Só 52,07 g 9,36 g 1,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,33 g 20,02 g 7,30 g Szénhidrát Cukor Só 50,25 g 9,36 g 1,65 g	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	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,35 g 9,33 g 5,81 g Szénhidrát Cukor Só 51,32 g 9,36 g 1,91 g
Ebéd	Lebbencsleves isk 7-10 [1,3], Tejfölös szárzabfőz. 7-10[1,7], Fokhagymás csirkemell 7- 10, TK kenyér *[1]	Gulyásleves *7-10[9], Tejberizs szóráttal *7-10 [6,7], TK kenyér *[1]	Húsleves 7-10[1,3,9], Sóskamártás mir. 7-10 [1,7], Főtt burgonya7-10, Alma	Daragaluska leves 7-10 [1,3,9], Rakott brokkoli mir. 7-10[7], TK kenyér * [1], Banán
	Energia: 604,68 Kcal / 2 527,56 KJ	Energia: 567,22 Kcal / 2 370,98 KJ	Energia: 599,03 Kcal / 2 503,95 KJ	Energia: 644,14 Kcal / 2 692,51 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,43 g 15,92 g 4,09 g Szénhidrát Cukor Só 73,91 g 2,38 g 0,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,62 g 11,31 g 2,30 g Szénhidrát Cukor Só 87,36 g 32,21 g 1,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,03 g 13,64 g 2,90 g Szénhidrát Cukor Só 90,34 g 17,79 g 0,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,65 g 17,41 g 4,43 g Szénhidrát Cukor Só 92,86 g 0,95 g 1,11 g
Uzsonna	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Útravaló sertéspárizsi*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap retek, Alma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útravaló (1,6,7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Zöldpaprika*
	Energia: 355,34 Kcal / 1 485,32 KJ	Energia: 315,87 Kcal / 1 320,34 KJ	Energia: 356,38 Kcal / 1 489,67 KJ	Energia: 252,40 Kcal / 1 055,03 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,16 g 16,52 g 5,25 g Szénhidrát Cukor Só 41,17 g 0,31 g 1,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,61 g 10,05 g 2,01 g Szénhidrát Cukor Só 48,43 g 0,18 g 1,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,08 g 15,68 g 4,84 g Szénhidrát Cukor Só 42,46 g 0,16 g 1,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,97 g 3,54 g 2,28 g Szénhidrát Cukor Só 42,77 g 1,53 g 1,23 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



.....

.....

.....

.....

.....

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök																																																																																																
Tízórai	<p>(00482) Gyermekek (11-14év)</p> <p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 347,60 Kcal / 1 452,97 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>14,76 g</td> <td>9,47 g</td> <td>5,66 g</td> <td>18,33 g</td> <td>23,12 g</td> <td>8,06 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>59,27 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,90 g</td> <td>57,06 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,76 g	9,47 g	5,66 g	18,33 g	23,12 g	8,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	59,27 g	9,38 g	1,90 g	57,06 g	9,38 g	1,86 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Főtt tojás isk11-14[3]</p> <p>Energia: 514,19 Kcal / 2 149,31 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>18,33 g</td> <td>23,12 g</td> <td>8,06 g</td> <td>11,95 g</td> <td>10,43 g</td> <td>6,05 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>49,10 g</td> <td>14,24 g</td> <td>0,78 g</td> <td>58,11 g</td> <td>9,38 g</td> <td>2,11 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,33 g	23,12 g	8,06 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	49,10 g	14,24 g	0,78 g	58,11 g	9,38 g	2,11 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]</p> <p>Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>11,95 g</td> <td>10,43 g</td> <td>6,05 g</td> <td>14,33 g</td> <td>9,43 g</td> <td>5,67 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>58,11 g</td> <td>9,38 g</td> <td>2,11 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,95 g	10,43 g	6,05 g	14,33 g	9,43 g	5,67 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58,11 g	9,38 g	2,11 g				<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)</p> <p>Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>14,33 g</td> <td>9,43 g</td> <td>5,67 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,33 g	9,43 g	5,67 g				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
14,76 g	9,47 g	5,66 g	18,33 g	23,12 g	8,06 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
59,27 g	9,38 g	1,90 g	57,06 g	9,38 g	1,86 g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
18,33 g	23,12 g	8,06 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
49,10 g	14,24 g	0,78 g	58,11 g	9,38 g	2,11 g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
11,95 g	10,43 g	6,05 g	14,33 g	9,43 g	5,67 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
58,11 g	9,38 g	2,11 g																																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
14,33 g	9,43 g	5,67 g																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
Ebéd	<p>(00482) Gyermekek (11-14év)</p> <p>Lebbencsleves isk 11-14 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. isk11-1 [1,7], Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *[1]</p> <p>Energia: 704,81 Kcal / 2 946,11 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>45,02 g</td> <td>19,02 g</td> <td>4,46 g</td> <td>30,38 g</td> <td>12,17 g</td> <td>2,61 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>88,21 g</td> <td>3,38 g</td> <td>1,04 g</td> <td>95,20 g</td> <td>34,99 g</td> <td>1,29 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	45,02 g	19,02 g	4,46 g	30,38 g	12,17 g	2,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	88,21 g	3,38 g	1,04 g	95,20 g	34,99 g	1,29 g	<p>Gulyásleves 11-14[9], Tejberizs szóráttal *11-14 [6,7], TK kenyér *[1]</p> <p>Energia: 617,77 Kcal / 2 582,28 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>30,55 g</td> <td>16,49 g</td> <td>3,41 g</td> <td>30,61 g</td> <td>23,21 g</td> <td>5,85 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>99,29 g</td> <td>1,29 g</td> <td>1,24 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30,55 g	16,49 g	3,41 g	30,61 g	23,21 g	5,85 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	99,29 g	1,29 g	1,24 g				<p>Húsleves isk11-14[1,3,9], Sós kamártás mir. 11-14 [1,7], Főtt burgonya 11-14, Alma</p> <p>Energia: 680,45 Kcal / 2 844,28 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>30,55 g</td> <td>16,49 g</td> <td>3,41 g</td> <td>30,61 g</td> <td>23,21 g</td> <td>5,85 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>99,29 g</td> <td>1,29 g</td> <td>1,24 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30,55 g	16,49 g	3,41 g	30,61 g	23,21 g	5,85 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	99,29 g	1,29 g	1,24 g				<p>Daragaluska leves 11-14 [1,3,9], Rakott brokkoli mir. 11-14[7], TK kenyér * [1], Banán</p> <p>Energia: 739,07 Kcal / 3 089,31 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>30,61 g</td> <td>23,21 g</td> <td>5,85 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30,61 g	23,21 g	5,85 g				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
45,02 g	19,02 g	4,46 g	30,38 g	12,17 g	2,61 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
88,21 g	3,38 g	1,04 g	95,20 g	34,99 g	1,29 g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
30,55 g	16,49 g	3,41 g	30,61 g	23,21 g	5,85 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
99,29 g	1,29 g	1,24 g																																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
30,55 g	16,49 g	3,41 g	30,61 g	23,21 g	5,85 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
99,29 g	1,29 g	1,24 g																																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
30,61 g	23,21 g	5,85 g																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
Uzsonna	<p>(00482) Gyermekek (11-14év)</p> <p>TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Útravaló sertéspárizsi*</p> <p>Energia: 440,96 Kcal / 1 843,21 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>11,27 g</td> <td>21,92 g</td> <td>6,94 g</td> <td>7,59 g</td> <td>13,15 g</td> <td>2,62 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>48,10 g</td> <td>0,38 g</td> <td>2,28 g</td> <td>55,23 g</td> <td>0,21 g</td> <td>1,49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,27 g	21,92 g	6,94 g	7,59 g	13,15 g	2,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	48,10 g	0,38 g	2,28 g	55,23 g	0,21 g	1,49 g	<p>TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap retek, Alma</p> <p>Energia: 375,28 Kcal / 1 568,67 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>12,37 g</td> <td>20,78 g</td> <td>6,39 g</td> <td>13,50 g</td> <td>4,46 g</td> <td>2,90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>49,42 g</td> <td>0,18 g</td> <td>2,34 g</td> <td>49,86 g</td> <td>1,96 g</td> <td>1,44 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,37 g	20,78 g	6,39 g	13,50 g	4,46 g	2,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	49,42 g	0,18 g	2,34 g	49,86 g	1,96 g	1,44 g	<p>TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útravaló (1,6,7), Paradicsom*</p> <p>Energia: 440,17 Kcal / 1 839,91 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>12,37 g</td> <td>20,78 g</td> <td>6,39 g</td> <td>13,50 g</td> <td>4,46 g</td> <td>2,90 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>49,42 g</td> <td>0,18 g</td> <td>2,34 g</td> <td>49,86 g</td> <td>1,96 g</td> <td>1,44 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,37 g	20,78 g	6,39 g	13,50 g	4,46 g	2,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	49,42 g	0,18 g	2,34 g	49,86 g	1,96 g	1,44 g	<p>TK kenyér *[1], Körözött túró házi 11-14*[7], Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 300,16 Kcal / 1 254,67 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>13,50 g</td> <td>4,46 g</td> <td>2,90 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,50 g	4,46 g	2,90 g				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
11,27 g	21,92 g	6,94 g	7,59 g	13,15 g	2,62 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
48,10 g	0,38 g	2,28 g	55,23 g	0,21 g	1,49 g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
12,37 g	20,78 g	6,39 g	13,50 g	4,46 g	2,90 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
49,42 g	0,18 g	2,34 g	49,86 g	1,96 g	1,44 g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
12,37 g	20,78 g	6,39 g	13,50 g	4,46 g	2,90 g																																																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															
49,42 g	0,18 g	2,34 g	49,86 g	1,96 g	1,44 g																																																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																															
13,50 g	4,46 g	2,90 g																																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																															



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)				

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	Lebbencsleves *15-18 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. 15-18[1,7], Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *[1]			Gulyásleves*15-18[9], Tejberizs szórattal *15-18 [6,7], TK kenyér *[1]			Húsleves*15-18[1,3,9], Sós kamártás mir. *15-18 [1,7], Főtt burgonya *15-18, Alma			Daragaluska leves *15-18[1,3,9], Rakott brokkoli mir. *15-18[7], TK kenyér *[1], Banán		
	Energia: 840,96 Kcal / 3 515,21 KJ			Energia: 711,53 Kcal / 2 974,20 KJ			Energia: 798,11 Kcal / 3 336,10 KJ			Energia: 838,96 Kcal / 3 506,85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	52,28 g	23,82 g	5,36 g	33,74 g	14,96 g	3,13 g	36,99 g	20,47 g	4,27 g	34,95 g	24,66 g	6,36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,79 g	3,59 g	1,15 g	108,86 g	38,77 g	1,36 g	114,42 g	24,94 g	0,95 g	116,28 g	1,38 g	1,35 g	

Greskó Istvánné

 étellemezésvezető



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

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

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

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

Húsleves*[1,3,9],
Sós kamartás mir. *[1,7],
Főtt burgonya *, Alma

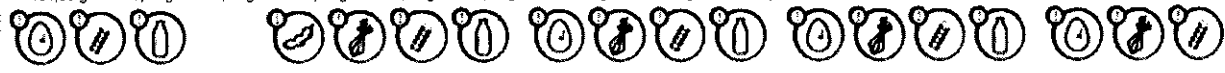
Daragaluska leves *
[1,3,9], Rakott brokkoli
mir. *[7], TK kenyér *[1],
Banán

Zöldborsóleves*[1,3,9],
Sertés pörkölt *, Tészta
köret(rövidcső)*[1,3],
Alma

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Energia: 841,30 Kcal / 3 516,63 KJ			Energia: 711,53 Kcal / 2 974,20 KJ			Energia: 798,11 Kcal / 3 336,10 KJ			Energia: 786,47 Kcal / 3 287,44 KJ			Energia: 747,02 Kcal / 3 122,54 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
52,30 g	23,82 g	5,36 g	33,74 g	14,96 g	3,13 g	36,99 g	20,47 g	4,27 g	34,30 g	24,61 g	6,36 g	40,57 g	24,51 g	4,69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,85 g	3,59 g	1,25 g	108,86 g	38,77 g	1,36 g	114,42 g	24,94 g	0,95 g	104,18 g	1,38 g	1,32 g	87,61 g	0,10 g	0,78 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

