











Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>		
	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], Tojáskrém4-6*[3,(7)], Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], Briós 52 gr* [1]			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], TK kenyér * [1], Rama Margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]		
	Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ			Energia: 327,01 Kcal / 1 366,90 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 336,75 Kcal / 1 407,62 KJ			Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,56 g	9,40 g	5,84 g	11,31 g	14,03 g	6,00 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,73 g	16,80 g	7,23 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	37,74 g	9,30 g	1,19 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	35,18 g	12,25 g	0,77 g	36,40 g	9,30 g	1,55 g	
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>		
	Tarhonyaleves 4-6 *[1,3], Mexikói csirkeragu 4-6*, Bulgur4-6[1], Alma			Zöldséges szárazbaleves*4-6[1,3], Mákos metélt 4-6[1,3], TK kenyér *[1], Alma			Paradicsom leves 4-6[1], Rántott hal 4-6*[1,3,4], Párolt rizs 4-6*, Csemege uborka *[10]			Májgaluska leves 4-6 [1,3], Tökfőzelék mir. 4-6* [1,7], Sertés aprópecsenye4-6, TK kenyér *[1]			Karfioleves mir. 4-6* [1,3,9], Rakott burgonya 4 -6[3,7,(1,6,10)], Káposztasaláta*4-6, Alma		
	Energia: 455,90 Kcal / 1 905,66 KJ			Energia: 521,68 Kcal / 2 180,62 KJ			Energia: 642,84 Kcal / 2 687,07 KJ			Energia: 422,49 Kcal / 1 766,01 KJ			Energia: 388,99 Kcal / 1 625,98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
23,12 g	10,64 g	1,23 g	18,65 g	14,66 g	2,87 g	23,68 g	29,36 g	3,83 g	23,21 g	18,33 g	4,98 g	14,79 g	14,67 g	3,63 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69,36 g	0,00 g	0,31 g	79,31 g	4,05 g	0,57 g	70,78 g	20,73 g	1,09 g	39,68 g	0,91 g	0,66 g	48,69 g	5,43 g	0,71 g	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>		
	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Plátán sonkás szelet*			TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Uborka (kígyó)			TK kenyér *[1], Rama classic*(7), Retek hónapos			Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]		
	Energia: 186,58 Kcal / 779,90 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ			Energia: 187,99 Kcal / 785,80 KJ			Energia: 184,59 Kcal / 771,59 KJ			Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,19 g	2,61 g	0,85 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g	4,20 g	6,44 g	1,34 g	4,31 g	6,44 g	2,09 g	4,30 g	7,87 g	0,56 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32,92 g	0,40 g	1,17 g	35,77 g	2,05 g	0,74 g	27,68 g	0,11 g	0,82 g	27,24 g	0,10 g	0,83 g	20,35 g	2,98 g	0,53 g	



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
<b>Uzsonna</b> (00481) Gyermek (4-6 év)					     













Greskó Istvánné  
 .....  
 élelmezésvezető



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

	hétfő	kedd	szombat	csütörtök	péntek																																																												
<b>Tízórai</b>	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 364,58 Kcal / 1 523,94 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>12,66 g</td><td>11,26 g</td><td>6,98 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>51,71 g</td><td>9,68 g</td><td>1,63 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,66 g	11,26 g	6,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,71 g	9,68 g	1,63 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrém7-10*[3,(7)], Paradicsom*</p> <p>Energia: 405,38 Kcal / 1 694,40 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>13,27 g</td><td>15,64 g</td><td>6,50 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>51,34 g</td><td>9,36 g</td><td>1,61 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,27 g	15,64 g	6,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,34 g	9,36 g	1,61 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]</p> <p>Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>11,20 g</td><td>9,76 g</td><td>4,18 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>41,30 g</td><td>10,81 g</td><td>0,81 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,20 g	9,76 g	4,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,30 g	10,81 g	0,81 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)</p> <p>Energia: 449,15 Kcal / 1 877,45 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>13,10 g</td><td>22,40 g</td><td>9,04 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>48,17 g</td><td>13,78 g</td><td>1,03 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,10 g	22,40 g	9,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48,17 g	13,78 g	1,03 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Rama Margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]</p> <p>Energia: 508,30 Kcal / 2 124,69 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>11,88 g</td><td>24,81 g</td><td>11,91 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>50,00 g</td><td>9,35 g</td><td>2,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,88 g	24,81 g	11,91 g	Szénhidrát	Cukor	Só	50,00 g	9,35 g	2,00 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
12,66 g	11,26 g	6,98 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
51,71 g	9,68 g	1,63 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
13,27 g	15,64 g	6,50 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
51,34 g	9,36 g	1,61 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
11,20 g	9,76 g	4,18 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
41,30 g	10,81 g	0,81 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
13,10 g	22,40 g	9,04 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
48,17 g	13,78 g	1,03 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
11,88 g	24,81 g	11,91 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
50,00 g	9,35 g	2,00 g																																																															
<b>Ebéd</b>	<p>Tarhonyaleves 7-10[1,3], Mexikói csirkeragu 7-10, Bulgur7-10[1], Alma</p> <p>Energia: 586,10 Kcal / 2 449,90 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>28,35 g</td><td>16,70 g</td><td>1,94 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>83,58 g</td><td>0,02 g</td><td>0,44 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,35 g	16,70 g	1,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	83,58 g	0,02 g	0,44 g	<p>Zöldséges szárazbaleves*7-10[1,3], Mákos metélt 7-10[1,3], TK kenyér *[1], Alma</p> <p>Energia: 740,15 Kcal / 3 093,83 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>28,04 g</td><td>19,40 g</td><td>3,43 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>115,82 g</td><td>7,07 g</td><td>0,87 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,04 g	19,40 g	3,43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	115,82 g	7,07 g	0,87 g	<p>Paradicsom leves 7-10 [1], Rántott hal isk7-10* [1,3,4], Párolt rizs isk 7- 10, Csemege uborka *[10]</p> <p>Energia: 787,47 Kcal / 3 291,62 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>28,28 g</td><td>34,66 g</td><td>4,52 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>90,31 g</td><td>27,57 g</td><td>1,40 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,28 g	34,66 g	4,52 g	Szénhidrát	Cukor	Só	90,31 g	27,57 g	1,40 g	<p>Májgaluska leves 7-10 [1,3], Tökfőzelék mir. 7- 10[1,7], Sertés aprópecseny7-10, TK kenyér *[1]</p> <p>Energia: 536,57 Kcal / 2 242,86 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>28,73 g</td><td>22,07 g</td><td>6,08 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>53,83 g</td><td>1,17 g</td><td>1,04 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,73 g	22,07 g	6,08 g	Szénhidrát	Cukor	Só	53,83 g	1,17 g	1,04 g	<p>Karfiolleves mir. isk7-10 [1,3,9], Rakott burgonya 7 -10[3,7,(1,6,10)], Káposztasaláta 7-10, Alma</p> <p>Energia: 524,89 Kcal / 2 194,04 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,94 g</td><td>23,70 g</td><td>6,06 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>58,80 g</td><td>3,68 g</td><td>0,99 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,94 g	23,70 g	6,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,80 g	3,68 g	0,99 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
28,35 g	16,70 g	1,94 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
83,58 g	0,02 g	0,44 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
28,04 g	19,40 g	3,43 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
115,82 g	7,07 g	0,87 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
28,28 g	34,66 g	4,52 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
90,31 g	27,57 g	1,40 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
28,73 g	22,07 g	6,08 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
53,83 g	1,17 g	1,04 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
17,94 g	23,70 g	6,06 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
58,80 g	3,68 g	0,99 g																																																															
<b>Uzsonna</b>	<p>TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Platán sonkás szelet*</p> <p>Energia: 196,10 Kcal / 819,70 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>8,39 g</td><td>3,11 g</td><td>1,05 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>32,97 g</td><td>0,42 g</td><td>1,41 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,39 g	3,11 g	1,05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32,97 g	0,42 g	1,41 g	<p>TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]</p> <p>Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>7,08 g</td><td>6,21 g</td><td>3,64 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>35,77 g</td><td>2,05 g</td><td>0,74 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,08 g	6,21 g	3,64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,77 g	2,05 g	0,74 g	<p>TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Uborka (kigyó)</p> <p>Energia: 280,22 Kcal / 1 171,32 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>6,15 g</td><td>9,64 g</td><td>2,01 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>41,27 g</td><td>0,17 g</td><td>1,23 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6,15 g	9,64 g	2,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,27 g	0,17 g	1,23 g	<p>TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Retek hónapos</p> <p>Energia: 276,83 Kcal / 1 157,15 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>6,28 g</td><td>9,64 g</td><td>2,91 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>40,84 g</td><td>0,15 g</td><td>1,24 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6,28 g	9,64 g	2,91 g	Szénhidrát	Cukor	Só	40,84 g	0,15 g	1,24 g	<p>Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]</p> <p>Energia: 181,00 Kcal / 758,58 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>4,30 g</td><td>7,67 g</td><td>0,56 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>20,35 g</td><td>2,98 g</td><td>0,53 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,30 g	7,67 g	0,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	20,35 g	2,98 g	0,53 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
8,39 g	3,11 g	1,05 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
32,97 g	0,42 g	1,41 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
7,08 g	6,21 g	3,64 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
35,77 g	2,05 g	0,74 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
6,15 g	9,64 g	2,01 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
41,27 g	0,17 g	1,23 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
6,28 g	9,64 g	2,91 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
40,84 g	0,15 g	1,24 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
4,30 g	7,67 g	0,56 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
20,35 g	2,98 g	0,53 g																																																															



	hétfő	kedd	szombat	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b> (00483) Gyermek (7-10)		 	 	 	    

Greskó Istvánné  
 .....  
 élelmezésvezető



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

	hétfő	kedd	szombat	csütörtök	péntek	
<b>Tízórai</b>	<b>East Milk Tej 200 ml</b> 2,8% ( sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika* Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,79 g 13,01 g 8,02 g Szénhidrát Cukor Só 58,78 g 9,78 g 1,88 g 	<b>East Milk Tej 200 ml</b> 2,8% ( sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrém11-14*[3, (7)], Paradicsom* Energia: 450,89 Kcal / 1 884,72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,25 g 17,14 g 6,94 g Szénhidrát Cukor Só 58,13 g 9,38 g 1,83 g 	<b>East Milk Tej 200 ml</b> 2,8% ( sz[7], Briós 52 gr* [1] Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g 	<b>East Milk Tej 200 ml</b> 2,8% ( sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7) Energia: 521,24 Kcal / 2 178,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,29 g 26,96 g 10,43 g Szénhidrát Cukor Só 54,68 g 14,54 g 1,18 g 	<b>East Milk Tej 200 ml</b> 2,8% ( sz[7], TK kenyér * [1], Rama Margarin(7), Trappista sajt[7,(1)] Energia: 607,60 Kcal / 2 539,77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,86 g 31,12 g 14,62 g Szénhidrát Cukor Só 56,81 g 9,38 g 2,38 g 	
	<b>Ebéd</b>	<b>Tarhonyaleves 11-14</b> [1,3], Mexikói csirkeragu isk 11-14, Bulgur11-14[1], Alma Energia: 706,37 Kcal / 2 952,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,26 g 21,72 g 2,53 g Szénhidrát Cukor Só 98,50 g 0,02 g 0,52 g 	<b>Zöldséges                      szárazbaleves*11-14</b> [1,3], Mákos metélt 11-14 [1,3], TK kenyér *[1], Alma Energia: 812,30 Kcal / 3 395,41 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28,20 g 20,61 g 3,59 g Szénhidrát Cukor Só 129,16 g 12,07 g 0,94 g 	<b>Paradicsom leves 11-14</b> [1], Rántott hal isk11-14* [1,3,4], Párolt rizs isk 11- 14, Csemege uborka *[10] Energia: 911,46 Kcal / 3 809,90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 34,13 g 40,88 g 5,36 g Szénhidrát Cukor Só 101,39 g 31,72 g 1,64 g 	<b>Májgaluska leves 11-14</b> [1,3], Tökfőzelék mir. 11- 14[1,7], Sertés aprópecsenye, 11-14, TK kenyér *[1] Energia: 576,23 Kcal / 2 408,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33,60 g 21,22 g 6,48 g Szénhidrát Cukor Só 60,57 g 1,29 g 1,11 g 	<b>Karfiolleves mir. isk11-14</b> [1,3,9], Rakott burgonya 11-14[3,7,(1,6,10)], Káposztasaláta 11-14, Alma Energia: 587,67 Kcal / 2 456,46 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 19,89 g 26,83 g 6,64 g Szénhidrát Cukor Só 65,70 g 4,21 g 1,12 g 
		<b>Uzsonna</b>	<b>TK vizes zsemle 50 gr*</b> [1], Kométa Platán sonkás szelet* Energia: 205,63 Kcal / 859,53 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,59 g 3,61 g 1,25 g Szénhidrát Cukor Só 33,02 g 0,44 g 1,65 g 	<b>TK tejes kifli 50gr*[1,7],                      Mackósajt 33 gr[7,(1)]</b> Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,08 g 6,21 g 3,64 g Szénhidrát Cukor Só 35,77 g 2,05 g 0,74 g 	<b>TK kenyér *[1], Flóra                      margarin *[7], Uborka                      (kigyó)</b> Energia: 339,64 Kcal / 1 419,70 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,12 g 12,75 g 2,62 g Szénhidrát Cukor Só 48,06 g 0,20 g 1,44 g 	<b>TK kenyér *[1], Ráma                      classic*(7), Retek                      hónapos</b> Energia: 336,27 Kcal / 1 405,61 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,29 g 12,76 g 3,67 g Szénhidrát Cukor Só 47,66 g 0,18 g 1,46 g 



hétfő      kedd      szerda      csütörtök      péntek

**Uzsonna**  
(00482) Gyermek  
(11-14év)



Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
<b>Ebéd</b> <b>(00484) Gyermek</b> <b>(15-18 év)</b>	Tarhonyaleves *15-18 [1,3], Mexikói csirkeragu *15-18, Bulgur15-18[1], Alma	Zöldséges szárazbaleves*15-18 [1,3], Mákos metélt *15- 18[1,3], TK kenyér *[1]	Paradicsom leves *15-18 [1], Rántott hal *15-18 [1,3,4], Párolt rizs *15-18, Csemege uborka *[10]	Májgaluskaleves *15-18 [1,3], Tökfőzelék mir. *15- 18[1,7], Sertés aprópecseny*15-18, TK kenyér *[1]	Karfiolleves mir. *15-18 [1,3,9], Rakott burgonya *15-18[3,7,(1,6,10)], Káposztasaláta *15-18, Alma
	Energia: 801,92 Kcal / 3 352,03 KJ	Energia: 936,07 Kcal / 3 912,77 KJ	Energia: 1 184,53 Kcal / 4 951,34 KJ	Energia: 691,92 Kcal / 2 892,23 KJ	Energia: 682,43 Kcal / 2 852,58 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40,21 g 24,06 g 2,82 g Szénhidrát Cukor Só 110,39 g 0,04 g 0,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,63 g 26,49 g 4,86 g Szénhidrát Cukor Só 143,24 g 18,06 g 0,98 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41,99 g 55,76 g 7,24 g Szénhidrát Cukor Só 128,40 g 39,67 g 2,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40,14 g 28,08 g 7,88 g Szénhidrát Cukor Só 67,26 g 1,38 g 1,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,08 g 29,34 g 7,37 g Szénhidrát Cukor Só 80,37 g 5,30 g 1,40 g

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

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

Tarhonyaleves \*[1,3],  
Mexikói csirkeragu \*,  
Bulgur\*[1], Alma

Zöldséges  
szárazbaleves\*[1,3],  
Mákos metélt \*[1,3], TK  
kenyér \*[1]

Paradicsom leves \*[1],  
Rántott hal \*[1,3,4], Párolt  
rizs \*, Csemege uborka \*  
[10]

Májgaluskaleves \*[1,3],  
Tökfőzelék mir. \*[1,7],  
Sertés aprópecsenye\*, TK  
kenyér \*[1], Müzliszelet,  
gyümölcsös 20gr G[1,  
(5,6,7,8,11,12)]

Karfiolleves mir. \*[1,3,9],  
Rakott burgonya \*[3,7,  
(1,6,10)], Káposztasaláta  
\*, Alma

Ebéd

(00001) Normál  
(19-60)

Energia: 800,27 Kcal / 3 345,13 Kj			Energia: 936,07 Kcal / 3 912,77 Kj			Energia: 1 184,53 Kcal / 4 951,34 Kj			Energia: 769,60 Kcal / 3 216,93 Kj			Energia: 707,45 Kcal / 2 957,14 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
40,15 g	24,05 g	2,82 g	32,63 g	26,49 g	4,86 g	41,99 g	55,76 g	7,24 g	41,11 g	29,99 g	8,67 g	25,76 g	31,74 g	7,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,08 g	0,02 g	0,73 g	143,24 g	16,06 g	0,98 g	128,40 g	39,87 g	2,04 g	81,09 g	4,07 g	1,32 g	78,49 g	3,30 g	1,47 g



Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

