







Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

	hétfő	kedd	csütörtök																																																																																																												
Tízóral	<p>(00481) Gyermekek (4-6 év)</p> <p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 287,11 Kcal / 1 200,12 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>10,51 g</td> <td>10,10 g</td> <td>5,77 g</td> <td>10,22 g</td> <td>13,04 g</td> <td>5,74 g</td> <td>10,74 g</td> <td>16,81 g</td> <td>7,23 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,46 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,06 g</td> <td>36,91 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,17 g</td> <td>35,18 g</td> <td>12,25 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,51 g	10,10 g	5,77 g	10,22 g	13,04 g	5,74 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,46 g	9,30 g	1,06 g	36,91 g	9,30 g	1,17 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Uborka(kigyó)</p> <p>Energia: 310,32 Kcal / 1 297,14 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>10,22 g</td> <td>13,04 g</td> <td>5,74 g</td> <td>10,74 g</td> <td>16,81 g</td> <td>7,23 g</td> <td>10,74 g</td> <td>16,81 g</td> <td>7,23 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36,91 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,17 g</td> <td>35,18 g</td> <td>12,25 g</td> <td>0,78 g</td> <td>35,18 g</td> <td>12,25 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,22 g	13,04 g	5,74 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	36,91 g	9,30 g	1,17 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)</p> <p>Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>10,74 g</td> <td>16,81 g</td> <td>7,23 g</td> <td>10,74 g</td> <td>16,81 g</td> <td>7,23 g</td> <td>10,74 g</td> <td>16,81 g</td> <td>7,23 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>35,18 g</td> <td>12,25 g</td> <td>0,78 g</td> <td>35,18 g</td> <td>12,25 g</td> <td>0,78 g</td> <td>35,18 g</td> <td>12,25 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,74 g	16,81 g	7,23 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	35,18 g	12,25 g	0,78 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
	10,51 g	10,10 g	5,77 g	10,22 g	13,04 g	5,74 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
37,46 g	9,30 g	1,06 g	36,91 g	9,30 g	1,17 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
10,22 g	13,04 g	5,74 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
36,91 g	9,30 g	1,17 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
10,74 g	16,81 g	7,23 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
35,18 g	12,25 g	0,78 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g																																																																																																							
Ebéd	<p>(00481) Gyermekek (4-6 év)</p> <p>Kertészleves leveszöld.*4-6[1,3], Sárgaborsó főzelék 4-6 [1], Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *[1], Alma</p> <p>Energia: 430,86 Kcal / 1 800,99 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>26,90 g</td> <td>11,20 g</td> <td>2,51 g</td> <td>24,12 g</td> <td>8,65 g</td> <td>1,53 g</td> <td>18,18 g</td> <td>8,68 g</td> <td>1,56 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>54,73 g</td> <td>0,05 g</td> <td>0,58 g</td> <td>69,44 g</td> <td>22,54 g</td> <td>0,87 g</td> <td>69,76 g</td> <td>12,00 g</td> <td>0,95 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,90 g	11,20 g	2,51 g	24,12 g	8,65 g	1,53 g	18,18 g	8,68 g	1,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	54,73 g	0,05 g	0,58 g	69,44 g	22,54 g	0,87 g	69,76 g	12,00 g	0,95 g	<p>Babgulyás 4-6[9], Tejbedara szóráttal 4-6 [1,6,7], TK kenyér *[1]</p> <p>Energia: 455,91 Kcal / 1 905,70 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>24,12 g</td> <td>8,65 g</td> <td>1,53 g</td> <td>24,12 g</td> <td>8,65 g</td> <td>1,53 g</td> <td>24,12 g</td> <td>8,65 g</td> <td>1,53 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>69,44 g</td> <td>22,54 g</td> <td>0,87 g</td> <td>69,44 g</td> <td>22,54 g</td> <td>0,87 g</td> <td>69,44 g</td> <td>22,54 g</td> <td>0,87 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24,12 g	8,65 g	1,53 g	24,12 g	8,65 g	1,53 g	24,12 g	8,65 g	1,53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	69,44 g	22,54 g	0,87 g	69,44 g	22,54 g	0,87 g	69,44 g	22,54 g	0,87 g	<p>Vegy gyümölcslev mir 4- 6[1,7], Bazsalikom csirkemáj 4-6*, Párolt rizs 4-6*, Csemege uborka * [10], Alma</p> <p>Energia: 434,31 Kcal / 1 815,42 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>18,18 g</td> <td>8,68 g</td> <td>1,56 g</td> <td>18,18 g</td> <td>8,68 g</td> <td>1,56 g</td> <td>18,18 g</td> <td>8,68 g</td> <td>1,56 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>69,76 g</td> <td>12,00 g</td> <td>0,95 g</td> <td>69,76 g</td> <td>12,00 g</td> <td>0,95 g</td> <td>69,76 g</td> <td>12,00 g</td> <td>0,95 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,18 g	8,68 g	1,56 g	18,18 g	8,68 g	1,56 g	18,18 g	8,68 g	1,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	69,76 g	12,00 g	0,95 g	69,76 g	12,00 g	0,95 g	69,76 g	12,00 g	0,95 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
	26,90 g	11,20 g	2,51 g	24,12 g	8,65 g	1,53 g	18,18 g	8,68 g	1,56 g																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
54,73 g	0,05 g	0,58 g	69,44 g	22,54 g	0,87 g	69,76 g	12,00 g	0,95 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
24,12 g	8,65 g	1,53 g	24,12 g	8,65 g	1,53 g	24,12 g	8,65 g	1,53 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
69,44 g	22,54 g	0,87 g	69,44 g	22,54 g	0,87 g	69,44 g	22,54 g	0,87 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
18,18 g	8,68 g	1,56 g	18,18 g	8,68 g	1,56 g	18,18 g	8,68 g	1,56 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
69,76 g	12,00 g	0,95 g	69,76 g	12,00 g	0,95 g	69,76 g	12,00 g	0,95 g																																																																																																							
Uzsonna	<p>(00481) Gyermekek (4-6 év)</p> <p>TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7]</p> <p>Energia: 231,28 Kcal / 966,75 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>8,28 g</td> <td>6,31 g</td> <td>3,74 g</td> <td>4,54 g</td> <td>7,91 g</td> <td>0,56 g</td> <td>5,20 g</td> <td>7,70 g</td> <td>1,85 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>34,57 g</td> <td>2,85 g</td> <td>1,04 g</td> <td>24,55 g</td> <td>2,98 g</td> <td>0,54 g</td> <td>33,76 g</td> <td>0,36 g</td> <td>0,72 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,28 g	6,31 g	3,74 g	4,54 g	7,91 g	0,56 g	5,20 g	7,70 g	1,85 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34,57 g	2,85 g	1,04 g	24,55 g	2,98 g	0,54 g	33,76 g	0,36 g	0,72 g	<p>Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma</p> <p>Energia: 201,87 Kcal / 843,82 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>4,54 g</td> <td>7,91 g</td> <td>0,56 g</td> <td>4,54 g</td> <td>7,91 g</td> <td>0,56 g</td> <td>4,54 g</td> <td>7,91 g</td> <td>0,56 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>24,55 g</td> <td>2,98 g</td> <td>0,54 g</td> <td>24,55 g</td> <td>2,98 g</td> <td>0,54 g</td> <td>24,55 g</td> <td>2,98 g</td> <td>0,54 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,54 g	7,91 g	0,56 g	4,54 g	7,91 g	0,56 g	4,54 g	7,91 g	0,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	24,55 g	2,98 g	0,54 g	24,55 g	2,98 g	0,54 g	24,55 g	2,98 g	0,54 g	<p>TK vizes zsemle 50 gr* [1], Ráma classic*(7), Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 226,62 Kcal / 947,27 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>5,20 g</td> <td>7,70 g</td> <td>1,85 g</td> <td>5,20 g</td> <td>7,70 g</td> <td>1,85 g</td> <td>5,20 g</td> <td>7,70 g</td> <td>1,85 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>33,76 g</td> <td>0,36 g</td> <td>0,72 g</td> <td>33,76 g</td> <td>0,36 g</td> <td>0,72 g</td> <td>33,76 g</td> <td>0,36 g</td> <td>0,72 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5,20 g	7,70 g	1,85 g	5,20 g	7,70 g	1,85 g	5,20 g	7,70 g	1,85 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	33,76 g	0,36 g	0,72 g	33,76 g	0,36 g	0,72 g	33,76 g	0,36 g	0,72 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
	8,28 g	6,31 g	3,74 g	4,54 g	7,91 g	0,56 g	5,20 g	7,70 g	1,85 g																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
34,57 g	2,85 g	1,04 g	24,55 g	2,98 g	0,54 g	33,76 g	0,36 g	0,72 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
4,54 g	7,91 g	0,56 g	4,54 g	7,91 g	0,56 g	4,54 g	7,91 g	0,56 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
24,55 g	2,98 g	0,54 g	24,55 g	2,98 g	0,54 g	24,55 g	2,98 g	0,54 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
5,20 g	7,70 g	1,85 g	5,20 g	7,70 g	1,85 g	5,20 g	7,70 g	1,85 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
33,76 g	0,36 g	0,72 g	33,76 g	0,36 g	0,72 g	33,76 g	0,36 g	0,72 g																																																																																																							



Uzsonna

(00481) Gyermek
(4-6 év)
















Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

	hétfő	kedd	szerda
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]
	Energia: 371,75 Kcal / 1 553,92 KJ	Energia: 407,74 Kcal / 1 704,35 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	12,59 g 12,31 g 6,86 g	12,18 g 16,75 g 6,81 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g
(00483) Gyermekek (7-10)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	51,15 g 9,36 g 1,46 g	50,52 g 9,36 g 1,62 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g
Ebéd	Kertészleves leveszöld.*7-10[1,3], Sárgaborsó főzelék 7-10 [1], Sertés pörkölt isk 7- 10, TK kenyér *[1], Alma	Babgulyás 7-10[1,3,9], Tejbedara szóráttal 7-10 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Tojásleves 7-10[1,3], Töltött káposzta 7-10, TK kenyér *[1], Alma
	Energia: 639,45 Kcal / 2 672,90 KJ	Energia: 609,73 Kcal / 2 548,67 KJ	Energia: 535,21 Kcal / 2 237,18 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	37,36 g 19,06 g 3,84 g	32,11 g 11,98 g 1,80 g	29,84 g 17,50 g 3,97 g
(00483) Gyermekek (7-10)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	78,04 g 0,09 g 1,02 g	92,04 g 29,56 g 1,33 g	63,38 g 1,68 g 1,47 g
Uzsonna	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7]	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7), Paradicsom*
	Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ	Energia: 356,16 Kcal / 1 488,75 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	8,28 g 6,31 g 3,74 g	4,70 g 8,07 g 0,56 g	9,83 g 15,98 g 4,99 g
(00483) Gyermekek (7-10)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	34,57 g 2,85 g 1,04 g	27,35 g 2,98 g 0,54 g	42,61 g 0,16 g 1,86 g



	hétfő	kedd	szerda
Uzsonna (00483) Gyermek (7-10)	 	       	  

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető









.....

.....

.....

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

	hétfő	kedd	szerda																																				
Tízórai	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 423,56 Kcal / 1 770,48 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>13,69 g</td> <td>14,41 g</td> <td>7,89 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>58,04 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,66 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,69 g	14,41 g	7,89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,04 g	9,38 g	1,66 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Uborka(kígyó)</p> <p>Energia: 472,34 Kcal / 1 974,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>13,17 g</td> <td>20,35 g</td> <td>7,82 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>57,33 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,87 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,17 g	20,35 g	7,82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	57,33 g	9,38 g	1,87 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> </tr> <tr> <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> </tr> <tr> <td>49,10 g</td> <td>14,24 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,95 g	10,43 g	6,05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49,10 g	14,24 g	0,78 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																				
	13,69 g	14,41 g	7,89 g																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
58,04 g	9,38 g	1,66 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																					
13,17 g	20,35 g	7,82 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
57,33 g	9,38 g	1,87 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																					
11,95 g	10,43 g	6,05 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
49,10 g	14,24 g	0,78 g																																					
Ebéd	<p>Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Sárgaborsó főzelék 11-14 [1], Sertés pörkölt isk 11- 14, TK kenyér *[1], Alma</p> <p>Energia: 717,92 Kcal / 3 000,91 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>42,55 g</td> <td>21,13 g</td> <td>4,26 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>87,80 g</td> <td>0,09 g</td> <td>1,06 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	42,55 g	21,13 g	4,26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87,80 g	0,09 g	1,06 g	<p>Babgulyás 11-14[1,3,9], Tejbedara szóráttal isk11- 14[1,6,7], TK kenyér *[1]</p> <p>Energia: 842,83 Kcal / 2 687,03 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>34,56 g</td> <td>12,86 g</td> <td>2,10 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>95,91 g</td> <td>31,56 g</td> <td>1,37 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34,56 g	12,86 g	2,10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	95,91 g	31,56 g	1,37 g	<p>Tojásleves 11-14[1,3], Töltött káposzta 11-14, TK kenyér *[1], Alma</p> <p>Energia: 610,39 Kcal / 2 551,43 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>33,47 g</td> <td>21,21 g</td> <td>4,58 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>70,19 g</td> <td>2,08 g</td> <td>1,52 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,47 g	21,21 g	4,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	70,19 g	2,08 g	1,52 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																				
	42,55 g	21,13 g	4,26 g																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
87,80 g	0,09 g	1,06 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																					
34,56 g	12,86 g	2,10 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
95,91 g	31,56 g	1,37 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																					
33,47 g	21,21 g	4,58 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
70,19 g	2,08 g	1,52 g																																					
Uzsonna	<p>TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7]</p> <p>Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>8,28 g</td> <td>6,31 g</td> <td>3,74 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>34,57 g</td> <td>2,85 g</td> <td>1,04 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,28 g	6,31 g	3,74 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,57 g	2,85 g	1,04 g	<p>Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma</p> <p>Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>4,70 g</td> <td>8,07 g</td> <td>0,56 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>27,35 g</td> <td>2,98 g</td> <td>0,54 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,70 g	8,07 g	0,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	27,35 g	2,98 g	0,54 g	<p>TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7), Paradicsom*</p> <p>Energia: 439,86 Kcal / 1 838,61 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>12,03 g</td> <td>21,18 g</td> <td>6,59 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>49,62 g</td> <td>0,18 g</td> <td>2,27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,03 g	21,18 g	6,59 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49,62 g	0,18 g	2,27 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																				
	8,28 g	6,31 g	3,74 g																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
34,57 g	2,85 g	1,04 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																					
4,70 g	8,07 g	0,56 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
27,35 g	2,98 g	0,54 g																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																					
12,03 g	21,18 g	6,59 g																																					
Szénhidrát	Cukor	Só																																					
49,62 g	0,18 g	2,27 g																																					



hétfő kedd szerda

Uzsonna

(00482) Gyermek
(11-14év)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

	hétfő	kedd	szerda
--	-------	------	--------

<p>Kertészleves leveszöld.*15-18[1,3], Sárgaborsó főzelék *15-18[1], Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *[1], Alma</p>	<p>Babgulyás *15-18[1,3,9], Tejbedara szóráttal *15-18[1,6,7], TK kenyér *[1]</p>	<p>Tojásleves *15-18[1,3], Töltött káposzta *15-18, TK kenyér *[1], Alma</p>
--	---	--

Energia: 849,38 Kcal / 3 550,41 KJ	Energia: 796,33 Kcal / 3 328,66 KJ	Energia: 695,60 Kcal / 2 907,61 KJ
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

(00484) Gyermekek (15-18 év)								
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
48,72 g	25,89 g	4,88 g	42,13 g	15,73 g	2,59 g	39,12 g	25,42 g	5,60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,77 g	0,10 g	1,22 g	120,17 g	38,77 g	1,47 g	76,34 g	2,48 g	3,04 g



Ebéd

Greskó Istvánné

.....
 étellemezésvezető



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	Kertészleves leveszöld.* [1,3], Sárgaborsó főzelék *[1], Sertés pörkölt *, TK kenyér *[1], Alma			Babgulyás *[1,3,9], Tejbedara szóráttal * [1,6,7], TK kenyér *[1]			Tojásleves *[1,3], Töltött káposzta *, TK kenyér * [1], Alma			Vegyes gyümölcslev mir *[1,7], Bazsalikomos csirkemáj *, Párolt rizs *, Csemege uborka *[10], Alma		
	Energia: 853,21 Kcal / 3 566,42 KJ			Energia: 807,50 Kcal / 3 375,35 KJ			Energia: 695,77 Kcal / 2 908,32 KJ			Energia: 757,15 Kcal / 3 164,89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	49,78 g	25,83 g	4,98 g	43,29 g	16,15 g	2,73 g	36,29 g	25,29 g	5,59 g	30,91 g	14,61 g	2,61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,79 g	0,10 g	1,23 g	120,82 g	38,77 g	1,50 g	79,08 g	2,48 g	1,66 g	123,51 g	23,62 g	1,70 g	

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

