

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)				
	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], Sonkakrém4-6*(7), Paradicsom*	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: 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ Fehérje 10,56 g Zsír 9,40 g T.Zsírsv 5,84 g Szénhidrát Cukor Só 37,83 g 9,50 g 1,17 g	Energia: 285,99 Kcal / 1 195,44 KJ Fehérje 10,77 g Zsír 9,71 g T.Zsírsv 4,86 g Szénhidrát Cukor Só 37,80 g 9,33 g 1,25 g	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ Fehérje 11,95 g Zsír 10,43 g T.Zsírsv 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 KJ Fehérje 11,10 g Zsír 8,35 g T.Zsírsv 5,08 g Szénhidrát Cukor Só 37,52 g 9,30 g 1,40 g	Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 KJ Fehérje 9,92 g Zsír 21,11 g T.Zsírsv 10,84 g Szénhidrát Cukor Só 36,40 g 9,30 g 1,55 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)				
	Almaleves mir 4-6*[1,7], Pince pörkölt*4-6, TK kenyér *[1], Vegyes vágott savanyúság *(12), Alma	Lebbencsleves 4-6[1,3], Rakott káposzta 4-6[7, (12)], TK kenyér *[1], Alma	Zöldborsóleves mir 4-6* [1,3,9], Lecsós sertésszelet/konz/ 4-6[1], Tarhonya köret 4-6[1,3], Csemege uborka *[10], Alma	Daragaluska leves 4-6* [1,3,9], Natúr csirkemell *4-6[1], Petrezselymes rizs 4-6* Káposztasaláta*4-6, Alma	Zöldségleves mir. 4-6 [1,3,9], Tejfölös sertéspaprikás*4-6[1,7], Tészta köret(rövidcső) 4-6 [1,3]
	Energia: 500,27 Kcal / 2 091,13 KJ Fehérje 21,53 g Zsír 11,92 g T.Zsírsv 2,55 g Szénhidrát Cukor Só 74,56 g 5,21 g 1,70 g	Energia: 348,52 Kcal / 1 456,81 KJ Fehérje 15,15 g Zsír 11,74 g T.Zsírsv 3,47 g Szénhidrát Cukor Só 44,90 g 1,08 g 0,80 g	Energia: 482,69 Kcal / 2 017,64 KJ Fehérje 25,79 g Zsír 14,95 g T.Zsírsv 2,49 g Szénhidrát Cukor Só 65,44 g 0,95 g 1,26 g	Energia: 454,87 Kcal / 1 901,36 KJ Fehérje 22,54 g Zsír 10,94 g T.Zsírsv 1,34 g Szénhidrát Cukor Só 65,55 g 5,00 g 0,30 g	Energia: 476,47 Kcal / 1 991,84 KJ Fehérje 23,06 g Zsír 15,46 g T.Zsírsv 4,07 g Szénhidrát Cukor Só 58,72 g 0,93 g 0,41 g
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)				
	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackó sajt 23,7 gr*[7]	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Retek hónapos	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Ausztria szalámi, Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 4-6[7], Zöldpaprika*	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma
	Energia: 212,86 Kcal / 889,75 KJ Fehérje 5,08 g Zsír 4,91 g T.Zsírsv 2,84 g Szénhidrát Cukor Só 34,97 g 2,65 g 0,84 g	Energia: 184,60 Kcal / 771,83 KJ Fehérje 4,31 g Zsír 6,44 g T.Zsírsv 2,09 g Szénhidrát Cukor Só 27,24 g 0,10 g 0,83 g	Energia: 277,04 Kcal / 1 158,03 KJ Fehérje 7,21 g Zsír 14,69 g T.Zsírsv 4,75 g Szénhidrát Cukor Só 28,30 g 0,10 g 1,40 g	Energia: 172,05 Kcal / 719,17 KJ Fehérje 7,48 g Zsír 2,51 g T.Zsírsv 1,60 g Szénhidrát Cukor Só 28,92 g 1,06 g 0,82 g	Energia: 201,87 Kcal / 843,82 KJ Fehérje 4,54 g Zsír 7,91 g T.Zsírsv 0,56 g Szénhidrát Cukor Só 24,55 g 2,98 g 0,54 g



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna (00481) Gyermek (4-6 év)					

Greskó Istvánné






 élelmezésvezető



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

	hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
Tízórai	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], Sonkakrém 7-10(7), Paradicsom*			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: 364,58 Kcal / 1 523,94 KJ			Energia: 375,11 Kcal / 1 567,96 KJ			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ			Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 KJ			Energia: 508,31 Kcal / 2 124,74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12,66 g	11,26 g	6,96 g	13,29 g	12,16 g	5,60 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	13,35 g	9,33 g	5,61 g	11,88 g	24,82 g	11,91 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	51,61 g	9,41 g	1,82 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	51,32 g	9,36 g	1,91 g	50,01 g	9,36 g	2,00 g	
Ebéd	Almaleves mir isk 7-10 [1,7], Pince pörkölt*7-10, TK kenyér *[1], Vegyes vágott savanyúság *(12), Alma			Lebbencsleves isk 7-10 [1,3], Rakott káposzta 7- 10[7,(12)], TK kenyér *[1], Alma			Zöldborsóleves mir 7-10* [1,3,9], Lecsós sertésszelet/konzl 7-10[1], Tarhonya köret 7-10[1,3], Csemege uborka *[10], Alma			Daragaluska leves 7-10 [1,3,9], Natúr csirkemell 7 -10[1], Petrezselymes rizs 7-10*, Káposztasaláta 7- 10, Alma			Zöldségleves mir. 7-10 [1,3,9], Tejfőlés sertéspaprikás*7-10[1,7], Tészta köret (rövidcső)7- 10[1,3]		
	Energia: 628,49 Kcal / 2 627,09 KJ			Energia: 495,67 Kcal / 2 071,90 KJ			Energia: 617,80 Kcal / 2 582,40 KJ			Energia: 517,25 Kcal / 2 162,11 KJ			Energia: 577,29 Kcal / 2 413,07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27,76 g	13,97 g	3,21 g	22,47 g	14,36 g	4,29 g	32,41 g	21,03 g	3,49 g	29,25 g	9,74 g	1,24 g	28,32 g	22,69 g	6,29 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95,18 g	9,52 g	1,78 g	68,22 g	1,29 g	1,15 g	79,40 g	1,16 g	1,81 g	76,85 g	2,51 g	0,49 g	61,93 g	1,59 g	0,81 g	
Uzsonna	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackó sajt 23,7 gr*[7]			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Retek hónapos			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Ausztria szalámi, Zöldpaprika*			TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Zöldpaprika*			Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma		
	Energia: 212,86 Kcal / 889,75 KJ			Energia: 276,85 Kcal / 1 157,23 KJ			Energia: 399,90 Kcal / 1 671,58 KJ			Energia: 252,40 Kcal / 1 055,03 KJ			Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5,08 g	4,91 g	2,84 g	6,29 g	9,65 g	2,91 g	10,15 g	20,79 g	6,69 g	10,97 g	3,54 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	
34,97 g	2,65 g	0,84 g	40,85 g	0,16 g	1,25 g	41,98 g	0,16 g	2,01 g	42,77 g	1,53 g	1,23 g	27,35 g	2,98 g	0,54 g	



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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

	hétfő	kedd	szombat	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	<p>(00482) Gyermek (11-14év)</p> <p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>13,79 g</td> <td>13,01 g</td> <td>8,02 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>58,78 g</td> <td>9,78 g</td> <td>1,88 g</td> </tr> </table>	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	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sonkakrém 11-14(7), Paradicsom*</p> <p>Energia: 420,64 Kcal / 1 758,28 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>14,27 g</td> <td>13,66 g</td> <td>6,04 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>58,41 g</td> <td>9,43 g</td> <td>2,04 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,27 g	13,66 g	6,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,41 g	9,43 g	2,04 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinós 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	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)</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> </tr> <tr> <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> </tr> <tr> <td>58,11 g</td> <td>9,38 g</td> <td>2,11 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,33 g	9,43 g	5,67 g	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], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]</p> <p>Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>12,87 g</td> <td>31,12 g</td> <td>14,62 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>56,82 g</td> <td>9,38 g</td> <td>2,38 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,87 g	31,12 g	14,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	56,82 g	9,38 g	2,38 g
	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																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
14,27 g	13,66 g	6,04 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
58,41 g	9,43 g	2,04 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																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
14,33 g	9,43 g	5,67 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
58,11 g	9,38 g	2,11 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
12,87 g	31,12 g	14,62 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
56,82 g	9,38 g	2,38 g																																																															
Ebéd	<p>(00482) Gyermek (11-14év)</p> <p>Almaleves mir isk 11-14 [1,7], Pince pörkölt*11-14, TK kenyér *[1], Vegyes vágott savanyúság *(12), Alma</p> <p>Energia: 707,93 Kcal / 2 959,15 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>30,98 g</td> <td>15,89 g</td> <td>3,61 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>107,29 g</td> <td>13,69 g</td> <td>2,06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30,98 g	15,89 g	3,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	107,29 g	13,69 g	2,06 g	<p>Lebbencsleves isk 11-14 [1,3], Rakott káposzta 11-14[7,(12)], TK kenyér *[1], Alma</p> <p>Energia: 545,76 Kcal / 2 281,28 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>25,17 g</td> <td>16,70 g</td> <td>4,64 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>72,93 g</td> <td>1,29 g</td> <td>1,19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,17 g	16,70 g	4,64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	72,93 g	1,29 g	1,19 g	<p>Zöldborsóleves mir isk 11-14*[1,3,9], Lecsós sertésszelet/konz 11-14 [1], Tarhonya köret 11-14 [1,3], Csemege uborka * [10], Alma</p> <p>Energia: 706,84 Kcal / 2 954,59 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>37,00 g</td> <td>24,28 g</td> <td>4,00 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>90,46 g</td> <td>1,35 g</td> <td>2,02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	37,00 g	24,28 g	4,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	90,46 g	1,35 g	2,02 g	<p>Daragaluska leves 11-14 [1,3,9], Natúr csirkemell 11-14[1], Petrezselymes rizs 11-14*, Káposztasaláta 11-14, Alma</p> <p>Energia: 642,95 Kcal / 2 687,53 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>33,40 g</td> <td>16,66 g</td> <td>2,08 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>88,31 g</td> <td>3,01 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,40 g	16,66 g	2,08 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88,31 g	3,01 g	0,62 g	<p>Zöldségleves mir. 11-14 [1,3,9], Tejfölös sertéspaprikás*11-14[1,7], Tészta köret (rövidcső)11-14[1,3]</p> <p>Energia: 669,07 Kcal / 2 796,71 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>32,68 g</td> <td>25,82 g</td> <td>6,84 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>73,08 g</td> <td>1,61 g</td> <td>0,86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	32,68 g	25,82 g	6,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	73,08 g	1,61 g	0,86 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																														
	30,98 g	15,89 g	3,61 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
107,29 g	13,69 g	2,06 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
25,17 g	16,70 g	4,64 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
72,93 g	1,29 g	1,19 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
37,00 g	24,28 g	4,00 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
90,46 g	1,35 g	2,02 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
33,40 g	16,66 g	2,08 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
88,31 g	3,01 g	0,62 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
32,68 g	25,82 g	6,84 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
73,08 g	1,61 g	0,86 g																																																															
Uzsonna	<p>(00482) Gyermek (11-14év)</p> <p>TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackó sajt 23,7 gr*[7]</p> <p>Energia: 212,88 Kcal / 889,75 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>5,08 g</td> <td>4,91 g</td> <td>2,84 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>34,97 g</td> <td>2,65 g</td> <td>0,64 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5,08 g	4,91 g	2,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,97 g	2,65 g	0,64 g	<p>TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Retek hónapos</p> <p>Energia: 336,27 Kcal / 1 405,61 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>7,29 g</td> <td>12,75 g</td> <td>3,67 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>47,66 g</td> <td>0,18 g</td> <td>1,46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,29 g	12,75 g	3,67 g	Szénhidrát	Cukor	Só	47,66 g	0,18 g	1,46 g	<p>TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Ausztria szalámi, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 489,94 Kcal / 2 047,95 Kj</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>12,11 g</td> <td>26,79 g</td> <td>8,57 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>48,86 g</td> <td>0,18 g</td> <td>2,43 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,11 g	26,79 g	8,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48,86 g	0,18 g	2,43 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> </tr> <tr> <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> </tr> <tr> <td>49,86 g</td> <td>1,96 g</td> <td>1,44 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,50 g	4,46 g	2,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49,86 g	1,96 g	1,44 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
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																														
	5,08 g	4,91 g	2,84 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
34,97 g	2,65 g	0,64 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
7,29 g	12,75 g	3,67 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
47,66 g	0,18 g	1,46 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
12,11 g	26,79 g	8,57 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
48,86 g	0,18 g	2,43 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																															
13,50 g	4,46 g	2,90 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
49,86 g	1,96 g	1,44 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																																																															



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

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető



Uzsonna

Uzsonna

Uzsonna

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Almaleves mir *15-18 [1,7], Pince pörkölt*15-18, TK kenyér *[1], Vegyes vágott savanyúság *(12), Alma			Lebbencsleves *15-18 [1,3], Rakott káposzta *15-18[7,(12)], TK kenyér * [1], Alma			Zöldborsóleves mir*15-18[1,3,9], Lecsós sertésszelet/konz*15-18 [1], Tarhonya köret *15-18 [1,3], Csemege uborka * [10], Alma			Daragaluska leves *15-18[1,3,9], Natúr csirkemell *15-18[1], Petrezselymes rizs *15-18, Káposztasaláta *15-18, Alma			Zöldségleves mir. *15-18 [1,3,9], Tejfölös sertéspaprikás*15-18[1,7], Tészta köret (rövidcső)15-18[1,3]		
	Energia: 779,90 Kcal / 3 259,98 KJ			Energia: 656,22 Kcal / 2 743,00 KJ			Energia: 803,97 Kcal / 3 360,59 KJ			Energia: 760,06 Kcal / 3 177,05 KJ			Energia: 835,02 Kcal / 3 490,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32,29 g	16,99 g	3,72 g	29,95 g	19,54 g	5,26 g	41,28 g	29,23 g	4,72 g	38,36 g	19,05 g	2,39 g	37,86 g	35,27 g	8,44 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
121,15 g	16,82 g	2,21 g	89,29 g	1,38 g	1,41 g	99,60 g	1,54 g	2,28 g	107,05 g	4,01 g	0,78 g	87,46 g	1,84 g	1,14 g	

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Almaleves mir *[1,7], Pince pörkölt*, TK kenyér *[1], Vegyes vágott savanyúság *(12), Alma			Lebbencsleves *[1,3], Rakott káposzta*[7,(12)], TK kenyér *[1], Alma			Zöldborsóleves*[1,3,9], Lecsós sertésszelet/konz* [1], Tarhonya köret *[1,3], Csemege uborka *[10], Alma			Daragaluska leves * [1,3,9], Natúr csirkemell * [1], Petrezselymes rizs *, Káposztasaláta *, Alma			Zöldségleves mir. * [1,3,9], Tejfölös sertéspaprikás*[1,7], Tészta köret(rövidcső)* [1,3]		
		Energia: 795,83 Kcal / 3 326,57 KJ			Energia: 656,22 Kcal / 2 743,00 KJ			Energia: 803,97 Kcal / 3 360,59 KJ			Energia: 752,03 Kcal / 3 143,49 KJ			Energia: 835,02 Kcal / 3 490,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,39 g	17,80 g	4,01 g	29,95 g	19,54 g	5,26 g	41,28 g	29,23 g	4,72 g	38,38 g	19,05 g	2,39 g	37,86 g	35,27 g	8,44 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
121,19 g 16,82 g 2,23 g			89,29 g 1,38 g 1,41 g			99,60 g 1,54 g 2,28 g			105,05 g 2,01 g 0,78 g			87,46 g 1,84 g 0,94 g				

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

