

	hétfő	kedd	szérda	csütörtök	pentek
Ebéd	Zöldborsóleves*[1,3,9], Lecsós sertésszelet/konz* [1], Tarhonya köret *[1,3], Csemege uborka *[10], Alma	Paradicsom leves *[1], Rántott csirkemell *[1,3], Párolt rizs *, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Húsleves*[1,3,9], Sóskamártás mir. *[1,7], Burgonya köret*, Alma	Kertészleves leveszöld.* [1,3], Lencsefőzelék * [1,7], Sertés pörkölt *, TK kenyér *[1], Alma	Daragaluska leves * [1,3,9], Rakott karfiol *, TK kenyér *[1], Alma
	Energia: 803,97 Kcal / 3 360,59 KJ	Energia: 1 178,69 Kcal / 4 926,92 KJ	Energia: 798,11 Kcal / 3 336,10 KJ	Energia: 863,42 Kcal / 3 609,10 KJ	Energia: 699,15 Kcal / 2 922,45 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv
	41,28 g 29,23 g 4,72 g	42,51 g 55,04 g 6,57 g	36,99 g 20,47 g 4,27 g	50,61 g 27,81 g 6,93 g	35,27 g 23,47 g 4,65 g
Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	
99,60 g 1,54 g 2,28 g	128,02 g 19,11 g 1,94 g	114,42 g 24,94 g 1,24 g	100,38 g 4,52 g 1,27 g	84,76 g 0,09 g 1,31 g	

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldborsóleves mir*15-18[1,3,9], Lecsós sertésszelet/konz*15-18 [1], Tarhonya köret *15-18 [1,3], Csemege uborka * [10], Alma		Paradicsom leves *15-18 [1], Rántott csirkemell 15-18[1,3], Párolt rizs *15-18, Vegyes vágott savanyúság *(12)			Húsleves*15-18[1,3,9], Sós kamartás mir. *15-18 [1,7], Burgonya köret*15-18, Alma			Kertészleves leveszöld.*15-18[1,3], Lencsefőzelék *15-18 [1,7], Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *[1], Alma			Daragaluska leves *15-18[1,3,9], Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *[1], Alma			
		Energia: 603,97 Kcal / 3 360,59 KJ			Energia: 1 178,69 Kcal / 4 926,92 KJ			Energia: 798,11 Kcal / 3 336,10 KJ			Energia: 892,47 Kcal / 3 730,52 KJ			Energia: 731,97 Kcal / 3 059,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,28 g	28,23 g	4,72 g	42,51 g	55,04 g	6,57 g	36,99 g	20,47 g	4,27 g	50,53 g	27,97 g	6,89 g	36,24 g	23,57 g	4,71 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
99,60 g		1,54 g	2,28 g	128,02 g		19,11 g	1,94 g	114,42 g		24,94 g	1,24 g	107,16 g		4,54 g	1,46 g	

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető



	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)		
	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], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]			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], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)		
	Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ			Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 KJ			Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
13,79 g	13,01 g	8,02 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	14,29 g	26,96 g	10,43 g	14,33 g	9,43 g	5,67 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58,78 g	9,78 g	1,88 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	52,87 g	20,55 g	0,74 g	54,68 g	14,54 g	1,19 g	58,11 g	9,38 g	2,11 g	
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)		
	Zöldborsóleves mir isk11 -14*[1,3,9], Lecsós sertésszelet/konz 11-14 [1], Tintahal köret 11-14 [1,3], Csemege uborka * [10], Alma			Paradicsom leves 11-14 [1], Rántott csirkemell 11- 14[1,3], Párolt rizs isk 11- 14, Vegyes vágott savanyúság *(12)			Húsleves isk11-14[1,3,9], Sós kamartás mir. 11-14 [1,7], Burgonya köret*11- 14, Alma			Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Lencsefőzelék isk 11-14 [1,7], Sertés pörkölt isk 11 -14, TK kenyér *[1], Alma			Daragaluska leves 11-14 [1,3,9], Rakott karfiol 11- 14[7], TK kenyér *[1], Alma		
	Energia: 708,84 Kcal / 2 954,59 KJ			Energia: 918,51 Kcal / 3 839,37 KJ			Energia: 671,07 Kcal / 2 805,07 KJ			Energia: 745,79 Kcal / 3 117,40 KJ			Energia: 654,87 Kcal / 2 737,36 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
37,00 g	24,28 g	4,00 g	36,59 g	40,70 g	4,91 g	30,30 g	16,47 g	3,41 g	44,57 g	23,49 g	5,96 g	32,38 g	22,20 g	6,25 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90,46 g	1,35 g	2,02 g	101,08 g	14,53 g	1,63 g	98,72 g	20,79 g	1,01 g	86,87 g	4,77 g	1,08 g	79,03 g	1,38 g	1,21 g	
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)		
	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégváró Olasz felvág(1,6,7)			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Reta hónapos			TK kenyér *[1], Libazsír, Újhagyma			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Párizsi* (1,6,7,10), Paradicsom*			TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackó sajt 23,7 gr*[7]		
	Energia: 284,67 Kcal / 1 106,32 KJ			Energia: 356,96 Kcal / 1 492,09 KJ			Energia: 364,59 Kcal / 1 523,99 KJ			Energia: 412,33 Kcal / 1 723,54 KJ			Energia: 212,86 Kcal / 889,75 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
9,59 g	10,01 g	3,81 g	7,23 g	14,75 g	4,67 g	8,92 g	15,57 g	4,94 g	11,23 g	20,06 g	4,87 g	5,08 g	4,91 g	2,84 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,62 g	0,36 g	1,50 g	47,66 g	0,18 g	1,60 g	47,60 g	0,18 g	1,40 g	49,66 g	0,18 g	2,12 g	34,97 g	2,65 g	0,84 g	



Greskó Istvánné
.....
élelmészvezető



	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)		
	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], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]			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], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)		
	Energia: 384,58 Kcal / 1 523,94 KJ			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ			Energia: 449,16 Kcal / 1 877,49 KJ			Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 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	11,95 g	10,43 g	6,05 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	13,10 g	22,41 g	9,05 g	13,35 g	9,33 g	5,61 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,71 g	9,66 g	1,63 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	52,87 g	20,55 g	0,74 g	48,17 g	13,78 g	1,04 g	51,32 g	9,36 g	1,91 g	
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)		
	Zöldborsóleves mir 7-10* [1,3,9], Lecsós sertésszelet/konz/ 7-10[1], Tarhonya köret 7-10[1,3], Csemege uborka *[10], Alma			Paradicsom leves 7-10 [1], Rántott csirkemell 7- 10[1,3], Párolt rizs isk 7- 10, Vegyes vágott savanyúság *(12)			Húsleves 7-10[1,3,9], Sós kamartás mir. 7-10 [1,7], Burgonya köret*7- 10, Alma			Kertészleves leveszöld.*7-10[1,3], Lencsefőzelék isk 7-10 [1,7], Sertés pörkölt isk 7- 10, TK kenyér *[1], Alma			Daragaluska leves 7-10 [1,3,9], Rakott karfiol 7- 10[7], TK kenyér *[1], Alma		
	Energia: 617,80 Kcal / 2 582,40 KJ			Energia: 843,44 Kcal / 3 525,58 KJ			Energia: 580,27 Kcal / 2 425,63 KJ			Energia: 664,26 Kcal / 2 776,57 KJ			Energia: 563,72 Kcal / 2 358,35 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
32,41 g	21,03 g	3,49 g	32,19 g	39,22 g	4,70 g	26,53 g	13,60 g	2,89 g	39,33 g	20,47 g	5,46 g	28,05 g	18,73 g	5,51 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79,40 g	1,16 g	1,81 g	90,07 g	13,75 g	1,38 g	86,34 g	17,79 g	0,97 g	78,60 g	4,25 g	1,04 g	68,55 g	1,29 g	1,09 g	
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)		
	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégváró Olasz felvág(1,6,7)			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Retek hónapos			TK kenyér *[1], Libazsír, Újhagyma			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Párizsi* (1,6,7,10), Paradicsom*			TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackó sajt 23,7 gr*[7]		
	Energia: 240,39 Kcal / 1 004,83 KJ			Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ			Energia: 331,77 Kcal / 1 386,80 KJ			Energia: 335,51 Kcal / 1 402,43 KJ			Energia: 212,86 Kcal / 889,75 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8,39 g	7,91 g	2,97 g	6,24 g	11,15 g	3,66 g	5,94 g	15,47 g	4,88 g	9,23 g	15,14 g	3,70 g	5,08 g	4,91 g	2,84 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,42 g	0,36 g	1,30 g	40,85 g	0,16 g	1,35 g	40,81 g	0,16 g	1,20 g	42,64 g	0,16 g	1,75 g	34,97 g	2,65 g	0,84 g	

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

	hétfő			kedd			szerda			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], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]			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], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)		
	Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ			Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 KJ			Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 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	11,95 g	10,43 g	6,05 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g	11,10 g	8,35 g	5,08 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	49,10 g	14,24 g	0,78 g	52,87 g	20,55 g	0,74 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g	37,52 g	9,30 g	1,40 g	
Ebéd	Zöldborsóleves mir 4-6* [1,3,9], Lecsós sertésszelet/konz/ 4-6[1], Tarhonya köret 4-6[1,3], Csemege uborka *[10], Alma			Paradicsom leves 4-6[1], Rántott csirkemell 4-6 [1,3], Párolt rizs 4-6*, Vegyes vágott savanyúság *(12)			Húsleves 4-6[1,3,9], Sóskamártás mir. 4-6 [1,7], Burgonya köret*15- 18, Alma			Kertészleves leveszöld.*4-6[1,3], Lencsefőzelék 4-6[1], Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *[1], Alma			Daragaluska leves 4-6* [1,3,9], Rakott karfiol 4-6 [7], TK kenyér *[1], Alma		
	Energia: 482,69 Kcal / 2 017,64 KJ			Energia: 847,81 Kcal / 2 707,85 KJ			Energia: 407,92 Kcal / 1 705,11 KJ			Energia: 480,24 Kcal / 2 007,40 KJ			Energia: 397,74 Kcal / 1 662,55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
25,79 g	14,95 g	2,49 g	24,94 g	29,45 g	3,57 g	21,17 g	10,17 g	2,31 g	30,19 g	12,46 g	2,50 g	20,81 g	11,84 g	3,75 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
65,44 g	0,95 g	1,26 g	70,55 g	8,69 g	1,08 g	56,84 g	7,53 g	0,63 g	60,86 g	2,09 g	0,64 g	50,49 g	0,91 g	0,70 g	
Uzsonna	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégváró Olasz felvág(1,6,7)			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Retek hónapos			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Ujhagyma			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Párizsi* (1,6,7,10), Paradicsom*			TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackó sajt 23,7 gr*[7]		
	Energia: 264,67 Kcal / 1 106,32 KJ			Energia: 194,94 Kcal / 814,85 KJ			Energia: 195,07 Kcal / 815,39 KJ			Energia: 225,86 Kcal / 944,09 KJ			Energia: 212,86 Kcal / 889,75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9,59 g	10,01 g	3,81 g	4,28 g	7,44 g	2,59 g	3,93 g	7,41 g	2,14 g	6,25 g	10,11 g	2,47 g	5,08 g	4,91 g	2,84 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,62 g	0,36 g	1,50 g	27,24 g	0,10 g	0,90 g	27,26 g	0,10 g	0,90 g	28,82 g	0,10 g	1,16 g	34,97 g	2,65 g	0,84 g	



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



.....

.....

.....