






		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Gulyásleves*[9], Tejberizs szóráttal *[6,7], TK kenyér *[1]			Karfiolleves mir. *[1,3,9], Sült halfilé*[1,4], Zöldséges bulgur*[1], Mézes-narancsos sárgar.*, Alma			Halászlé*[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta*[1,3,7], TK kenyér * [1]			Almaleves mir *[1,7], Pince pörkölt*, TK kenyér *[1], Csemege uborka * [10], Alma			Fejtettbab-leves mir. * [1,7], Mákos guba *[1,7], TK kenyér *[1], Alma		
		Energia: 711,53 Kcal / 2 974,20 KJ			Energia: 716,47 Kcal / 2 994,84 KJ			Energia: 826,35 Kcal / 3 454,14 KJ			Energia: 797,17 Kcal / 3 332,17 KJ			Energia: 930,29 Kcal / 3 888,61 KJ		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33,74 g	14,96 g	3,13 g	38,30 g	21,19 g	3,02 g	54,56 g	23,25 g	9,91 g	34,47 g	17,48 g	4,01 g	33,86 g	26,19 g	7,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		108,86 g	38,77 g	1,36 g	95,27 g	20,45 g	0,74 g	97,02 g	20,33 g	1,87 g	122,07 g	18,18 g	2,31 g	136,52 g	23,95 g	1,64 g
																

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Gulyásleves*15-18[9], Tejberizs szóráttal *15-18 [6,7], TK kenyér *[1]	Karfiolleves mir. *15-18 [1,3,9], Sült halfilé*15-18 [1,4], Zöldséges bulgur*15-18 [1], Mézes-narancsos sárgar.15-18, Alma	Halászlé*15-18[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)), Túrós tészta*15-18[1,3,7], TK kenyér *[1]	Almaleves mir *15-18 [1,7], Pince pörkölt*15-18, TK kenyér *[1], Csemege uborka *[10], Alma	Fejtettbab-leves mir. 15- 18*[1,7], Mákos guba *15- 18[1,7], TK kenyér *[1], Alma
	Energia: 711,53 Kcal / 2 974,20 KJ	Energia: 708,08 Kcal / 2 959,77 KJ	Energia: 826,35 Kcal / 3 454,14 KJ	Energia: 781,24 Kcal / 3 265,58 KJ	Energia: 930,29 Kcal / 3 888,61 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	33,74 g 14,96 g 3,13 g	38,30 g 20,26 g 2,92 g	54,56 g 23,25 g 9,91 g	32,37 g 18,67 g 3,72 g	33,86 g 28,19 g 7,32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	108,86 g 38,77 g 1,36 g	95,27 g 20,45 g 0,74 g	97,02 g 20,33 g 1,87 g	122,03 g 18,18 g 2,29 g	136,52 g 23,95 g 1,64 g

Ebéd (00484) Gyermek (15-18 év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető




Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

	hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*			East Milki madártej ízű tej 1,[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Főtt tojás isk11-14[3]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]		
	Energia: 423,56 Kcal / 1 770,48 Kj			Energia: 299,32 Kcal / 1 251,16 Kj			Energia: 514,19 Kcal / 2 149,31 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
13,69 g	14,41 g	7,89 g	10,88 g	5,41 g	3,24 g	18,33 g	23,12 g	8,06 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	12,87 g	31,12 g	14,62 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58,04 g	9,38 g	1,66 g	51,27 g	19,55 g	0,74 g	57,06 g	9,38 g	1,86 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	56,82 g	9,38 g	2,38 g	
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)		
	Gulyásleves 11-14[9], Tejberizs szóráttal *11-14 [6,7], TK kenyér *[1]			Karfiolleves mir. isk11-14 [1,3,9], Sült halfilé*11-14 [1,4], Zöldséges bulgur11- 14[1], Mézes-narancsos sárgar.11-14, Alma			Halászlé*11-14[4, (1,2,3,6,7,9,10,14), Túrós tészta 11-14[1,3,7], TK kenyér *[1]			Almaleves mir isk 11-14 [1,7], Pince pörkölt*11-14, TK kenyér *[1], Csemege uborka *[10], Alma			Fejtett bableves mir.11- 14*[1,7], Mákos guba 11- 14[1,7], TK kenyér *[1]		
	Energia: 617,77 Kcal / 2 582,28 Kj			Energia: 568,13 Kcal / 2 374,78 Kj			Energia: 722,87 Kcal / 3 021,60 Kj			Energia: 709,11 Kcal / 2 964,08 Kj			Energia: 768,26 Kcal / 3 211,33 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
30,38 g	12,17 g	2,61 g	32,42 g	16,78 g	2,46 g	49,58 g	18,51 g	8,32 g	31,05 g	15,61 g	3,61 g	27,86 g	22,39 g	5,92 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95,20 g	34,99 g	1,29 g	73,14 g	18,44 g	0,63 g	87,20 g	18,53 g	1,61 g	108,06 g	14,88 g	2,13 g	111,37 g	21,21 g	1,44 g	
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)		
	Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7], Alma			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Uborka(kígyó)			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zöldpaprika*			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele, Paradicsom*			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Uborka (kígyó)		
	Energia: 264,05 Kcal / 1 103,73 Kj			Energia: 437,13 Kcal / 1 827,20 Kj			Energia: 342,00 Kcal / 1 429,56 Kj			Energia: 377,95 Kcal / 1 579,83 Kj			Energia: 339,65 Kcal / 1 419,74 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
6,35 g	5,23 g	2,45 g	12,37 g	20,75 g	6,38 g	7,19 g	12,81 g	2,62 g	11,71 g	13,90 g	3,67 g	7,13 g	12,75 g	2,62 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



46,90 g 5,04 g 0,53 g 48,73 g 0,18 g 2,35 g 48,47 g 0,21 g 1,44 g 50,54 g 0,38 g 2,58 g 48,08 g 0,21 g 1,45 g



Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető





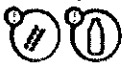
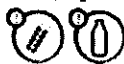



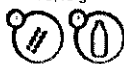
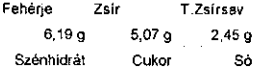
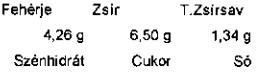
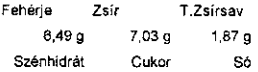
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Tízóral	(00483) Gyermek (7-10)													
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*	East Milki madártej ízű tej 1,[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Főtt tojás 7-10[3]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]									
	Energia: 390,74 Kcal / 1 633,29 Kj	Energia: 299,32 Kcal / 1 251,16 Kj	Energia: 454,77 Kcal / 1 900,94 Kj	Energia: 301,16 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 540,09 Kcal / 2 257,58 Kj									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12,71 g	14,31 g	7,83 g	10,68 g	5,41 g	3,24 g	17,33 g	20,02 g	7,30 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	11,89 g	28,32 g	12,86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,25 g	9,36 g	1,46 g	51,27 g	19,55 g	0,74 g	50,25 g	9,36 g	1,65 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	50,03 g	9,36 g	2,05 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)													
	Gulyásleves *7-10[9], Tejberizs szóráttal *7-10 [6,7], TK kenyér *[1]	Karfiolleves mir. isk7-10 [1,3,9], Sült halfilé*7-10 [1,4], Zöldséges bulgur7- 10[1], Mézes-narancsos sárgar.7-10, Alma	Halászlé*7-10[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 7-10[1,3,7], TK kenyér *[1]	Almaleves mir isk 7-10 [1,7], Pince pörkölt*7-10, TK kenyér *[1], Csemege uborka *[10], Alma	Fejtett bableves mir.7- 10*[1,7], Mákos guba 7- 10[1,7], TK kenyér *[1]									
	Energia: 567,22 Kcal / 2 370,98 Kj	Energia: 514,70 Kcal / 2 151,45 Kj	Energia: 619,89 Kcal / 2 591,14 Kj	Energia: 629,50 Kcal / 2 631,31 Kj	Energia: 678,25 Kcal / 2 835,09 Kj									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
27,62 g	11,31 g	2,30 g	29,25 g	14,60 g	2,14 g	43,47 g	17,10 g	7,76 g	27,82 g	13,73 g	3,21 g	25,21 g	18,49 g	5,10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,36 g	32,21 g	1,25 g	68,06 g	18,43 g	0,58 g	71,16 g	16,63 g	1,44 g	95,84 g	10,54 g	1,84 g	100,55 g	17,78 g	1,35 g
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)													
	Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7], Alma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Uborka(kígyó)	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele, Paradicsom*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Uborka (kígyó)									
	Energia: 264,05 Kcal / 1 103,73 Kj	Energia: 353,34 Kcal / 1 476,96 Kj	Energia: 282,59 Kcal / 1 181,23 Kj	Energia: 309,72 Kcal / 1 294,63 Kj	Energia: 280,24 Kcal / 1 171,40 Kj									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6,35 g	5,23 g	2,45 g	10,08 g	15,65 g	4,83 g	6,21 g	9,71 g	2,01 g	9,59 g	10,52 g	2,80 g	6,15 g	9,65 g	2,01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

46,90 g 5,04 g 0,53 g 41,77 g 0,16 g 1,92 g 41,67 g 0,16 g 1,23 g 43,30 g 0,31 g 2,09 g 41,26 g 0,18 g 1,24 g

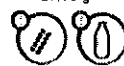
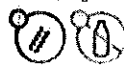


Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



	hétfő	szombat	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika* Energia: 287,11 Kcal / 1 200,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,51 g 10,10 g 5,77 g Szénhidrát Cukor Só 37,46 g 9,30 g 1,06 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Főtt tojás 4-6[3] Energia: 362,52 Kcal / 1 515,33 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,35 g 16,81 g 6,48 g Szénhidrát Cukor Só 36,64 g 9,30 g 1,23 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1] Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)] Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,92 g 21,11 g 10,84 g Szénhidrát Cukor Só 36,40 g 9,30 g 1,55 g 	
	Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) Gulyásleves 4-6* Tejberizs szóráttal *4-6 [6,7], TK kenyér *[1] Energia: 427,32 Kcal / 1 786,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,61 g 9,42 g 1,83 g Szénhidrát Cukor Só 63,06 g 22,41 g 0,89 g 	Halászlé*4-6[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 4-6[1,3,7], TK kenyér *[1] Energia: 428,82 Kcal / 1 792,47 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,02 g 10,02 g 3,75 g Szénhidrát Cukor Só 53,81 g 11,60 g 0,80 g 	Almaleves mir 4-6*[1,7], Pince pörkölt*4-6, Csemege uborka *[10], TK kenyér *[1], Alma Energia: 501,11 Kcal / 2 094,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,58 g 11,72 g 2,55 g Szénhidrát Cukor Só 75,11 g 6,06 g 1,75 g 	Fejtett bableves mir. 4-6* [1,7], Mákos guba 4-6 [1,7], TK kenyér *[1] Energia: 553,79 Kcal / 2 314,84 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,73 g 17,75 g 4,57 g Szénhidrát Cukor Só 76,10 g 9,12 g 0,95 g 
		Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év) Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7], Alma Energia: 250,13 Kcal / 1 045,54 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,19 g 5,07 g 2,45 g Szénhidrát Cukor Só 	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zöldpaprika* Energia: 190,35 Kcal / 795,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,26 g 6,50 g 1,34 g Szénhidrát Cukor Só 	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele, Paradicsom* Energia: 208,67 Kcal / 872,24 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,49 g 7,03 g 1,87 g Szénhidrát Cukor Só 

44,10 g 5,04 g 0,53 g 28,07 g 0,11 g 0,82 g 29,26 g 0,20 g 1,39 g 27,68 g 0,11 g 0,83 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

