

Tízórai

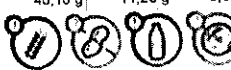
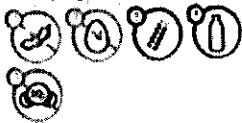
(00481) Gyermekek
(4-6 év)

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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), Zöldpaprika*	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ	Energia: 285,29 Kcal / 1 192,51 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 342,05 Kcal / 1 429,77 KJ	Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 KJ
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
10,56 g 9,40 g 5,84 g	10,83 g 9,74 g 4,85 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	13,08 g 11,81 g 7,24 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	37,50 g 9,33 g 1,25 g	52,87 g 20,55 g 0,74 g	44,97 g 11,25 g 1,00 g	37,52 g 9,30 g 1,40 g

Ebéd

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

Gulyásleves 4-6*, Tejberizs szórattal *4-6 [6,7], TK kenyér *[1]	Daraguluska leves 4-6* [1,3,9], Gombás csirkeragu 4-6[1], Bulgur4 -6[1], Csemege uborka * [10], Alma	Vegy gyümölcslev mir 4- 6[1,7], Rakott burgonya 4- 6[3,7,(1,6,10)], Káposztasaláta*4-6, Alma	Kassai burgonyaleves *4- 6[1], Káposztás kocka 4-6 [1,3], TK kenyér *[1], Alma	Csontleves tésztabetéttel 4-6[1,3,9], Tökfőzelék mir. 4-6*[1,7], Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]
Energia: 427,32 Kcal / 1 786,20 KJ	Energia: 418,35 Kcal / 1 748,70 KJ	Energia: 450,85 Kcal / 1 884,55 KJ	Energia: 428,86 Kcal / 1 792,63 KJ	Energia: 433,91 Kcal / 1 813,74 KJ
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
21,61 g 9,42 g 1,83 g	22,30 g 11,30 g 1,39 g	15,05 g 13,20 g 3,42 g	17,28 g 11,03 g 1,14 g	23,85 g 14,30 g 3,52 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,08 g 22,41 g 0,89 g	59,09 g 0,95 g 1,05 g	66,74 g 17,28 g 0,73 g	62,46 g 0,09 g 0,77 g	52,12 g 3,61 g 0,77 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégváró Olasz felvág(1,6,7), Alma	TK kenyér *[1], Kőrözött túró házi 4-6[7], Paradicsom*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30[7,(5,8)]	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma
		Energia: 236,97 Kcal / 990,53 KJ	Energia: 172,74 Kcal / 722,05 KJ	Energia: 238,08 Kcal / 999,35 KJ	Energia: 297,86 Kcal / 1 245,05 KJ	Energia: 201,87 Kcal / 843,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		7,43 g 6,05 g 2,13 g	7,42 g 2,48 g 1,81 g	6,88 g 10,50 g 3,22 g	7,13 g 11,87 g 6,15 g	4,54 g 7,91 g 0,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37,42 g 0,38 g 1,10 g	29,22 g 1,06 g 0,82 g	28,40 g 0,10 g 1,27 g	40,10 g 11,20 g 0,85 g	24,55 g 2,98 g 0,54 g
						

Uzsonna

(00481) Gyermek
(4-6 év)

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	(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], TK kenyér * [1], Sonkakrém 7-10(7), Zöldpaprika*	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
		Energia: 364,58 Kcal / 1 523,94 KJ	Energia: 374,40 Kcal / 1 564,99 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 342,05 Kcal / 1 429,77 KJ	Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,66 g 11,26 g 6,96 g Szénhidrát Cukor Só 51,71 g 9,66 g 1,83 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,35 g 12,18 g 5,59 g Szénhidrát Cukor Só 51,30 g 9,40 g 1,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,28 g 5,41 g 3,04 g Szénhidrát Cukor Só 52,87 g 20,55 g 0,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,08 g 11,81 g 7,24 g Szénhidrát Cukor Só 44,97 g 11,25 g 1,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,35 g 9,33 g 5,61 g Szénhidrát Cukor Só 51,32 g 9,36 g 1,91 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Gulyásleves *7-10[9], Tejberizs szórattal *7-10 [6,7], TK kenyér *[1]	Daragaluska leves 7-10 [1,3,9], Gombás csirkeragu 7-10[1], Bulgur7-10[1], Csemege uborka *[10], Alma	Vegy gyümölcslev mir 7- 10[1,7], Rakott burgonya 7-10[3,7,(1,6,10)], Káposztasaláta 7-10, Alma	Kassai burgonyaleves *7- 10[1], Káposztás kocka 7- 10[1,3], TK kenyér *[1], Alma	Csontleves tésztabetéttel 7-10[1,3,9], Tökfőzelék mir. 7-10[1,7], Fokhagymás csirkemell 7- 10, TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]
		Energia: 567,22 Kcal / 2 370,98 KJ	Energia: 525,43 Kcal / 2 196,30 KJ	Energia: 600,63 Kcal / 2 510,63 KJ	Energia: 587,79 Kcal / 2 458,96 KJ	Energia: 580,86 Kcal / 2 344,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,62 g 11,31 g 2,30 g Szénhidrát Cukor Só 87,36 g 32,21 g 1,25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,19 g 14,74 g 1,81 g Szénhidrát Cukor Só 73,53 g 1,15 g 1,32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,65 g 21,40 g 5,75 g Szénhidrát Cukor Só 81,66 g 18,03 g 1,03 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,89 g 15,70 g 1,58 g Szénhidrát Cukor Só 84,13 g 0,13 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,92 g 17,72 g 4,26 g Szénhidrát Cukor Só 68,30 g 3,87 g 1,20 g



		hétfő	kedd	szombat	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégházó Olasz felvág(1,6,7), Alma	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Paradicsom*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30[7,(5,8)]	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma
		Energia: 275,18 Kcal / 1 150,25 KJ	Energia: 253,09 Kcal / 1 057,92 KJ	Energia: 355,69 Kcal / 1 486,78 KJ	Energia: 390,11 Kcal / 1 630,66 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
		8,79 g 8,31 g 2,97 g	10,91 g 3,51 g 2,29 g	10,14 g 15,71 g 4,83 g	9,11 g 15,08 g 6,97 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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	(00482) Gyermekek (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], TK kenyér * [1], Sonkakrém 11-14(7), Zöldpaprika*	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(Kigyó)
		Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ	Energia: 419,94 Kcal / 1 755,35 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 342,05 Kcal / 1 429,77 KJ	Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 KJ
		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
		13,79 g 13,01 g 8,02 g Szénhidrát Cukor Só 58,78 g 9,78 g 1,88 g	14,32 g 13,69 g 6,03 g Szénhidrát Cukor Só 58,10 g 9,43 g 2,04 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g Szénhidrát Cukor Só 52,87 g 20,55 g 0,74 g	13,08 g 11,81 g 7,24 g Szénhidrát Cukor Só 44,97 g 11,25 g 1,00 g	14,33 g 9,43 g 5,67 g Szénhidrát Cukor Só 58,11 g 9,38 g 2,11 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Gulyásleves 11-14[9], Tejberizs szóráttal *11-14 [6,7], TK kenyér *[1]	Daragaluska leves 11-14 [1,3,9], Gombás csirkeragu 11-14[1], Bulgur11-14[1], Csemege uborka *[10], Alma	Vegy gyümölcslev mir isk11-14[1,7], Rakott burgonya 11-14[3,7, (1,6,10)], Káposztasaláta 11-14, Alma	Kassai burgonyaleves 11 -14[1], Káposztás kocka isk 11-14[1,3], TK kenyér *[1], Alma	Csontleves tésztabet. 11- 14[1,3,9], Tökfőzelék mir. 11-14[1,7], Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1, (5,6,7,8,11,12)]
		Energia: 617,77 Kcal / 2 582,28 KJ	Energia: 651,66 Kcal / 2 723,94 KJ	Energia: 666,19 Kcal / 2 784,67 KJ	Energia: 652,96 Kcal / 2 729,37 KJ	Energia: 611,59 Kcal / 2 556,45 KJ
		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
		30,38 g 12,17 g 2,61 g Szénhidrát Cukor Só 95,20 g 34,99 g 1,29 g	31,96 g 19,08 g 2,36 g Szénhidrát Cukor Só 91,57 g 1,34 g 1,60 g	20,25 g 23,58 g 6,21 g Szénhidrát Cukor Só 91,44 g 20,57 g 1,15 g	27,23 g 18,51 g 1,81 g Szénhidrát Cukor Só 90,39 g 0,13 g 1,34 g	35,79 g 19,78 g 4,63 g Szénhidrát Cukor Só 72,80 g 3,99 g 1,33 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégház Olasz felvág(1,6,7), Alma			TK kenyér *[1], Körözött túró házi 11-14*[7], Paradicsom*			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Zöldpaprika*			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30[7,(5,8)]			Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma		
		Energia: 299,46 Kcal / 1 251,74 KJ			Energia: 300,85 Kcal / 1 257,55 KJ			Energia: 439,48 Kcal / 1 837,03 KJ			Energia: 449,53 Kcal / 1 879,04 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
		9,99 g	10,41 g	3,81 g	13,44 g	4,43 g	2,91 g	12,43 g	20,81 g	6,38 g	10,11 g	18,18 g	7,73 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
		40,62 g	0,36 g	1,51 g	50,16 g	1,96 g	1,44 g	49,12 g	0,18 g	2,34 g	60,52 g	11,28 g	1,48 g	27,35 g	2,98 g	0,54 g

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Gulyásleves*15-18[9], Tejberizs szóráttal *15-18 [6,7], TK kenyér *1[1]	Daragaluska leves *15- 18[1,3,9], Gombás csirkeragu *15-18[1], Bulgur15-18[1], Csemege uborka *[10], Alma	Vegyes gyümölcslev mir *15-18[1,7], Rakott burgonya *15-18[3,7, (1,6,10)], Káposztasaláta *15-18, Alma	Kassai burgonyaleves *15-18[1], Káposztás kocka *15-18[1,3], TK kenyér *1[1], Alma	Csontleves tésztabetéttel *15-[1,3,9], Tökfőzelék mir. *15-18[1,7], Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *1[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]
		Energia: 711,53 Kcal / 2 974,20 KJ	Energia: 722,55 Kcal / 3 020,26 KJ	Energia: 789,27 Kcal / 3 299,15 KJ	Energia: 763,89 Kcal / 3 193,08 KJ	Energia: 697,21 Kcal / 2 914,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33,74 g 14,96 g 3,13 g	35,15 g 21,38 g 2,66 g	23,42 g 26,15 g 6,94 g	30,57 g 23,98 g 2,42 g	40,00 g 23,41 g 5,13 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	101,11 g	1,53 g	1,86 g	113,18 g	28,19 g	1,42 g	101,98 g	0,14 g	1,41 g	81,42 g	4,08 g	1,47 g
----------	---------	--------	----------	--------	--------	----------	---------	--------	----------	--------	--------	---------	--------	--------



Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető



Document generated by...

Page 1 of 1

Printed on: 2026.09.07. 10:15:12

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Gulyásleves*[9], Tejberizs szóráttal *[6,7], TK kenyér *[1]	Daragaluska leves * [1,3,9], Gombás csirkeragu *[1], Bulgur*[1], Csemege uborka *[10], Alma	Vegyes gyümölcslev mir *[1,7], Rakott burgonya * [3,7,(1,6,10)], Káposztasaláta *, Alma	Kassai burgonyaleves * [1], Káposztás kocka * [1,3], TK kenyér *[1], Alma	Csontleves tésztabetéttel *[1,3,9], Tökfőzelék mir. * [1,7], Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér * [1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1, (5,6,7,8,11,12)]
		Energia: 711,53 Kcal / 2 974,20 KJ	Energia: 722,55 Kcal / 3 020,26 KJ	Energia: 814,28 Kcal / 3 403,69 KJ	Energia: 811,34 Kcal / 3 391,40 KJ	Energia: 701,05 Kcal / 2 930,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33,74 g 14,96 g 3,13 g	35,15 g 21,38 g 2,66 g	26,12 g 28,55 g 7,56 g	33,12 g 24,72 g 2,48 g	40,21 g 23,43 g 5,13 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	101,11 g	1,53 g	1,86 g	111,30 g	26,19 g	1,49 g	109,29 g	0,15 g	1,46 g	82,11 g	4,08 g	1,48 g

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető

