

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	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), Főtt tojás 4-6[3]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinós pogácsa 70 gr*[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Ausztia szalámi, Paradicsom*
		Energia: 287,11 Kcal / 1 200,12 KJ	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 KJ	Energia: 389,69 Kcal / 1 628,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,51 g 10,10 g 5,77 g Szénhidrát Cukor Só 37,46 g 9,30 g 1,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,32 g 17,81 g 6,98 g Szénhidrát Cukor Só 36,64 g 9,30 g 1,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,95 g 10,43 g 8,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,92 g 21,11 g 10,84 g Szénhidrát Cukor Só 36,40 g 9,30 g 1,55 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,15 g 20,26 g 8,36 g Szénhidrát Cukor Só 37,80 g 9,30 g 1,66 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Palócleves *mir.* ovi [1,7], Mákos metélt 4-6 [1,3], TK kenyér *[1]	Lebbencsleves 4-6[1,3], Rakott brokkoli mir. 4-6 [7], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)	Paradicsom leves 4-6[1], Rántott hal 4-6*[1,3,4], Párolt rizs kuk. mir. ovi, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Karfiolleves mir. 4-6* [1,3,9], Pince pörkölt*4-6, Káposztasaláta*4-6, TK kenyér *[1], Alma	Májgaluska leves 4-6 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. 4-6[1,7], Sertés aprópecsenye4-6, TK kenyér *[1]
		Energia: 541,21 Kcal / 2 262,26 KJ	Energia: 449,46 Kcal / 1 878,74 KJ	Energia: 690,84 Kcal / 2 887,71 KJ	Energia: 476,42 Kcal / 1 991,44 KJ	Energia: 473,98 Kcal / 1 981,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,95 g 18,37 g 5,09 g Szénhidrát Cukor Só 70,22 g 4,70 g 0,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,41 g 13,49 g 3,14 g Szénhidrát Cukor Só 61,68 g 28,48 g 0,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,81 g 31,81 g 4,10 g Szénhidrát Cukor Só 76,13 g 19,88 g 1,62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,94 g 13,58 g 2,80 g Szénhidrát Cukor Só 64,64 g 5,05 g 1,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,20 g 18,51 g 5,05 g Szénhidrát Cukor Só 48,32 g 0,91 g 0,63 g
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Medve téliszalámis sajt 17,5 g	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Uborka (kígyó)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Platan sonkás szelet*, Zöldpaprika*	Bríós 52 gr*[1]
		Energia: 200,08 Kcal / 838,33 KJ	Energia: 191,04 Kcal / 798,55 KJ	Energia: 198,36 Kcal / 829,14 KJ	Energia: 192,46 Kcal / 804,48 KJ	Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,49 g 4,11 g 2,05 g Szénhidrát Cukor Só 33,72 g 1,06 g 1,09 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,20 g 6,47 g 1,35 g Szénhidrát Cukor Só 28,37 g 0,11 g 0,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,22 g 7,44 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só 27,71 g 0,10 g 0,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,55 g 2,70 g 0,85 g Szénhidrát Cukor Só 33,82 g 0,40 g 1,17 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,20 g 4,16 g 0,58 g Szénhidrát Cukor Só 32,10 g 1,61 g 0,55 g

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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



File Edit View Help

File Edit View Help

File Edit View Help

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	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), Főtt tojás 7-10[3]	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], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Ausztria szalámi, Paradicsom*
		Energia: 371,75 Kcal / 1 553,92 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,59 g 12,31 g 6,86 g Szénhidrát Cukor Só 51,15 g 9,36 g 1,46 g	Energia: 470,28 Kcal / 1 965,77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,28 g 21,52 g 8,05 g Szénhidrát Cukor Só 50,25 g 9,36 g 1,75 g	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	Energia: 508,31 Kcal / 2 124,74 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,88 g 24,82 g 11,91 g Szénhidrát Cukor Só 50,01 g 9,36 g 2,00 g	Energia: 537,99 Kcal / 2 248,80 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,06 g 28,76 g 11,17 g Szénhidrát Cukor Só 51,55 g 9,36 g 2,44 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Palóclevés *mir.* 7-10 [1,7], Mákos metélt 7-10 [1,3], TK kenyér *[1]	Lebbencsleves isk 7-10 [1,3], Rakott brokkoli mir. 7-10[7], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)	Paradicsom leves 7-10 [1], Rántott hal isk7-10* [1,3,4], Párolt rizs kuk.mir. 7-10*, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Karfiollevés mir. isk7-10 [1,3,9], Pince pörkölt*7- 10, Káposztasaláta 7-10, TK kenyér *[1], Alma	Májgaluska leves 7-10 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. 7-10[1,7], Sertés aprópecseny7-10, TK kenyér *[1]
		Energia: 708,47 Kcal / 2 953,04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,36 g 24,91 g 6,41 g Szénhidrát Cukor Só 91,25 g 7,93 g 0,97 g	Energia: 582,59 Kcal / 2 435,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,47 g 18,70 g 5,44 g Szénhidrát Cukor Só 78,34 g 29,60 g 0,91 g	Energia: 852,08 Kcal / 3 561,69 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,40 g 39,02 g 5,00 g Szénhidrát Cukor Só 95,55 g 26,55 g 1,90 g	Energia: 609,88 Kcal / 2 549,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,90 g 16,56 g 3,56 g Szénhidrát Cukor Só 83,57 g 2,58 g 1,01 g	Energia: 655,76 Kcal / 2 741,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,95 g 23,59 g 6,96 g Szénhidrát Cukor Só 70,89 g 2,59 g 1,00 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Medve téliszalámis sajt 17,5 g	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Uborka (kígyó)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Platan sonkás szelet*, Zöldpaprika*	Briós 52 gr*[1]
		Energia: 200,08 Kcal / 836,33 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,49 g 4,11 g 2,05 g Szénhidrát Cukor Só 33,72 g 1,06 g 1,09 g	Energia: 283,28 Kcal / 1 184,11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,15 g 9,68 g 2,02 g Szénhidrát Cukor Só 41,97 g 0,18 g 1,23 g	Energia: 295,78 Kcal / 1 236,36 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,18 g 11,15 g 3,21 g Szénhidrát Cukor Só 41,32 g 0,18 g 1,36 g	Energia: 201,98 Kcal / 844,28 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,75 g 3,20 g 1,05 g Szénhidrát Cukor Só 33,87 g 0,42 g 1,41 g	Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,20 g 4,16 g 0,58 g Szénhidrát Cukor Só 32,10 g 1,61 g 0,55 g



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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	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), Főtt tojás isk11-14[3]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinós pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Ausztia szalámi, Paradicsom*		
		Energia: 423,56 Kcal / 1 770,48 KJ			Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ			Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 KJ			Energia: 602,59 Kcal / 2 518,63 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
		13,69 g	14,41 g	7,89 g	18,27 g	25,12 g	9,06 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	12,87 g	31,12 g	14,62 g	18,05 g	32,36 g	12,18 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	57,06 g	9,38 g	2,00 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	56,82 g	9,38 g	2,38 g	58,36 g	9,38 g	2,69 g		
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Palócleves *mir.* isk11-14[1,7], Mákos metélt 11-14[1,3], TK kenyér *[1]			Lebbencsleves isk 11-14 [1,3], Rakott brokkoli mir. 11-14[7], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)			Paradicsom leves 11-14 [1], Rántott hal isk11-14* [1,3,4], Párolt rizs kuk.mir. 11-14*, Vegyes vágott savanyúság *(12)			Karfioleves mir. isk11-14 [1,3,9], Pince pörkölt*11-14, Káposztasaláta 11-14, TK kenyér *[1], Alma			Májgaluska leves 11-14 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. isk11-1 [1,7], Sertés aprópecsenye,11-14, TK kenyér *[1]		
		Energia: 811,98 Kcal / 3 384,08 KJ			Energia: 666,15 Kcal / 2 784,51 KJ			Energia: 991,24 Kcal / 4 143,38 KJ			Energia: 680,07 Kcal / 2 842,69 KJ			Energia: 725,28 Kcal / 3 031,67 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
		33,39 g	28,30 g	7,19 g	29,21 g	22,43 g	6,05 g	35,87 g	44,44 g	5,75 g	32,32 g	19,41 g	4,08 g	44,56 g	23,37 g	7,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,12 g	13,06 g	1,06 g	86,93 g	29,60 g	0,97 g	111,57 g	30,53 g	2,11 g	91,09 g	3,09 g	1,15 g	81,99 g	3,59 g	1,07 g		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Medve téliszalámis sajt 17,5 g			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom*			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Uborka (kígyó)			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Plátán sonkás szelet*, Zöldpaprika*			Briós 52 gr*[1]		
		Energia: 200,08 Kcal / 836,33 KJ			Energia: 342,69 Kcal / 1 432,44 KJ			Energia: 360,38 Kcal / 1 506,39 KJ			Energia: 211,51 Kcal / 884,11 KJ			Energia: 189,22 Kcal / 790,94 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
		6,49 g	4,11 g	2,05 g	7,13 g	12,78 g	2,63 g	7,17 g	14,75 g	4,22 g	9,95 g	3,70 g	1,25 g	5,20 g	4,16 g	0,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,72 g	1,08 g	1,09 g	48,77 g	0,21 g	1,44 g	48,13 g	0,18 g	1,61 g	33,92 g	0,44 g	1,65 g	32,10 g	1,61 g	0,55 g		



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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



2024.09.16. 14:00

10.000

10.000

10.000

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Palócleves mir.*15-18 [1,7], Mákos metélt *15-18[1,3], TK kenyér *[1]			Lebbencsleves *15-18 [1,3], Rakott brokkoli mir. *15-18[7], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)			Paradicsom leves *15-18 [1], Rántott hal *15-18 [1,3,4], Párolt rizs kukor. mir. *15-18, Vegyes vágott savanyúság *(12)			Karfiolleves mir. *15-18 [1,3,9], Pince pörkölt*15-18, Káposztasaláta *15-18, TK kenyér *[1], Alma			Májgaluskaleves *15-18 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. 15-18[1,7], Sertés aprópecseny*15-18, TK kenyér *[1]		
		Energia: 1 007,14 Kcal / 4 209,85 KJ			Energia: 724,29 Kcal / 3 027,53 KJ			Energia: 1 221,13 Kcal / 5 104,32 KJ			Energia: 741,32 Kcal / 3 098,72 KJ			Energia: 890,32 Kcal / 3 721,54 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
		40,87 g	36,56 g	9,01 g	33,22 g	24,09 g	6,78 g	42,92 g	58,40 g	7,52 g	34,08 g	20,58 g	4,21 g	54,70 g	31,08 g	8,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129,02 g	17,14 g	1,09 g	93,42 g	29,81 g	1,05 g	130,72 g	38,31 g	2,46 g	101,69 g	4,09 g	1,19 g	95,58 g	3,59 g	1,27 g		

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető



Adatlap

1/1

Adatlap

1/1

Adatlap

1/1

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Palócleves mir.*[1,7], Mákos metélt *[1,3], TK kenyér *[1]			Lebbencsleves *[1,3], Rakott brokkoli mir. *[7], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)			Paradicsom leves *[1], Rántott hal *[1,3,4], Párolt rizs kukoricával mir. *, Vegyes vágott savanyúság *(12)			Karfiolleves mir. *[1,3,9], Pince pörkölt*, Káposztasaláta *, TK kenyér *[1], Alma			Májgaluskaleves *[1,3], Tejfölös szárazbabfőz. * [1,7], Sertés aprópecsenye*, TK kenyér *[1]		
		Energia: 1 007,14 Kcal / 4 209,85 KJ			Energia: 724,29 Kcal / 3 027,53 KJ			Energia: 1 221,13 Kcal / 5 104,32 KJ			Energia: 749,22 Kcal / 3 131,74 KJ			Energia: 889,74 Kcal / 3 719,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40,87 g	36,56 g	9,01 g	33,22 g	24,09 g	6,78 g	42,92 g	58,40 g	7,52 g	36,18 g	21,39 g	4,50 g	54,67 g	31,05 g	8,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		129,02 g	17,14 g	1,09 g	93,42 g	29,81 g	1,05 g	130,72 g	38,31 g	2,46 g	99,73 g	2,09 g	1,21 g	95,47 g	3,58 g	1,34 g

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető



2026.09.14. 14:00

2026.09.14. 14:00

2026.09.14. 14:00

2026.09.14. 14:00

2026.09.14. 14:00