

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*	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], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Főtt tojás 4-6[3]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
		Energia: 249,13 Kcal / 1 041,36 KJ	Energia: 336,75 Kcal / 1 407,62 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 268,93 KJ	Energia: 362,52 Kcal / 1 515,33 KJ	Energia: 279,77 Kcal / 1 169,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,05 g 7,63 g 4,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,73 g 16,80 g 7,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,20 g 9,76 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,35 g 16,81 g 6,48 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,10 g 8,35 g 5,08 g
		Szénhidrát Cukor Só 38,07 g 9,30 g 1,18 g	Szénhidrát Cukor Só 35,18 g 12,25 g 0,77 g	Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 36,64 g 9,30 g 1,23 g	Szénhidrát Cukor Só 37,51 g 9,30 g 1,39 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Kertészleves leveszölds.*4-6[1,3], Sárgaborsó főzelék 4-6 [1], Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *[1], Alma	Almaleves mir 4-6*[1,7], Sertés pörkölt 4-6, Tarhonya köret 4-6[1,3], Csemege uborka *[10], Alma	Karalábéleves tejfölös mir.4-6[1,7], Pirított sertés-máj * 4-6, Főtt burgonya 4-6, Káposztasaláta*4-6, Alma	Gulyásleves 4-6*, Tejbedara szórattal 4-6 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Daragaluska leves 4-6* [1,3,9], Rakott karfiol 4-6 [7], TK kenyér *[1], Alma
		Energia: 411,55 Kcal / 1 720,28 KJ	Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 KJ	Energia: 439,43 Kcal / 1 836,82 KJ	Energia: 448,69 Kcal / 1 875,52 KJ	Energia: 382,79 Kcal / 1 600,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,85 g 8,75 g 1,13 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,59 g 12,20 g 2,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,22 g 10,55 g 3,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,54 g 8,97 g 1,84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,45 g 10,62 g 2,95 g
		Szénhidrát Cukor Só 53,50 g 0,05 g 0,56 g	Szénhidrát Cukor Só 71,54 g 6,01 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 63,96 g 5,85 g 0,44 g	Szénhidrát Cukor Só 69,26 g 22,56 g 1,03 g	Szénhidrát Cukor Só 50,03 g 0,48 g 0,68 g
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7)	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 4-6[7], Lilahagyma	TK kenyér *[1], Vajkrém natúr*[7], Uborka(kígyó)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*
		Energia: 243,39 Kcal / 1 017,37 KJ	Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ	Energia: 172,29 Kcal / 720,17 KJ	Energia: 208,21 Kcal / 870,32 KJ	Energia: 191,06 Kcal / 798,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,32 g 11,61 g 3,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,48 g 2,45 g 1,60 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,43 g 4,34 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,15 g 5,34 g 1,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,25 g 6,47 g 1,65 g
		Szénhidrát Cukor Só 27,60 g 0,10 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 30,51 g 1,06 g 0,62 g	Szénhidrát Cukor Só 28,17 g 0,30 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 34,14 g 0,36 g 1,02 g	Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,10 g 0,83 g



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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*	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], Briós 52 gr* [1]	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], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
		Energia: 314,78 Kcal / 1 315,78 KJ	Energia: 449,15 Kcal / 1 877,45 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 454,78 Kcal / 1 900,90 KJ	Energia: 356,41 Kcal / 1 489,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,39 g 8,60 g 5,19 g Szénhidrát Cukor Só 52,07 g 9,36 g 1,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,10 g 22,40 g 9,04 g Szénhidrát Cukor Só 48,17 g 13,78 g 1,03 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,32 g 20,01 g 7,30 g Szénhidrát Cukor Só 50,24 g 9,35 g 1,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,35 g 9,32 g 5,61 g Szénhidrát Cukor Só 51,31 g 9,35 g 1,90 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Kertészleves leveszöld.*7-10[1,3], Sárgaborsó főzelék 7-10 [1], Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *[1], Alma	Almaleves mir isk 7-10 [1,7], Sertés pörkölt isk 7- 10, Tarhonya köret 7-10 [1,3], Csemege uborka * [10], Alma	Karalábéleves tejf.mir. 7- 10[1,7], Pirított sertésmáj 7-10, Főtt burgonya7-10, Káposztasaláta 7-10, Alma	Gulyásleves *7-10[9], Tejbedara szórattal 7-10 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Daragaluska leves 7-10 [1,3,9], Rakott karfiol 7- 10[7], TK kenyér *[1], Alma
		Energia: 608,73 Kcal / 2 544,49 KJ	Energia: 603,09 Kcal / 2 520,92 KJ	Energia: 557,67 Kcal / 2 331,06 KJ	Energia: 543,61 Kcal / 2 272,29 KJ	Energia: 573,68 Kcal / 2 397,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39,98 g 15,20 g 1,94 g Szénhidrát Cukor Só 76,53 g 0,09 g 0,99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,02 g 15,52 g 2,87 g Szénhidrát Cukor Só 80,25 g 10,46 g 1,56 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,05 g 17,53 g 4,67 g Szénhidrát Cukor Só 73,46 g 3,36 g 0,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,53 g 10,76 g 2,24 g Szénhidrát Cukor Só 83,78 g 29,55 g 1,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,28 g 19,56 g 6,07 g Szénhidrát Cukor Só 68,79 g 1,59 g 1,10 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7)	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Lilahagyma	TK kenyér *[1], Vajkrém natur*[7], Uborka(kígyó)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*
		Energia: 365,10 Kcal / 1 526,12 KJ	Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 KJ	Energia: 256,68 Kcal / 1 072,92 KJ	Energia: 225,61 Kcal / 943,05 KJ	Energia: 256,70 Kcal / 1 073,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,48 g 17,42 g 5,73 g Szénhidrát Cukor Só 41,41 g 0,16 g 1,96 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,97 g 3,47 g 2,28 g Szénhidrát Cukor Só 44,35 g 1,52 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,49 g 6,49 g 4,41 g Szénhidrát Cukor Só 42,00 g 0,45 g 1,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,15 g 7,16 g 1,68 g Szénhidrát Cukor Só 34,35 g 0,36 g 1,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,20 g 6,67 g 1,77 g Szénhidrát Cukor Só 41,98 g 0,15 g 1,23 g



		hetfo	kedd	szerda	csutortok	pentek
Uzsogna	(00483) Gyermekek (7-10)					

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*	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], Briós 52 gr* [1]	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], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
		Energia: 347,60 Kcal / 1 452,97 KJ	Energia: 521,24 Kcal / 2 178,78 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 514,19 Kcal / 2 149,31 KJ	Energia: 389,24 Kcal / 1 627,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,76 g 9,47 g 5,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,29 g 26,96 g 10,43 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,20 g 9,76 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,32 g 23,12 g 8,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,33 g 9,43 g 5,67 g
		Szénhidrát Cukor Só 58,27 g 9,38 g 1,90 g	Szénhidrát Cukor Só 54,68 g 14,54 g 1,18 g	Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 57,05 g 9,38 g 1,86 g	Szénhidrát Cukor Só 58,11 g 9,38 g 2,10 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Sárgaborsó főzelék 11-14 [1], Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *[1], Alma	Almaleves mir isk 11-14 [1,7], Sertés pörkölt isk 11-14, Tarhonya köret 11-14 [1,3], Csemege uborka * [10], Alma	Karalábéleves tejf. mir. 11-14[1,7], Pírtott sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Káposztasaláta 11-14, Alma	Gulyásleves 11-14[9], Tejbedara szórattal isk11-14 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Daragaluska leves 11-14 [1,3,9], Rakott karfiol 11-14 [7], TK kenyér *[1], Alma
		Energia: 579,10 Kcal / 2 438,64 KJ	Energia: 710,52 Kcal / 2 959,97 KJ	Energia: 647,74 Kcal / 2 707,55 KJ	Energia: 572,93 Kcal / 2 394,85 KJ	Energia: 646,29 Kcal / 2 701,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 45,43 g 16,51 g 2,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,18 g 18,77 g 3,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,54 g 21,91 g 5,89 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,78 g 11,57 g 2,53 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,85 g 22,62 g 6,65 g
		Szénhidrát Cukor Só 85,68 g 0,09 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 106,28 g 14,80 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 82,26 g 4,20 g 1,22 g	Szénhidrát Cukor Só 86,96 g 31,55 g 1,22 g	Szénhidrát Cukor Só 76,30 g 1,60 g 1,22 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7)	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 11-14*[7], Lilahagyma	TK kenyér *[1], Vajkrém natúr*[7], Uborka(kígyó)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*
		Energia: 453,98 Kcal / 1 897,64 KJ	Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 KJ	Energia: 308,25 Kcal / 1 288,49 KJ	Energia: 243,01 Kcal / 1 015,78 KJ	Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,67 g 23,12 g 7,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,49 g 4,40 g 2,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,58 g 8,55 g 5,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,15 g 8,98 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,23 g 12,78 g 3,23 g
		Szénhidrát Cukor Só 48,42 g 0,18 g 2,41 g	Szénhidrát Cukor Só 51,44 g 1,96 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 49,04 g 0,58 g 1,50 g	Szénhidrát Cukor Só 34,56 g 0,38 g 1,35 g	Szénhidrát Cukor Só 48,82 g 0,18 g 1,46 g



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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Kertészleves leveszöld.*15-18[1,3], Sárgaborsó főzelék *15- 18[1], Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *[1], Alma	Almaleves mir *15-18 [1,7], Sertés pörkölt *15- 18, Tarhonya köret *15-18 [1,3], Csemege uborka * [10], Alma	Karalábéleves tejf. mir. 15-18[1,7], Pirított sertésmáj *15-18, Főtt burgonya *15-18, Káposztasaláta *15-18, Alma	Gulyásleves*15-18[9], Tejbedara szóráttal *15- 18[1,6,7], TK kenyér *[1]	Daragaluska leves *15- 18[1,3,9], Rakott karfiol *15-18[7], TK kenyér *[1], Alma
		Energia: 821,66 Kcal / 3 434,54 KJ	Energia: 797,97 Kcal / 3 335,51 KJ	Energia: 745,26 Kcal / 3 115,19 KJ	Energia: 709,48 Kcal / 2 965,63 KJ	Energia: 756,16 Kcal / 3 160,75 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
		52,99 g 21,89 g 2,70 g	38,50 g 22,28 g 3,83 g	33,08 g 26,18 g 6,90 g	34,36 g 15,26 g 3,11 g	36,62 g 28,26 g 7,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		101,63 g 0,10 g 1,19 g	118,12 g 18,10 g 1,96 g	91,28 g 5,29 g 1,31 g	107,02 g 38,78 g 1,35 g	86,12 g 1,80 g 1,35 g
						

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Kertészleves leveszöld.* [1,3], Sárgaborsó főzelék *[1], Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér * [1], Alma			Almaleves mir *[1,7], Sertés pörkölt *, Tarhonya köret *[1,3], Csemege uborka *[10], Alma			Karalábéleves tejfölös mir. *[1,7], Pirított sertésmáj *, Főtt burgonya *, Káposztasaláta *, Alma			Gulyásleves*[9], Tejbedara szórattal * [1,6,7], TK kenyér *[1]			Daragaluska leves * [1,3,9], Rakott karfiol *[7], TK kenyér *[1], Alma		
		Energia: 821,72 Kcal / 3 434,79 KJ			Energia: 801,74 Kcal / 3 351,27 KJ			Energia: 736,21 Kcal / 3 077,36 KJ			Energia: 709,48 Kcal / 2 965,63 KJ			Energia: 758,18 Kcal / 3 160,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		53,00 g	21,89 g	2,70 g	37,55 g	22,22 g	3,93 g	33,04 g	28,16 g	6,90 g	34,36 g	15,26 g	3,11 g	38,62 g	28,26 g	7,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,63 g	0,10 g	1,19 g	118,14 g	18,10 g	1,97 g	89,08 g	3,29 g	1,31 g	107,02 g	38,76 g	1,35 g	86,12 g	1,80 g	1,35 g		

Greskó Istvanné

.....
élelmezésvezető

