

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Kométa ízes szendvicssonka*	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], Mézes margarin 4-6 (7)
		Energia: 283,02 Kcal / 1 183,02 KJ	Energia: 327,31 Kcal / 1 368,16 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,50 g 9,37 g 5,85 g Szénhidrát Cukor Só 38,13 g 9,50 g 1,17 g	12,92 g 13,81 g 5,74 g Szénhidrát Cukor Só 36,42 g 9,30 g 1,52 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	9,93 g 10,21 g 4,98 g Szénhidrát Cukor Só 39,62 g 12,54 g 1,12 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Karfiollevés mir. 4-6* [1,3,9], Gombás csirkeragu 4-6[1], Burgonya köret*15-18, Csemege uborka *[10], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]	Babgulyás 4-6[9], Mákos metélt 4-6[1,3], TK kenyér *[1]	Tojásleves 4-6[1,3], Töltött káposzta 4-6, TK kenyér *[1], Alma	Kertészleves leveszöld.*4-6[1,3], Sárgaborsó főzelék 4-6 [1], Sertés aprópecsenye4 -6, TK kenyér *[1]
		Energia: 389,84 Kcal / 1 629,53 KJ	Energia: 544,08 Kcal / 2 274,25 KJ	Energia: 465,20 Kcal / 1 944,54 KJ	Energia: 428,16 Kcal / 1 789,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20,35 g 9,84 g 1,75 g Szénhidrát Cukor Só 54,12 g 3,65 g 1,22 g	26,08 g 16,25 g 3,64 g Szénhidrát Cukor Só 73,85 g 4,05 g 0,62 g	24,40 g 12,58 g 3,23 g Szénhidrát Cukor Só 62,23 g 1,08 g 1,02 g	25,31 g 14,22 g 2,78 g Szénhidrát Cukor Só 49,08 g 0,05 g 0,58 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackó sajt 23,7 gr*[7], Alma	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Uborka(kígyó)	TK kenyér *[1], Vajkrém zöldfűszeres*[7], Zöldpaprika*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Párizsi*(1,6,7,10), Zöldpaprika*
		Energia: 233,73 Kcal / 978,99 KJ	Energia: 188,02 Kcal / 785,92 KJ	Energia: 175,14 Kcal / 732,09 KJ	Energia: 208,21 Kcal / 870,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,32 g 5,15 g 2,84 g	4,25 g 6,44 g 1,64 g	4,51 g 4,50 g 2,17 g	7,15 g 5,34 g 1,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Kométa ízes szendvicssonka*	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], Mézes margarin 7-10 (7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrém7-10*[3,(7)], Uborka(kígyó)
		Energia: 365,26 Kcal / 1 526,79 KJ	Energia: 434,99 Kcal / 1 818,26 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 449,06 Kcal / 1 877,07 KJ	Energia: 402,31 Kcal / 1 681,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 12,60 g 11,22 g 6,97 g Szénhidrát Cukor Só 51,99 g 9,65 g 1,62 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16,38 g 17,92 g 6,81 g Szénhidrát Cukor Só 50,04 g 9,36 g 2,15 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11,91 g 20,21 g 7,76 g Szénhidrát Cukor Só 53,26 g 12,59 g 1,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13,27 g 15,61 g 6,49 g Szénhidrát Cukor Só 50,85 g 9,36 g 1,61 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Karfiolleves mir. isk7-10 [1,3,9], Gombás csirkeragu 7-10[1], Burgonya köret*7-10, Csemege uborka *[10], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]	Babgulyás 7-10[1,3,9], Mákos metélt 7-10[1,3], TK kenyér *[1]	Tojásleves 7-10[1,3], Töltött káposzta 7-10, TK kenyér *[1], Alma	Kertészleves leveszöld.*7-10[1,3], Sárgaborsó főzelék 7-10 [1], Sertés aprópecseny7- 10, TK kenyér *[1], Alma	Sütőtök kréml.kenyérk)7- 10*[1,7], Sült halfilé*7-10 [1,4], Zöldséges bulgur7- 10[1], Mézes-narancsos sárgar.7-10
		Energia: 480,96 Kcal / 2 010,41 KJ	Energia: 698,50 Kcal / 2 919,73 KJ	Energia: 569,85 Kcal / 2 381,97 KJ	Energia: 633,57 Kcal / 2 648,32 KJ	Energia: 596,56 Kcal / 2 493,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 24,79 g 11,79 g 2,00 g Szénhidrát Cukor Só 67,28 g 3,84 g 1,61 g	Fehérje Zsír T.Zsír 33,28 g 19,93 g 3,96 g Szénhidrát Cukor Só 96,92 g 7,07 g 1,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 30,64 g 17,53 g 3,97 g Szénhidrát Cukor Só 71,13 g 1,68 g 1,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír 32,84 g 21,12 g 3,68 g Szénhidrát Cukor Só 76,54 g 0,09 g 0,97 g	Fehérje Zsír T.Zsír 29,73 g 19,39 g 3,82 g Szénhidrát Cukor Só 77,60 g 18,45 g 0,93 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna (00483) Gyermekek (7-10)		TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackó sajt 23,7 gr*[7], Alma	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Uborka(kígyó)	TK kenyér *[1], Vajkrém zöldfűszeres*[7], Zöldpaprika*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Sajtós párizsi[7,(1,6)], Zöldpaprika*	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma
		Energia: 247,64 Kcal / 1 035,14 KJ	Energia: 280,27 Kcal / 1 171,53 KJ	Energia: 259,77 Kcal / 1 085,84 KJ	Energia: 245,33 Kcal / 1 025,48 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
		5,48 g 5,31 g 2,84 g	6,23 g 9,65 g 2,46 g	6,58 g 6,70 g 3,25 g	9,05 g 7,40 g 2,56 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



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Kométa íz szendvicssonka*	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], Mézes margarin 11- 14(7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrém11-14*[3, (7)], Uborka(kígyó)
		Energia: 414,69 Kcal / 1 733,40 KJ	Energia: 509,88 Kcal / 2 131,21 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 481,89 Kcal / 2 014,30 KJ	Energia: 447,85 Kcal / 1 872,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,73 g 12,98 g 8,03 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,87 g 21,92 g 7,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,96 g 10,43 g 6,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,88 g 20,32 g 7,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,25 g 17,11 g 6,93 g
		Szénhidrát Cukor Só 59,08 g 9,78 g 1,88 g	Szénhidrát Cukor Só 56,86 g 9,38 g 2,58 g	Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 60,05 g 12,62 g 1,88 g	Szénhidrát Cukor Só 57,44 g 9,38 g 1,84 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Karfiollevés mir. isk11-14 [1,3,9], Gombás csirkeragu 11-14[1], Burgonya köret*11-14, Csemege uborka *[10], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]	Babgulyás 11-14[1,3,9], Mákos metélt 11-14[1,3], TK kenyér *[1]	Tojásleves 11-14[1,3], Töltött káposzta 11-14, TK kenyér *[1], Alma	Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Sárgaborsó főzelék 11-14 [1], Sertés aprópecsenye,11-14, TK kenyér *[1]	Sütötök kréml. (kenyérk.)11-14*[1,7], Sült halfilé*11-14[1,4], Zöldséges bulgur11-14[1], Mézes-narancsos sárgar. 11-14
		Energia: 547,03 Kcal / 2 286,59 KJ	Energia: 782,90 Kcal / 3 272,52 KJ	Energia: 645,03 Kcal / 2 698,23 KJ	Energia: 648,00 Kcal / 2 708,64 KJ	Energia: 870,45 Kcal / 3 640,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,77 g 13,88 g 2,25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,23 g 21,15 g 4,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,27 g 21,24 g 4,59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 38,55 g 19,43 g 3,83 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,90 g 22,93 g 4,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 75,91 g 4,04 g 1,79 g	Szénhidrát Cukor Só 111,63 g 12,07 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 77,94 g 2,08 g 1,52 g	Szénhidrát Cukor Só 78,61 g 0,09 g 1,00 g	Szénhidrát Cukor Só 84,73 g 20,95 g 0,98 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackó sajt 23,7 gr*[7], Alma			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Uborka(kígyó)			TK kenyér *[1], Vajkrém zöldfűszeres*[7], Zöldpaprika*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30[7,(5,8)]			TK vizes zsemle 50 gr* [1], Sajtos párizsi[7,(1,6)], Zöldpaprika*			Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma		
		Energia: 247,85 Kcal / 1 035,18 Kj			Energia: 339,69 Kcal / 1 419,90 Kj			Energia: 418,40 Kcal / 1 748,91 Kj			Energia: 269,30 Kcal / 1 125,67 Kj			Energia: 215,79 Kcal / 902,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,48 g	5,31 g	2,84 g	7,23 g	12,75 g	3,22 g	10,57 g	14,21 g	8,79 g	10,35 g	9,30 g	3,26 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
		41,97 g	2,65 g	0,85 g	48,13 g	0,18 g	1,47 g	60,54 g	11,28 g	1,42 g	35,28 g	0,36 g	1,48 g	27,35 g	2,98 g	0,54 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Karfiolleves mir. *15-18 [1,3,9], Gombás csirkeragu *15-18[1], Burgonya köret*15-18, Csemege uborka *[10], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]	Babgulyás *15-18[1,3,9], Mákos metélt *15-18[1,3], TK kenyér *[1]	Tojásleves *15-18[1,3], Töltött káposzta *15-18, TK kenyér *[1], Alma	Kertészleves leveszöld.*15-18[1,3], Sárgaborsó főzelék *15- 18[1], Sertés aprópecseny*15-18, TK kenyér *[1], Alma	Sütőtök kréml. (kenyérk.)15-18*[1,7], Sült halfilé*15-18[1,4], Zöldséges bulgur*15-18 [1], Mézes-narancsos sárgar.15-18
		Energia: 600,44 Kcal / 2 509,84 KJ	Energia: 978,75 Kcal / 4 091,18 KJ	Energia: 730,21 Kcal / 3 052,28 KJ	Energia: 854,25 Kcal / 3 570,77 KJ	Energia: 834,78 Kcal / 3 489,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30,82 g 15,03 g 2,38 g	45,97 g 28,31 g 5,87 g	39,91 g 25,44 g 5,60 g	47,16 g 28,16 g 5,05 g	39,64 g 28,54 g 5,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Karfiollevés mir. *[1,3,9], Gombás csirkeragu *[1], Burgonya köret*, Csemege uborka *[10], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,8,11,12)]	Babgulyás *[1,3,9], Mákos metélt *[1,3], TK kenyér *[1]	Tojásleves *[1,3], Töltött káposzta *, TK kenyér * [1], Alma	Kertészleves levestőld.* [1,3], Sárgaborsó főzelék *[1], Sertés aprópecsenye*, TK kenyér *[1], Alma	Sütőtök kréml.(kenyérk.) [1,7], Sült halfilé*[1,4], Zöldséges bulgur*[1], Mézes-narancsos sárgar.*
		Energia: 600,44 Kcal / 2 509,84 KJ	Energia: 989,91 Kcal / 4 137,82 KJ	Energia: 730,39 Kcal / 3 053,03 KJ	Energia: 854,71 Kcal / 3 572,69 KJ	Energia: 841,16 Kcal / 3 516,05 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
		30,62 g 15,03 g 2,38 g	47,12 g 28,72 g 6,01 g	37,08 g 25,31 g 5,59 g	47,18 g 28,16 g 5,05 g	38,64 g 29,47 g 5,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83,62 g 4,23 g 1,99 g	136,76 g 16,05 g 1,18 g	86,83 g 2,47 g 1,56 g	101,51 g 0,09 g 1,19 g	107,86 g 22,96 g 1,26 g

Greskó Istvánné

.....
éllelmezésvezető

