

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

	hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)			(00481) Gyermek (4-6 év)			(00481) Gyermek (4-6 év)		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1])			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], TK kenyér * [1], Flóra margarin *[7], Zala felvágott*(Kométa útraval(1,6,7), Paradicsom*		
	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 KJ			Energia: 341,37 Kcal / 1 426,93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g	12,80 g	15,07 g	6,03 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,30 g	10,81 g	0,81 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g	37,87 g	9,31 g	1,45 g	
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)			(00481) Gyermek (4-6 év)			(00481) Gyermek (4-6 év)		
	Zöldbableves mir. 4-6 [1,7], Gránátos kocka 4-6 [1,3], TK kenyér *[1], Banán			Kertészleves leveszöld.*4-6[1,3], Sólet *4-6, TK kenyér *[1], Alma			Burgonyaleves (magyaros)*4-6[1], Sajtos bolognai (spagetti) 4-6 [1,3,7], Alma		
	Energia: 576,08 Kcal / 2 408,01 KJ			Energia: 415,35 Kcal / 1 736,16 KJ			Energia: 515,33 Kcal / 2 154,08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
15,72 g	12,26 g	2,89 g	23,08 g	7,65 g	0,51 g	20,92 g	18,08 g	7,01 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
97,52 g	0,97 g	0,60 g	61,85 g	0,05 g	0,83 g	60,93 g	4,00 g	0,59 g	
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)			(00481) Gyermek (4-6 év)			(00481) Gyermek (4-6 év)		
	TK kenyér *[1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek			Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]		
	Energia: 170,37 Kcal / 712,15 KJ			Energia: 188,86 Kcal / 789,43 KJ			Energia: 229,26 Kcal / 958,31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
4,56 g	3,80 g	2,24 g	4,31 g	6,44 g	1,64 g	5,95 g	4,83 g	2,45 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,63 g	0,30 g	0,91 g	27,86 g	0,10 g	0,87 g	39,90 g	5,04 g	0,52 g	



Greskó Istvánné
.....
élelmészvezető



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

	hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]			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], TK kenyér * [1], Flóra margarin *[7], Zala felvágott*(Kométa útraval(1,6,7), Paradicsom*		
	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 449,16 Kcal / 1 877,49 Kj			Energia: 452,80 Kcal / 1 892,70 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11,20 g	9,76 g	4,18 g	13,10 g	22,41 g	9,05 g	16,05 g	19,78 g	7,24 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,30 g	10,81 g	0,81 g	48,17 g	13,78 g	1,04 g	51,62 g	9,38 g	2,05 g	
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)		
	Zöldbableves mir.7-10 [1,7], Gránátos kocka 7- 10[1,3], TK kenyér *[1], Banán			Kertészleves leveszöld.*7-10[1,3], Sólet *7-10, TK kenyér * [1], Alma			Burgonyaleves (magyaros)*7-10[1], Sajtos bolognai spagetti7- 10[1,3,7], Alma		
	Energia: 747,71 Kcal / 3 125,43 Kj			Energia: 562,52 Kcal / 2 351,33 Kj			Energia: 638,83 Kcal / 2 670,31 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
20,11 g	14,37 g	3,53 g	26,92 g	14,61 g	1,32 g	25,34 g	23,16 g	7,73 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
130,29 g	1,23 g	0,85 g	78,58 g	0,09 g	1,09 g	76,02 g	4,40 g	0,65 g	
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)		
	TK kenyér *[1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek			Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]		
	Energia: 252,62 Kcal / 1 055,95 Kj			Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 Kj			Energia: 229,26 Kcal / 958,31 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6,66 g	5,66 g	3,38 g	6,29 g	9,65 g	2,46 g	5,95 g	4,83 g	2,45 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42,51 g	0,46 g	1,37 g	41,47 g	0,16 g	1,29 g	39,90 g	5,04 g	0,52 g	



Greskó Istvánné
.....
élelmészvezető



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

	hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]			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], TK kenyér * [1], Flóra margarin *[7], Zala felvágott*(Kométa útraval(1,6,7), Paradicsom*		
	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 KJ			Energia: 531,40 Kcal / 2 221,25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11,20 g	9,76 g	4,18 g	14,29 g	26,96 g	10,43 g	18,33 g	24,36 g	8,39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,30 g	10,81 g	0,81 g	54,68 g	14,54 g	1,19 g	58,57 g	9,41 g	2,44 g
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)		
	Zöldbaleves mir. 11-14 [1,7], Gránátos kocka 11- 14[1,3], TK kenyér *[1], Banán			Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Sólet *11-14, TK kenyér * [1], Alma			Burgonyaleves (magyaros)*11-14[1], Sajtos bologni spagetti11- 14[1,3,7], Alma		
	Energia: 848,34 Kcal / 3 546,06 KJ			Energia: 628,68 Kcal / 2 619,44 KJ			Energia: 778,95 Kcal / 3 256,01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23,03 g	17,04 g	4,05 g	31,79 g	15,65 g	1,34 g	29,51 g	30,79 g	10,13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	146,01 g	1,37 g	0,90 g	87,22 g	0,09 g	1,19 g	87,37 g	4,80 g	0,85 g
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)			(00482) Gyermek (11-14év)		
	TK kenyér *[1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek			Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]		
	Energia: 302,04 Kcal / 1 262,53 KJ			Energia: 340,53 Kcal / 1 423,42 KJ			Energia: 229,26 Kcal / 958,31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,79 g	7,41 g	4,42 g	7,29 g	12,75 g	3,22 g	5,95 g	4,83 g	2,45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49,58 g	0,58 g	1,62 g	48,28 g	0,18 g	1,50 g	39,90 g	5,04 g	0,52 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

	hétfő	kedd	szerda
Ebéd (00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldbableves mir.*15-18 [1,7], Gránátos kocka 15- 18[1,3], TK kenyér *[1], Banán	Kertészleves leveszöld.*15-18[1,3], Sólet*, TK kenyér *[1], Alma	Burgonyaleves (magyaros)*15-18[1], Sajtos bolognai spagetti 15-18[1,3,7], Alma
	Energia: 918,55 Kcal / 3 839,54 KJ	Energia: 726,82 Kcal / 3 038,11 KJ	Energia: 907,23 Kcal / 3 792,22 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,13 g 19,53 g 4,48 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,87 g 17,92 g 1,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33,91 g 37,59 g 11,07 g
	Szénhidrát Cukor Só 155,52 g 1,48 g 0,95 g	Szénhidrát Cukor Só 100,93 g 0,10 g 1,40 g	Szénhidrát Cukor Só 100,08 g 8,00 g 0,95 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

	hétfő	kedd	szerda
--	-------	------	--------

Zöldbaleves mir.*[1,7],
Gránátos kocka *[1,3], TK
kenyér *[1], Banán

Kertészleves leveszöld.*
[1,3], Sólet*, TK kenyér *
[1], Alma

Burgonyaleves
(magyaros)*[1], Sajtos
bolognai spagetti*[1,3,7],
Alma

Energia: 971,04 Kcal / 4 058,95 KJ

Energia: 726,82 Kcal / 3 038,11 KJ

Energia: 889,72 Kcal / 3 719,03 KJ

Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
25,78 g	19,58 g	4,48 g	37,87 g	17,92 g	1,47 g	33,91 g	36,24 g	10,22 g
Szénhidrát			Cukor			Só		
167,62 g	1,46 g	0,98 g	100,93 g	0,10 g	1,40 g	100,03 g	6,00 g	0,89 g



Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

