

**Heti étlap 2016.05.30. - 2016.06.03.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , kuglóf,csokis			Citromos tea , Turista felvágott, Félbarna kenyér, Minivaj 20g-os			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g			Gyümölcsstea, Párizsi, Félbarna kenyér, Zöldpaprika, Minivaj 20g-os			Citromos tea , Főtt virsli , Ketchup, Mustár vödrös, Félbarna kenyér		
		Energia: 897,95 Kcal / 3 753,43 KJ			Energia: 563,20 Kcal / 2 354,18 KJ			Energia: 735,31 Kcal / 3 073,60 KJ			Energia: 616,21 Kcal / 2 575,76 KJ			Energia: 693,06 Kcal / 2 896,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,63 g	23,35 g	3,26 g	25,02 g	23,39 g	10,03 g	18,17 g	35,06 g	12,35 g	18,31 g	31,56 g	13,23 g	28,29 g	32,19 g	11,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,26 g	19,98 g	0,57 g	62,26 g	19,99 g	1,61 g	85,91 g	37,88 g	0,41 g	63,77 g	19,99 g	3,43 g	71,50 g	22,79 g	6,16 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,3,6,7,8			1,7,(6),(10)			1,10,(6),(7),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Húsgombóclevés , Sós kamartás mir. , Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér, Piskóta, csokiöntettel			Tejszínes hagymakrémleves, Töltött csirkecomb , Burgonyapüré , Csemege uborka			Lebbencsleves , Sertés pörkölt, Tarhonya köret , Fejes saláta			Babgulyás , Teljes kiőrlésű kenyér, Máglyarakás (friss)			Zöldborsóleves mir. , Vagdalt pogácsa, Tejfölös burgonyafőzelék , Félbarna kenyér		
		Energia: 1 356,30 Kcal / 5 669,33 KJ			Energia: 1 326,58 Kcal / 5 545,10 KJ			Energia: 1 345,48 Kcal / 5 624,11 KJ			Energia: 1 513,86 Kcal / 6 327,93 KJ			Energia: 1 223,46 Kcal / 5 114,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40,63 g	53,49 g	13,39 g	84,31 g	64,00 g	16,18 g	80,91 g	43,37 g	7,35 g	49,94 g	35,35 g	8,58 g	44,79 g	46,66 g	11,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
174,21 g	49,68 g	5,55 g	102,63 g	0,00 g	10,24 g	154,93 g	9,99 g	8,51 g	245,71 g	63,15 g	5,16 g	153,58 g	0,00 g	7,54 g		
1,3,7,8,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,10,11,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,8,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Palermói csirkemell , Tészta köret (klf.) 100 g			Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret			Rakott burgonya kolbásszal, Csemege uborka			Sonkás kocka, Alma					
		Energia: 843,91 Kcal / 3 527,54 KJ			Energia: 954,95 Kcal / 3 991,69 KJ			Energia: 791,97 Kcal / 3 310,43 KJ			Energia: 635,10 Kcal / 2 654,72 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		56,37 g	30,22 g	5,39 g	45,57 g	29,11 g	5,39 g	30,61 g	43,61 g	14,43 g	26,60 g	20,32 g	4,09 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,62 g	0,00 g	4,93 g	125,86 g	1,40 g	3,58 g	67,19 g	0,00 g	6,76 g	85,33 g	0,00 g	3,43 g	g	g	g		
1,3,7,9			(1)			1,3,7,10,(6)			1,3,7,(6)			1,10,(6),(7),(12)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



**Heti étlap 2016.06.06. - 2016.06.10.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Zala felvágott, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl , Sajtos párizsi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Kenőmájás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 640,92 Kcal / 2 679,05 KJ			Energia: 894,67 Kcal / 3 739,72 KJ			Energia: 749,18 Kcal / 3 131,57 KJ			Energia: 615,83 Kcal / 2 574,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,40 g	18,30 g	3,26 g	21,14 g	32,90 g	13,55 g	25,92 g	32,95 g	15,57 g	32,42 g	38,10 g	16,65 g	24,61 g	28,70 g	12,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,10 g	0,00 g	0,53 g	64,08 g	19,99 g	3,61 g	122,55 g	43,17 g	0,54 g	68,26 g	0,00 g	3,70 g	63,81 g	19,99 g	4,35 g		
7		1,7,(6)			1,3,7			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Szárnyasaprólék leves , Túrós csusza , Alma			Májgaluska leves , Köményes sertéssült , Paradicsomos káposzta , Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves tésztabetéttel , Olaszos csirkecomb , Tészta köret (klf.) 100 g			Zöldségleves , Rántott sertésszelet , Párolt rizs kukoricával , Fejes saláta			Temesvári ragulev mir. , Teljes kiőrlésű kenyér, Izes bukta		
		Energia: 1 127,02 Kcal / 4 710,94 KJ			Energia: 939,25 Kcal / 3 926,07 KJ			Energia: 1 120,63 Kcal / 4 684,23 KJ			Energia: 1 795,94 Kcal / 7 507,03 KJ			Energia: 1 107,92 Kcal / 4 631,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		50,33 g	57,13 g	18,03 g	39,88 g	29,94 g	5,52 g	78,77 g	45,93 g	10,03 g	81,12 g	78,52 g	10,80 g	38,39 g	28,88 g	7,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,39 g	0,00 g	8,52 g	125,25 g	11,99 g	6,38 g	96,84 g	0,00 g	7,33 g	188,03 g	9,99 g	8,79 g	171,75 g	43,70 g	3,89 g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,3,7,9,11			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)					
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Stefánia vagdalt, Píritott burgonya , Csemege uborka			Darásmetélt barackkizzel , Banán			Mészáros tokány, Párolt rizsköret , Vegyes vágott savanyúság			Lencsefőzelék , Sült virsli , Félbarna kenyér					
		Energia: 771,53 Kcal / 3 225,00 KJ			Energia: 921,97 Kcal / 3 853,83 KJ			Energia: 790,08 Kcal / 3 302,53 KJ			Energia: 1 019,63 Kcal / 4 262,05 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,61 g	39,06 g	9,96 g	20,56 g	17,82 g	2,20 g	32,99 g	39,21 g	11,46 g	51,53 g	44,47 g	13,01 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,33 g	0,00 g	7,96 g	167,92 g	22,13 g	3,19 g	75,32 g	0,00 g	6,54 g	102,13 g	0,00 g	7,50 g	g	g	g		
1,3,7,10,11		1,3,(12)			(1),(6),(7),(10),(12)			1,7,10,(6),(12)			1,(6),(7),(10)					

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



Heti étlap 2016.06.13. - 2016.06.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00001) Normál felnőtt (19-70)</b>	Tej 4dl , Túrós táská			Citromos tea , Körözött túró házi , Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Soproni felvágott, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér								
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 459,15 Kcal / 1 919,25 KJ			Energia: 714,63 Kcal / 2 987,15 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,20 g	10,80 g	3,26 g	19,31 g	12,06 g	5,09 g	19,65 g	41,59 g	16,92 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,50 g	0,00 g	0,53 g	67,58 g	19,99 g	2,76 g	64,35 g	19,99 g	1,62 g	g	g	g	g	g	g		
7	1,7,(6)			1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)						
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál felnőtt (19-70)</b>	Frankfurti leves , Félbarna kenyér, Mákos metélt , Alma			Karalábéleves tejfölösen, Sajtós sertésszelet , Sárgarépás rizs , Fejes saláta			Csirkemájás zöldségleves, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér			Köménymaglevés, Levesgyöngy, Csirke tárkonyos szósóban , Tészta köret			Gombaleves /konz/ , Tökfőzelék mir. , Sertés sült , Félbarna kenyér		
		Energia: 1 246,29 Kcal / 5 209,49 KJ			Energia: 1 403,23 Kcal / 5 865,50 KJ			Energia: 1 148,17 Kcal / 4 799,35 KJ			Energia: 1 005,52 Kcal / 4 203,07 KJ			Energia: 836,39 Kcal / 3 496,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40,30 g	45,44 g	10,86 g	80,01 g	48,22 g	10,91 g	52,87 g	47,53 g	10,64 g	58,38 g	38,91 g	6,92 g	38,71 g	36,31 g	7,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
166,62 g	19,98 g	7,69 g	159,52 g	9,99 g	7,61 g	125,29 g	0,00 g	8,79 g	104,44 g	0,00 g	6,58 g	87,37 g	0,00 g	8,83 g		
1,3,7,9,(6),(10),(12)	1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9,11,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)						
<b>Vacsora</b>	<b>(00001) Normál felnőtt (19-70)</b>	Pizza, Citromos tea			Csikós tokány , Galuska											
		Energia: 1 105,18 Kcal / 4 619,65 KJ			Energia: 989,09 Kcal / 4 134,40 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		52,36 g	25,49 g	7,97 g	45,58 g	40,99 g	9,90 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
165,06 g	28,49 g	5,79 g	108,25 g	0,00 g	3,91 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,7,(3),(6),(10),(11)	1,3,7			1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)						

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



Heti étlap 2016.06.20. - 2016.06.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00001) Normál felnőtt (19-70)</b>	Tej 4dl , Briós, Kakaóscsiga			Citromos tea , Trapista sajt 18%, Minivaj 20g-os, Főtt tojás , Félbarna kenyér			Karamellástej, Felvágott , Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Párizsi, Minivaj 20g-os, Félbarna kenyér, Zöldpaprika, Tej 4dl			Gyümölcs tea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 834,13 Kcal / 3 486,66 KJ			Energia: 724,26 Kcal / 3 027,41 KJ			Energia: 853,82 Kcal / 3 568,97 KJ			Energia: 726,81 Kcal / 3 038,07 KJ			Energia: 614,54 Kcal / 2 568,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,48 g	27,29 g	6,96 g	30,08 g	38,49 g	19,69 g	34,50 g	38,82 g	16,83 g	31,64 g	37,51 g	16,49 g	24,31 g	29,17 g	5,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117,04 g	15,47 g	1,42 g	63,30 g	19,99 g	3,21 g	90,60 g	24,98 g	4,15 g	64,80 g	0,00 g	3,96 g	62,73 g	19,99 g	3,20 g		
1,3,7			1,3,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál felnőtt (19-70)</b>	Palócleves mir., Félbarna kenyér, Káposztás kocka			Grízgaluskaleves , Rakott kel			Zeller krémleves (gran.), Levesgyöngy, Rántott csirkecomb , Rizi-bizi mir., Csemege uborka			Burgonyaleves zöldséges , Bakonyi sertéshús, Galuska			Zöldbableves mir. , Tarhonyáshús, Ecetes almapiprika, csípős		
		Energia: 1 009,47 Kcal / 4 219,58 KJ			Energia: 859,80 Kcal / 3 593,96 KJ			Energia: 1 549,19 Kcal / 6 475,61 KJ			Energia: 1 200,57 Kcal / 5 018,38 KJ			Energia: 849,69 Kcal / 3 551,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41,62 g	24,18 g	5,58 g	41,32 g	44,70 g	12,88 g	76,05 g	79,24 g	12,24 g	50,88 g	44,44 g	9,33 g	44,08 g	33,86 g	7,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
154,15 g	12,49 g	7,70 g	72,15 g	0,00 g	6,21 g	131,53 g	0,00 g	10,88 g	147,14 g	0,00 g	6,22 g	90,98 g	0,80 g	8,49 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,10			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00001) Normál felnőtt (19-70)</b>	Borsos sertés tokány, Tészta köret , Csemege uborka			Húsos metélt , Csemege uborka			Serpényősburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér			Zöldborsós szárnyas ragu, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 733,34 Kcal / 3 065,36 KJ			Energia: 773,86 Kcal / 3 234,73 KJ			Energia: 1 019,59 Kcal / 4 261,89 KJ			Energia: 721,28 Kcal / 3 014,95 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41,16 g	28,15 g	5,77 g	33,24 g	36,70 g	10,19 g	41,07 g	45,53 g	14,72 g	36,64 g	26,04 g	5,40 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,94 g	0,00 g	6,29 g	76,72 g	0,00 g	8,11 g	108,92 g	0,00 g	8,74 g	84,13 g	0,00 g	4,06 g					
1,3,10			1,3,10			1,(6),(7)			1,(3),(6),(7),(10),(11),(12)			1,3,(6),(7)				



Nemzetközi kód	Allergén
1	Glutén
2	Rák
3	Tojás
4	Hal
5	Földimogyoró
6	Szója
7	Tejtermék, laktóz
8	Diófélék

9	Zeller
10	Mustár
11	Szezám
12	Kéndioxid, szulfid
13	Csillagfürt
14	Puhatestűek
15	Mesterséges édesítőszer
16	Édesgyökér

( 7 ) Az adott allergén előfordulhat