



## Heti étlap 2017.08.28. - 2017.09.01.

		péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Citromos tea , Sültpaprikás tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 521,45 Kcal / 2 179,66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		19,62 g	19,90 g	3,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
		65,11 g	19,99 g	3,85 g
1,3,(6),(7)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Brokkolikrémleves (gran) , Natúr sertésszelet , Burgonya petrezselymes , Csemege uborka		
		Energia: 903,68 Kcal / 3 777,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		40,06 g	38,26 g	9,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
		97,50 g	0,50 g	8,53 g
1,3,7,10,(6),(12)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2017.09.04. - 2017.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Túrós táská			Citromos tea , Sajt füstölt, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 4dl , Párizsi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vođrös, Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 470,08 Kcal / 1 964,93 KJ			Energia: 640,29 Kcal / 2 676,41 KJ			Energia: 734,53 Kcal / 3 070,34 KJ			Energia: 880,72 Kcal / 3 681,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,20 g	10,80 g	3,26 g	10,24 g	18,68 g	7,73 g	16,32 g	25,76 g	12,35 g	31,84 g	37,52 g	16,52 g	38,08 g	46,45 g	15,22 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	64,31 g	19,99 g	3,06 g	84,94 g	37,06 g	0,42 g	66,50 g	0,00 g	3,97 g	76,31 g	24,19 g	7,28 g		
7			1,7,(6)			1,3,7,(12)			1,7,(6),(10)			1,10,(6),(7),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Grízgaluskaleves , Szezámagos vagdalt pogácsa, Tejfölös burgonyafőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves , Paprikás csirke , Galuska , Uborka saláta (friss)			Zöldborsóleves mir. , Bolognai spagetti			Vegyes gyümölcslev mir , Bácskai rizseshús , Káposzta saláta			Gombaleves (friss) , Borsos sertés tokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka		
		Energia: 1 148,13 Kcal / 4 799,18 KJ			Energia: 1 265,61 Kcal / 5 290,25 KJ			Energia: 1 027,18 Kcal / 4 293,61 KJ			Energia: 1 001,21 Kcal / 4 185,06 KJ			Energia: 903,58 Kcal / 3 776,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,78 g	56,04 g	13,28 g	77,42 g	43,39 g	8,18 g	43,03 g	47,54 g	13,14 g	33,93 g	29,01 g	7,27 g	47,00 g	36,19 g	7,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
133,68 g	0,48 g	6,45 g	139,72 g	9,99 g	9,79 g	104,44 g	1,40 g	5,00 g	149,25 g	49,85 g	4,47 g	96,28 g	0,00 g	10,00 g		
1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7			1,3,7,9,10,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Lecsős virslipörkölt, Tarhonya köret			Sóskamártás mir. , Főtt tojás , Félbarna kenyér, Sóstangli			Brassói aprópecsenye (friss) , Csemege uborka			Ízes derelye fahéjas porcucor					
		Energia: 831,19 Kcal / 3 474,37 KJ			Energia: 900,91 Kcal / 3 765,80 KJ			Energia: 599,84 Kcal / 2 507,33 KJ			Energia: 853,65 Kcal / 3 568,26 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
		34,57 g	47,65 g	13,79 g	30,23 g	31,50 g	6,47 g	34,32 g	21,64 g	5,78 g	20,08 g	22,41 g	2,12 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,99 g	0,00 g	6,84 g	121,63 g	5,00 g	3,87 g	65,09 g	0,00 g	4,93 g	138,69 g	19,98 g	3,42 g	g	g	g		
1,3,(6),(7),(10)			1,3,7,(6)			10,(1)			1			1,10,(6),(7),(12)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2017.09.11. - 2017.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Főtt tojás , Minimargarin 10g, Trapista sajt 18%, Zöldpaprika, Kifli			Tej müzslivel, Lönchúsos szendvics			Kakaó , Soproni felvágott, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 689,62 Kcal / 2 882,61 KJ			Energia: 688,85 Kcal / 2 879,39 KJ			Energia: 918,36 Kcal / 3 838,74 KJ			Energia: 693,37 Kcal / 2 898,29 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	31,30 g	29,52 g	13,86 g	32,77 g	21,98 g	7,99 g	33,65 g	48,03 g	20,44 g	28,34 g	32,20 g	11,49 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	73,66 g	19,99 g	1,71 g	89,16 g	0,00 g	3,02 g	86,77 g	19,98 g	2,15 g	71,50 g	22,79 g	6,16 g		
7			1,3,7			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,10,(6),(7),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Húsleves, Zöldborsós szárnyas ragu, Párolt rizsköret , Csemege uborka			Kertészleves , Paradicsomos káposzta , Kóményes sertéssült , Teljes kiőrlésű kenyér			Karalábéleves mir. , Gyros piritott burgonya			Tejszínes hagymakrémleves, Rántott sertésszelet , Vegyes zöldköret mir.			Karfioleves mir. , Vagdalt egybensült, Sült burgonya, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 840,01 Kcal / 3 511,24 KJ			Energia: 634,46 Kcal / 2 652,04 KJ			Energia: 839,07 Kcal / 3 507,31 KJ			Energia: 1 285,81 Kcal / 5 374,69 KJ			Energia: 1 024,89 Kcal / 4 284,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44,70 g	28,32 g	6,03 g	34,27 g	29,53 g	5,29 g	38,36 g	38,84 g	7,27 g	57,29 g	73,39 g	14,82 g	34,76 g	47,29 g	11,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,64 g	0,00 g	7,04 g	73,05 g	8,47 g	7,35 g	81,80 g	1,95 g	8,31 g	96,88 g	0,00 g	5,89 g	112,11 g	7,99 g	6,28 g		
1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Alföldi gulyásleves , Félbarna kenyér, Ízes bukta			Sült csirkecomb , Lecsós karikaburgonya			Zöldbabfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Félbarna kenyér			Sertéspaprikás, Tészta köret (klf.) 100 g					
		Energia: 909,20 Kcal / 3 800,46 KJ			Energia: 750,37 Kcal / 3 136,55 KJ			Energia: 659,91 Kcal / 2 758,42 KJ			Energia: 774,78 Kcal / 3 238,58 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
		36,47 g	23,12 g	4,63 g	59,29 g	32,30 g	5,49 g	35,95 g	27,63 g	6,38 g	42,16 g	30,93 g	7,32 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,15 g	20,60 g	4,73 g	53,85 g	0,00 g	4,77 g	65,86 g	0,00 g	4,43 g	80,99 g	0,00 g	5,80 g	g	g	g		
1,3,7,9,(6),(12)			9,(1)			1,7,(6)			1,3,7			1,10,(6),(7),(12)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2017.09.18. - 2017.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Búrkifli, mákos			Citromos tea , Zala felvágott, Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Karamellástej, Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl , Kenőmáj, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 484,65 Kcal / 2 025,84 Kj			Energia: 566,77 Kcal / 2 369,10 Kj			Energia: 626,34 Kcal / 2 618,10 Kj			Energia: 730,35 Kcal / 3 052,86 Kj			Energia: 614,08 Kcal / 2 566,85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,42 g	21,84 g	3,26 g	21,28 g	23,91 g	7,75 g	14,70 g	22,23 g	15,32 g	38,18 g	34,71 g	15,92 g	24,23 g	29,16 g	5,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,03 g	0,00 g	0,53 g	65,72 g	19,99 g	3,71 g	68,06 g	41,68 g	0,54 g	65,44 g	0,00 g	4,89 g	62,72 g	19,99 g	3,00 g		
7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tarhonyaleves , Tökfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaós kevert			Köménymaglevés, Zsemlekočka , Csáki sertészelet, Galuska			Csontleves tésztabetéttel , Dubarry csirkemell, Párolt rizsköret			Fahéjas szilvaleves, Reszelt sertésmáj , Törtburgonya, Káposzta saláta			Sertésraguleves , Rizsfelfújt gyümölcszes öntet		
		Energia: 1 046,20 Kcal / 4 373,12 Kj			Energia: 1 252,26 Kcal / 5 234,45 Kj			Energia: 1 044,84 Kcal / 4 367,43 Kj			Energia: 952,49 Kcal / 3 981,41 Kj			Energia: 968,95 Kcal / 4 050,21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,34 g	48,56 g	11,28 g	53,31 g	54,91 g	11,25 g	74,62 g	36,26 g	10,52 g	51,50 g	23,27 g	7,51 g	37,42 g	38,57 g	9,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127,58 g	27,95 g	8,15 g	134,70 g	0,00 g	7,80 g	104,04 g	0,00 g	7,42 g	130,88 g	34,97 g	5,89 g	116,24 g	20,98 g	3,99 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7			1,3,7,9,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Pizza, Gyümölcsstea			Olaszos rakott burgonya, Vegyes vágott savanyúság			Fejtett babfőzelék mir. , Sült kolbász , Félbarna kenyér			Gránátos kočka , Csemege uborka, Őszibarack					
		Energia: 1 105,49 Kcal / 4 620,95 Kj			Energia: 733,98 Kcal / 3 068,04 Kj			Energia: 960,55 Kcal / 4 015,10 Kj			Energia: 853,41 Kcal / 3 567,25 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
		52,41 g	25,50 g	7,97 g	31,71 g	35,11 g	10,27 g	46,38 g	51,40 g	16,02 g	26,04 g	20,80 g	2,35 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	5,29 g	70,77 g	0,00 g	4,74 g	77,00 g	0,00 g	8,10 g	138,20 g	0,00 g	25,83 g	g	g	g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			3,9,(1),(12)			1,(6),(7)			1,3,10			1,3,(6),(7)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2017.09.25. - 2017.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Pizzás csiga			Citromos tea , Felvágott , Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g			Tej 4dl , Minimargarin 10g, Főtt tojás , Kocka sajt 6 db-os, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Kőrözött túró házi , Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 KJ			Energia: 566,77 Kcal / 2 369,10 KJ			Energia: 735,31 Kcal / 3 073,60 KJ			Energia: 605,95 Kcal / 2 532,87 KJ			Energia: 465,33 Kcal / 1 945,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,80 g	14,70 g	3,26 g	21,28 g	23,91 g	7,75 g	18,17 g	35,06 g	12,35 g	31,04 g	24,85 g	10,12 g	19,72 g	12,16 g	5,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,00 g	0,00 g	0,53 g	65,72 g	19,99 g	3,71 g	85,91 g	37,88 g	0,41 g	63,82 g	0,00 g	3,07 g	68,48 g	19,99 g	2,77 g		
7			1,(6),(7)			1,3,6,7,8			1,3,7,(6)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Szárnyasaprólék leves , Túrós metélt , Alma			Vajás galuska leves , Rakott kel			Bazsalikomos paradicsomleves, Olaszos csirkecomb , Rizibizi mir. , Ecetes almapaprika, csipős			Tavaszi leves, Töltött paprika , Tört burgonya 250 g, Teljes kiőrlésű kenyér, Diós kevert			Zöldbaleves mir. , Rántottsajt , Párolt rizs kukoricával , Tartármártás		
		Energia: 1 111,70 Kcal / 4 646,91 KJ			Energia: 868,84 Kcal / 3 631,75 KJ			Energia: 1 141,00 Kcal / 4 769,38 KJ			Energia: 1 211,06 Kcal / 5 062,23 KJ			Energia: 2 141,93 Kcal / 8 953,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48,99 g	51,19 g	15,41 g	41,71 g	45,66 g	13,87 g	72,59 g	48,13 g	10,13 g	38,68 g	44,89 g	9,17 g	64,88 g	147,05 g	41,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112,09 g	9,99 g	4,77 g	71,85 g	0,00 g	6,53 g	103,13 g	15,79 g	9,25 g	170,65 g	33,52 g	5,54 g	137,05 g	5,00 g	9,09 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Magyaros csirkemáj, Párolt bulgur			Rostonhal , Burgonyapüré , Tartármártás			Serpényősburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér			Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödrös, Félbarna kenyér, Citromos tea					
		Energia: 726,62 Kcal / 3 037,27 KJ			Energia: 1 375,31 Kcal / 5 748,80 KJ			Energia: 1 019,59 Kcal / 4 261,89 KJ			Energia: 866,52 Kcal / 3 622,05 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
		43,51 g	26,74 g	6,20 g	37,85 g	77,39 g	12,66 g	41,07 g	45,53 g	14,72 g	37,65 g	46,10 g	15,22 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,08 g	0,00 g	4,03 g	126,91 g	5,00 g	4,35 g	108,92 g	0,00 g	7,27 g	74,01 g	23,49 g	7,08 g	g	g	g		
1			1,3,7,10			1,(6),(7)			1,10,(6),(7),(12)			1,7,(6)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



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