

## Heti étlap 2017.11.06. - 2017.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Gyümölcsstea, Pulykapárizsi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Karamellástej, Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g			Tej 4dl , Soproni felvágott, Minimargarin 10g, Zöldpaprika, Kifli teljes kiőrlésű			Citromos tea , Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 Kj			Energia: 614,76 Kcal / 2 569,70 Kj			Energia: 882,25 Kcal / 3 687,81 Kj			Energia: 655,51 Kcal / 2 740,03 Kj			Energia: 873,98 Kcal / 3 653,24 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	20,34 g	29,38 g	11,00 g	18,52 g	40,83 g	15,32 g	29,32 g	38,10 g	14,33 g	31,72 g	51,62 g	15,51 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	66,34 g	19,99 g	3,08 g	86,06 g	54,28 g	0,54 g	48,06 g	0,00 g	0,63 g	69,33 g	22,09 g	6,71 g		
7		1,7,(6),(10)			1,3,6,7,8			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Bakonyi betyárleves, Mákos metélt, Alma			Zöldségleves , Lencsefőzelék , Sült oldalas , Teljes kiőrlésű kenyér			Szarvas gulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós batyu			Grízgaluskaleves , Vadas			Zöldborsóleves mir. , Borsos sertés tokány, Tarhonya köret , Ecetes almapiaprika, csipős		
		Energia: 1 050,22 Kcal / 4 389,92 Kj			Energia: 1 034,53 Kcal / 4 324,34 Kj			Energia: 1 153,92 Kcal / 4 823,39 Kj			Energia: 1 108,56 Kcal / 4 633,78 Kj			Energia: 945,24 Kcal / 3 951,10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,95 g	42,33 g	10,44 g	55,27 g	55,03 g	14,95 g	55,21 g	36,90 g	9,61 g	50,77 g	39,41 g	8,13 g	53,82 g	38,31 g	7,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122,75 g	19,98 g	5,06 g	94,82 g	0,48 g	5,82 g	158,63 g	32,27 g	5,83 g	136,35 g	2,00 g	7,67 g	94,93 g	0,80 g	7,32 g		
1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,11,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(10),(12)					
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Paprikásburg f. kolbásszal, Félbarna kenyér, Almáskevert			Zalai finom falatok, Burgonya petrezselymes , Csemege uborka			Tavaszi rizses pulyka , Káposzta saláta			Gránátos kocka , Csemege uborka, Alma			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Energia: 1 109,88 Kcal / 4 639,30 Kj			Energia: 1 147,00 Kcal / 4 794,46 Kj			Energia: 723,10 Kcal / 3 022,56 Kj			Energia: 749,85 Kcal / 3 134,37 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
		37,07 g	39,86 g	11,69 g	40,87 g	69,67 g	13,08 g	37,97 g	19,77 g	4,69 g	20,36 g	19,48 g	2,35 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
148,29 g	27,97 g	7,18 g	86,42 g	0,00 g	6,80 g	96,98 g	9,99 g	4,70 g	121,08 g	0,00 g	3,76 g	g	g	g		
1,3,(6),(7)		1,3,7,10,(6),(11)			1,3,10			1,3,10			1,3,10,(6),(7),(12)					

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2017.11.13. - 2017.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Ízes levél			Gyümölcsstea, Minivaj 20g-os, Trapista sajt 18%, Kockasajt 8 db-os, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 4dl , Felvágott , Minimargarin 10g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Citromos tea , Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 586,46 Kcal / 2 451,40 KJ			Energia: 681,36 Kcal / 2 848,08 KJ			Energia: 705,94 Kcal / 2 950,83 KJ			Energia: 670,42 Kcal / 2 802,36 KJ			Energia: 614,13 Kcal / 2 567,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,00 g	29,60 g	3,26 g	25,25 g	35,88 g	19,63 g	16,42 g	25,76 g	12,35 g	34,54 g	29,87 g	10,98 g	24,18 g	29,15 g	5,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,86 g	0,00 g	0,53 g	63,36 g	19,99 g	3,38 g	101,07 g	50,64 g	0,43 g	65,06 g	0,00 g	4,23 g	62,78 g	19,99 g	3,00 g		
7			1,7,(6)			1,3,7,(12)			1,7,(6)			1,3,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Zeller krémleves (gran.), Levesgyöngy, Édes savanyú csirkecsíkok, Rizi-bizi mir.			Vegyes gyümölcslev mir , Pinceragu, Törtburgonya, Káposzta saláta			Csontleves tésztabetéttel , Zöldbabfőzelék mir. , Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér			Árpagyöngyleves, Budapest szelet , Párolt bulgur, Csemege uborka			Kassai burgonyaleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Mákos guba		
		Energia: 954,09 Kcal / 3 988,10 KJ			Energia: 961,77 Kcal / 4 020,20 KJ			Energia: 817,34 Kcal / 3 416,48 KJ			Energia: 955,01 Kcal / 3 991,94 KJ			Energia: 1 058,81 Kcal / 4 425,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		54,16 g	31,31 g	4,56 g	41,63 g	21,60 g	6,23 g	36,21 g	51,22 g	14,13 g	49,45 g	39,78 g	7,24 g	32,05 g	52,02 g	15,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112,39 g	12,48 g	6,94 g	147,17 g	49,85 g	6,27 g	68,48 g	0,48 g	6,62 g	104,36 g	0,00 g	7,76 g	124,12 g	12,29 g	1,92 g		
1,3,7,11			1,7			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,9,10			1,7,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Sóskamártás mir. , Főtt tojás , Félbarna kenyér, Nápolyi szelet			Mészáros tokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka			Milánói makaróni, Alma			Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér, Gyümölcsle sűrítmény					
		Energia: 788,18 Kcal / 3 294,59 KJ			Energia: 903,55 Kcal / 3 776,84 KJ			Energia: 743,29 Kcal / 3 106,95 KJ			Energia: 1 348,63 Kcal / 5 637,27 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
		25,63 g	25,78 g	7,32 g	43,75 g	45,63 g	13,08 g	35,69 g	23,23 g	6,13 g	59,09 g	89,75 g	28,48 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,80 g	9,40 g	4,39 g	78,36 g	0,00 g	8,87 g	95,33 g	1,40 g	4,30 g	75,06 g	2,10 g	10,19 g	g	g	g		
1,3,7,(5),(6),(12)			1,3,10,(6),(7)			1,3,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,(6),(7)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2017.11.20. - 2017.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Briós			Gyümölcsstea, Párizsi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Kakaó , Kalács fonott nagy 500g, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl , Zala felvágott, Minimargarin 10g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Citromos tea , Körözött túró házi , Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 Kj			Energia: 623,26 Kcal / 2 605,23 Kj			Energia: 960,10 Kcal / 4 013,22 Kj			Energia: 670,42 Kcal / 2 802,36 Kj			Energia: 459,51 Kcal / 1 920,75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,68 g	14,99 g	6,96 g	18,38 g	31,55 g	13,26 g	26,00 g	32,95 g	15,57 g	34,54 g	29,87 g	10,98 g	19,31 g	12,06 g	5,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,14 g	15,47 g	1,42 g	65,52 g	19,99 g	3,44 g	138,75 g	59,37 g	0,54 g	65,06 g	0,00 g	4,23 g	67,64 g	19,99 g	2,76 g		
1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,7			1,7,(6)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Májgaluska leves , Paradicsomos káposzta , Vasi pecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér			Kertészleves , Sertésszelet jóasszony módra , Hagymás burgonya , Csemege uborka			Húsleves, Fűszeres halpogácsa, Petrezselymes rizsköret , Uborkás majonéz			Sütőtök krémlevesleves, Bácskai rizseshús , Ecetes almapaprika, csipős			Lencseleves f. csülökkel , Teljes kiőrlésű kenyér, Almás lepény		
		Energia: 770,73 Kcal / 3 221,65 Kj			Energia: 1 010,78 Kcal / 4 225,06 Kj			Energia: 1 457,84 Kcal / 6 093,77 Kj			Energia: 854,54 Kcal / 3 571,98 Kj			Energia: 1 420,03 Kcal / 5 935,73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,06 g	34,33 g	6,27 g	47,24 g	46,08 g	11,16 g	41,79 g	70,11 g	9,44 g	37,77 g	35,86 g	8,21 g	50,87 g	75,36 g	24,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,64 g	8,47 g	7,85 g	99,11 g	0,00 g	12,11 g	161,33 g	5,00 g	7,55 g	94,13 g	0,80 g	3,75 g	142,55 g	36,26 g	4,24 g		
1,3,7,9,11			1,3,9,10,(6),(7),(11),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,(10),(12)			1,3,7,9,10,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Stefánia vagdalt, Burgonyapüré , Vegyes vágott savanyúság			Tortilla, Alma			Brokkolifőzlek mir. , Sertés pörkölt feltét, Félbarna kenyér			Bakonyi csirkemell , Galuska					
		Energia: 900,74 Kcal / 3 765,09 Kj			Energia: 696,88 Kcal / 2 912,96 Kj			Energia: 786,02 Kcal / 3 285,56 Kj			Energia: 905,45 Kcal / 3 784,78 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
		32,32 g	49,26 g	13,41 g	50,48 g	28,76 g	4,58 g	45,26 g	29,46 g	6,97 g	57,50 g	25,55 g	4,05 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,81 g	0,00 g	4,39 g	59,19 g	0,00 g	3,94 g	83,61 g	0,00 g	6,51 g	110,29 g	0,00 g	4,89 g	g	g	g		
1,3,7,11,(12)			10,(1),(12)			1,7,(6)			1,3,7			1,7,(6)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Túrós táska			Gyümölcsstea, Kenőmájás, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tej müzlivel, Sonkás szendvics			Tej 4dl , Turista felvágott, Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 760,57 Kcal / 3 179,18 KJ			Energia: 612,89 Kcal / 2 561,88 KJ			Energia: 603,65 Kcal / 2 523,26 KJ		
		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	24,56 g	44,68 g	20,39 g	34,37 g	12,38 g	4,38 g	38,92 g	20,46 g	7,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,50 g	0,00 g	0,53 g	63,96 g	19,99 g	4,36 g	90,26 g	0,00 g	2,69 g	65,24 g	0,00 g	2,24 g		
7			1,7,(6),(10)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Burgonyaleves magyarosan, Mexikói sertés tokány , Párolt barnarizs, Banán			Zöldségleves , Erdélyi rakott káposzta , Teljes kiőrlésű kenyér			Lebbencsleves , Milánói sertésborda			Rizsleves , Kaszinó sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 1 135,52 Kcal / 4 746,47 KJ			Energia: 805,17 Kcal / 3 365,61 KJ			Energia: 1 651,23 Kcal / 6 902,14 KJ			Energia: 775,68 Kcal / 3 242,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,01 g	34,54 g	5,97 g	32,32 g	51,36 g	15,98 g	69,91 g	84,81 g	16,10 g	36,06 g	34,08 g	6,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
162,40 g	0,00 g	6,61 g	62,69 g	0,30 g	7,80 g	148,19 g	0,70 g	10,82 g	89,47 g	0,30 g	7,64 g		
1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Szegedi gulyás, Félbarna kenyér, Izés bukta			Palermói csirkemell , Párolt kuskusz			Sárgaborsó főzelék , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér, Sóstangli			Sonkás kocka tejföllel, Alma		
		Energia: 912,58 Kcal / 3 814,58 KJ			Energia: 820,56 Kcal / 3 429,94 KJ			Energia: 1 444,35 Kcal / 6 037,38 KJ			Energia: 652,49 Kcal / 2 727,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,86 g	22,19 g	4,73 g	54,13 g	25,72 g	4,87 g	62,66 g	58,02 g	13,96 g	26,80 g	20,52 g	4,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,72 g	20,60 g	5,24 g	90,16 g	0,00 g	5,58 g	166,42 g	5,00 g	5,92 g	88,83 g	0,00 g	3,44 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,10,11,(6),(12)			1,3,7,(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