



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Zala felvágott, Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödrös, Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 Kj			Energia: 560,56 Kcal / 2 343,14 Kj			Energia: 937,14 Kcal / 3 917,25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,40 g	18,30 g	3,26 g	20,98 g	23,85 g	7,74 g	38,23 g	56,69 g	17,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,10 g	0,00 g	0,53 g	64,58 g	19,99 g	3,71 g	67,20 g	21,39 g	6,76 g		
7			1,(6),(7)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sertésraguleves , Diós nudli porcukor szórat, Alma			Csontleves tésztabetéttel , Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Almaleves (friss) , Reszelt csirkemáj , Párolt kuskusz, Ecetes almapirika, csipős		
		Energia: 1 106,32 Kcal / 4 624,42 Kj			Energia: 686,27 Kcal / 2 868,61 Kj			Energia: 928,50 Kcal / 3 881,13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,65 g	30,22 g	4,42 g	40,54 g	29,94 g	5,61 g	46,42 g	24,84 g	5,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
160,76 g	20,98 g	6,15 g	79,10 g	0,48 g	7,91 g	126,20 g	25,98 g	7,71 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,7,(10),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sárgaborsó főzelék , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér			Zalai finom falatok, Pírtott burgonya , Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 1 101,80 Kcal / 4 605,52 Kj			Energia: 1 145,66 Kcal / 4 788,86 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		53,20 g	43,45 g	11,42 g	40,54 g	71,54 g	13,29 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123,19 g	0,00 g	5,78 g	82,29 g	0,00 g	5,11 g	g	g	g		
1,3,7,10,11,(6),(12)			1,3,7,(6),(10),(11),(12)			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Briós	Citromos tea , Soproni felvágott, Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér	Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle	Tej 4dl , Főtt tojás , Trapista sajt 18%, Minimargarin 10g, Félbarna kenyér	Gyümölcsstea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér	
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 Kj	Energia: 632,35 Kcal / 2 643,22 Kj	Energia: 612,74 Kcal / 2 561,25 Kj	Energia: 753,76 Kcal / 3 150,72 Kj	Energia: 613,87 Kcal / 2 565,98 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23,68 g 14,99 g 6,96 g	19,46 g 32,57 g 11,09 g	15,09 g 22,66 g 15,57 g	43,48 g 35,46 g 17,12 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	Szénhidrát Cukor Só
86,14 g 15,47 g 1,42 g	64,34 g 19,99 g 1,71 g	63,20 g 34,06 g 0,55 g	64,28 g 0,00 g 3,83 g	62,78 g 19,99 g 3,00 g			
1,3,7	1,(6),(7)	1,3,7,(12)	1,3,7,(6)	1,3,(6),(7)			
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Szegedi gulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós metélt , Alma	Zöldborsóleves mir. , Tököfélék mir. , Pulyka pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér	Fejtett bableves, Töltött csirkecomb , Vegyes zöldsökötlet mir. , Ecetes almapaprika, csipős	Árpagyöngyleves, Sült hurka, Törtburgonya, Párolt káposzta 1/2 adag	Burgonyaleves magyarosan, Lecsóshús, Tészta köret (klf.) 100 g	
		Energia: 1 142,93 Kcal / 4 777,45 Kj	Energia: 804,22 Kcal / 3 361,64 Kj	Energia: 966,78 Kcal / 4 041,14 Kj	Energia: 1 710,43 Kcal / 7 149,60 Kj	Energia: 988,20 Kcal / 4 130,68 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		51,80 g 42,36 g 12,13 g	40,98 g 42,46 g 8,69 g	84,97 g 30,33 g 5,24 g	64,21 g 116,57 g 35,77 g	46,61 g 38,91 g 7,97 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
146,53 g 10,29 g 5,86 g	79,83 g 0,48 g 6,70 g	86,87 g 0,80 g 7,49 g	97,82 g 4,00 g 13,32 g	111,10 g 0,00 g 7,81 g			
1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,11,(6),(10),(12)	9,(1)	1,3,9,(6),(7),(12)			
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Dubarry csirkemell, Párolt barnarizs, Csemege uborka	Mészáros tokány, Párolt rizs, Csemege uborka	Serpényősburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér, Sajtos pogó	Darásmetélt áfonya öntettel, Gyümölcslé sűrítmény		
		Energia: 987,55 Kcal / 4 127,96 Kj	Energia: 834,94 Kcal / 3 490,05 Kj	Energia: 1 431,63 Kcal / 5 984,21 Kj	Energia: 759,47 Kcal / 3 174,58 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	Fehérje Zsír T.Zsír
		69,25 g 37,32 g 10,45 g	36,42 g 42,86 g 12,67 g	51,43 g 70,39 g 22,06 g	18,53 g 17,79 g 2,20 g	g g g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92,66 g 0,00 g 8,16 g	74,85 g 0,00 g 6,80 g	145,42 g 0,00 g 8,51 g	130,70 g 5,00 g 2,59 g	g g g			
1,7,9,10	10,(1),(6),(7)	1,3,7,(6)	1,3	1,3,(6),(7)			

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táska			Citromos tea , Turista felvágott, Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g			Tej 4dl , Kockasajt 8 db-os, Minivaj 20g-os, Sajt füstölt, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 Kj			Energia: 492,64 Kcal / 2 059,24 Kj			Energia: 895,98 Kcal / 3 745,20 Kj			Energia: 627,98 Kcal / 2 624,96 Kj			Energia: 873,72 Kcal / 3 652,15 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	25,46 g	14,49 g	4,22 g	20,12 g	44,36 g	12,35 g	26,20 g	29,44 g	13,96 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
62,50 g	0,00 g	0,53 g	64,26 g	19,99 g	1,71 g	103,01 g	52,28 g	0,41 g	63,65 g	0,00 g	4,14 g	69,33 g	22,09 g	6,71 g		
7			1,(6),(7)			1,3,6,7,8			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Frankfurti leves , Sárgabarackízes gombóc			Paradicsom leves , Stefánia vagdalt, Pírtott burgonya , Vörös káposzta saláta			Húsleves, Sóskamártás tört burgonyával, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér			Lebbencsleves , Erdélyi rakott káposzta			Zöldségleves , Olaszos rakott burgonya		
		Energia: 1 161,42 Kcal / 4 854,74 Kj			Energia: 1 033,05 Kcal / 4 318,15 Kj			Energia: 575,27 Kcal / 2 404,63 Kj			Energia: 880,30 Kcal / 3 679,65 Kj			Energia: 832,31 Kcal / 3 479,06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,99 g	40,19 g	8,30 g	34,04 g	46,61 g	10,82 g	25,13 g	19,89 g	4,67 g	33,39 g	53,51 g	16,81 g	33,75 g	40,18 g	10,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
163,40 g	19,98 g	7,05 g	116,64 g	19,98 g	9,26 g	81,97 g	0,30 g	4,23 g	64,82 g	0,00 g	8,31 g	81,67 g	0,00 g	5,15 g		
1,7,9,(3),(6),(10),(12)			1,3,7,9,11			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Fejtett babfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Félbarna kenyér			Csikós tokány , Galuska			Tortilla, Alma			Brassói aprópecsenye (friss) , Céklasaláta, csemege szeletelt					
		Energia: 726,90 Kcal / 3 038,44 Kj			Energia: 989,09 Kcal / 4 134,40 Kj			Energia: 679,48 Kcal / 2 840,23 Kj			Energia: 624,66 Kcal / 2 611,08 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
		44,47 g	25,16 g	5,11 g	45,58 g	40,99 g	9,90 g	50,28 g	28,56 g	4,58 g	36,12 g	22,37 g	6,06 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,77 g	0,00 g	6,91 g	108,25 g	0,00 g	3,91 g	55,69 g	0,00 g	3,94 g	67,66 g	6,39 g	3,53 g	g	g	g		
1,(6),(7)			1,3,7			10,(1),(12)			(1)			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Ízes levél		Citromos tea , Kenőmájás, Paradicsom, Félbarna kenyér		Karamellástej, Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os		Tej 4dl , Csirkemell sonka, Minimargarin 10g, Zöldpaprika, Kifli teljes kiőrlésű		Gyümölcsstea, Virslis omlott , Félbarna kenyér						
		Energia: 586,46 Kcal / 2 451,40 KJ		Energia: 616,57 Kcal / 2 577,26 KJ		Energia: 626,34 Kcal / 2 618,10 KJ		Energia: 476,09 Kcal / 1 990,06 KJ		Energia: 638,03 Kcal / 2 666,97 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,00 g	29,60 g	3,26 g	24,38 g	28,63 g	12,68 g	14,70 g	22,23 g	15,32 g	31,96 g	15,70 g	5,89 g	25,51 g	31,07 g	7,28 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	64,36 g	19,99 g	4,36 g	68,06 g	41,68 g	0,54 g	51,18 g	0,00 g	2,33 g	63,15 g	19,99 g	4,67 g		
7		1,(6),(7),(10)		1,3,7		1,7,(6)		1,3,7,(6),(10)								
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Szarvas gulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Aranygaluska vaníliás öntet		Vajas galuska leves , Tejfölös burgonyafőzelék , Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér		Köménymaglevés, Zsemlekocka , Marhapörkölt , Galuska , Káposzta saláta		Karfiollevés mir. , Rostonhal , Karottás rizs , Tartármártás		Tavaszi hagymakrémleves , Magyaros csirkemáj, Burgonyapüré , Vegyes vágott savanyúság						
		Energia: 1 017,18 Kcal / 4 251,81 KJ		Energia: 1 084,16 Kcal / 4 531,79 KJ		Energia: 1 270,37 Kcal / 5 310,15 KJ		Energia: 1 528,50 Kcal / 6 389,13 KJ		Energia: 1 086,79 Kcal / 4 542,78 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46,22 g	28,43 g	5,63 g	41,53 g	56,76 g	15,76 g	52,28 g	51,01 g	11,14 g	37,91 g	86,18 g	11,41 g	58,83 g	47,95 g	12,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
152,78 g	47,00 g	4,33 g	116,41 g	0,48 g	7,61 g	148,61 g	9,99 g	7,13 g	146,19 g	5,00 g	6,87 g	102,51 g	0,00 g	9,92 g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,3,7,9,11,(6),(12)		1,3,7,9,11,(6),(12)		1,3,7,9,10,(6),(12)		1,3,7,(6),(12)								
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldborsós szárnyas ragu, Párolt köles, Vegyes vágott savanyúság		Fokhagymás sertésszelet , Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka		Zöldbabfőzelék mir. , Sertés sült , Félbarna kenyér		Gránátos kocka , Csemege uborka, Őszibarackbefőtt, hámozott								
		Energia: 761,08 Kcal / 3 181,31 KJ		Energia: 716,75 Kcal / 2 996,02 KJ		Energia: 677,30 Kcal / 2 831,11 KJ		Energia: 768,08 Kcal / 3 210,57 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
		42,02 g	31,21 g	6,88 g	35,84 g	24,66 g	5,18 g	39,59 g	29,07 g	6,95 g	20,06 g	18,68 g	2,35 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,16 g	0,00 g	4,41 g	87,02 g	0,00 g	7,25 g	63,34 g	0,00 g	4,90 g	128,28 g	14,00 g	3,75 g	g	g	g		
1,(12)		1,10,(3),(6),(7),(11)		1,7,(3),(6),(10),(11)		1,3,10		1,3,7,(6),(10)								

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda						
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Pizzás csiga	Citromos tea , Tavaszi felvágott, Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér	Tej müzliel, Párizsis szendvics						
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 Kj	Energia: 511,30 Kcal / 2 137,23 Kj	Energia: 802,60 Kcal / 3 354,87 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,80 g	14,70 g	3,26 g	16,77 g	19,63 g	6,33 g	35,43 g	25,23 g	8,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,00 g	0,00 g	0,53 g	66,00 g	19,99 g	3,19 g	107,49 g	0,00 g	2,73 g		
7			1,(6),(7)			1,3,7,11,(6),(10)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Kassai burgonyaleves, Tarhonyáshús, Ecetes almapirika, csípős	Babgulyás , Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós batyu	Csirkemájás zöldségleves, zöldborsófőzelék mir., Aprópecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaós kevert						
		Energia: 1 172,77 Kcal / 4 902,18 Kj	Energia: 1 098,03 Kcal / 4 589,77 Kj	Energia: 987,13 Kcal / 4 126,20 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		55,53 g	56,77 g	15,38 g	56,81 g	40,08 g	10,45 g	53,62 g	43,11 g	10,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,05 g	0,80 g	6,69 g	136,43 g	16,78 g	4,32 g	111,31 g	27,95 g	5,03 g		
1,3,7,(10),(12)		1,3,7,9,(6),(12)		1,3,7,9,(6),(12)						
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Paradicsom mártás , Sertés sült , Félbarna kenyér, Nápolyi szelet	Sertés flekken , Párolt bulgur, Csemege uborka	Szárnyas húsosmetélt, Vegyes vágott savanyúság, Alma						
		Energia: 988,04 Kcal / 4 130,01 Kj	Energia: 753,36 Kcal / 3 149,04 Kj	Energia: 738,71 Kcal / 3 087,81 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,84 g	34,58 g	8,61 g	39,58 g	29,87 g	5,81 g	37,26 g	25,77 g	5,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125,21 g	24,39 g	4,70 g	86,63 g	0,00 g	6,64 g	88,01 g	0,00 g	5,00 g		
1,7,9,(3),(5),(6),(10),(11),(12)		1,10,(3),(6),(7),(11)		1,3,(12)						

.....
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