



Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Briós	Gyümölcsstea, Pulykapárizsi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér	Tej müzslivel, Löncshúsos szendvics	Tej 4dl , Zala felvágott, Minimargarin 20g, Joghurt gyümölcsös, Félbarna kenyér	Citromos tea , Körözött túró házi , Zöldpaprika, Félbarna kenyér										
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 KJ	Energia: 614,76 Kcal / 2 569,70 KJ	Energia: 807,85 Kcal / 3 376,81 KJ	Energia: 724,17 Kcal / 3 027,03 KJ	Energia: 459,51 Kcal / 1 920,75 KJ										
		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	20,34 g	29,38 g	11,00 g	35,81 g	23,94 g	7,99 g	33,96 g	36,72 g	12,88 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	66,34 g	19,99 g	3,08 g	111,24 g	0,00 g	3,02 g	63,60 g	0,00 g	4,33 g	67,64 g	19,99 g	2,76 g		
1,3,7	1,7,(6),(10)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)						
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Grízgaluskaleves , Székelykáposzta , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldbableves mir. , Citromos vajás sertésszelet , Párolt köles, Céklasaláta, csemege szeletelt	Borsópüré leves zsemlekockával, Bolognai spagetti	Csontleves tésztabetéttel , Paradicsomos húsgombóc, Tört burgonya 250 g, Teljes kiőrlésű kenyér	Burgonyaleves zöldséges , Rakott metélt , Alma										
		Energia: 579,62 Kcal / 2 422,81 KJ	Energia: 955,00 Kcal / 3 991,90 KJ	Energia: 1 185,66 Kcal / 4 956,06 KJ	Energia: 869,75 Kcal / 3 635,56 KJ	Energia: 1 310,71 Kcal / 5 478,77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,23 g	26,71 g	6,14 g	41,01 g	42,83 g	9,20 g	53,15 g	52,21 g	14,80 g	31,03 g	28,53 g	7,29 g	34,55 g	45,60 g	10,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,61 g	0,48 g	6,86 g	99,55 g	7,99 g	9,63 g	123,43 g	1,40 g	5,10 g	130,73 g	10,29 g	7,87 g	187,30 g	49,66 g	5,03 g		
1,3,7,9,(6),(12)	1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,10,11,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,8,9,(6),(12)						
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sonkás kocka tejföllel, Alma	Alföldi gulyásleves , Félbarna kenyér, Diós csiga	Píritott csirkemell magyarosan, Törtburgonya	Zöldborsós sertéstokány, Tészta köret (klf.) 100 g											
		Energia: 652,49 Kcal / 2 727,41 KJ	Energia: 1 156,62 Kcal / 4 834,67 KJ	Energia: 755,78 Kcal / 3 159,16 KJ	Energia: 782,93 Kcal / 3 272,65 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
		26,80 g	20,52 g	4,09 g	46,51 g	43,50 g	9,62 g	47,99 g	28,26 g	5,34 g	43,87 g	30,14 g	5,98 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,83 g	0,00 g	3,44 g	142,87 g	25,97 g	5,32 g	75,23 g	0,00 g	5,11 g	83,02 g	0,00 g	4,33 g	g	g	g		
1,3,7,(6)	1,3,7,8,9,(6),(12)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3			1,7,(6)						

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táska			Citromos tea , Felvágott , Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Kakaó , Fonott kalács, Mogyorókrém 30g, Minivaj 20g-os			Tej 4dl , Minimargarin 20g, Trapista sajt 18%, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödrös, Majonéz		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 Kj			Energia: 560,56 Kcal / 2 343,14 Kj			Energia: 868,43 Kcal / 3 630,04 Kj			Energia: 751,24 Kcal / 3 140,18 Kj			Energia: 786,52 Kcal / 3 287,65 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	20,98 g	23,85 g	7,74 g	18,89 g	41,26 g	15,57 g	38,10 g	37,66 g	17,78 g	30,85 g	60,88 g	17,88 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	64,58 g	19,99 g	3,71 g	81,27 g	49,28 g	0,54 g	64,08 g	0,00 g	3,79 g	27,67 g	22,09 g	5,37 g		
7		1,(6),(7)			1,3,6,7,8			1,7,(6)			3,10,(1),(6),(7),(12)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Temesvári ragulev mir. , Teljes kiőrlésű kenyér, Ízes bukta			Grízgaluskaleves , Sós kamártás tört burgonyával, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér, Almáskevert			Bazsalikomos paradicsomleves, Sült csirkecomb , Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka			Lebbencsleves , Debreceni sertéstokány, Párolt bulgur, Vegyes vágott savanyúság			Almaleves (friss) , Rántottsajt , Vegyes zöldsöket mir. , Tartármártás		
		Energia: 947,90 Kcal / 3 962,22 Kj			Energia: 851,41 Kcal / 3 558,89 Kj			Energia: 1 101,32 Kcal / 4 603,52 Kj			Energia: 920,99 Kcal / 3 849,74 Kj			Energia: 2 021,94 Kcal / 8 451,71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,04 g	28,83 g	7,20 g	27,24 g	25,71 g	5,09 g	73,57 g	39,10 g	6,57 g	42,18 g	36,25 g	6,07 g	72,21 g	134,96 g	40,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
143,25 g	41,50 g	3,65 g	135,47 g	28,27 g	5,31 g	112,78 g	14,99 g	10,09 g	111,07 g	0,00 g	9,06 g	126,15 g	29,98 g	6,60 g		
1,3,7,9,(12)		1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,10			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,10					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Csirke tárkonyos szószban , Galuska			Zöldborsós sertés szelet , Párolt barnarizs, Csemege uborka			Sárgaborsó főzelék , Szezámagos vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér			Húsos metélt , Alma					
		Energia: 927,91 Kcal / 3 878,66 Kj			Energia: 733,47 Kcal / 3 065,90 Kj			Energia: 1 188,57 Kcal / 4 968,22 Kj			Energia: 829,67 Kcal / 3 468,02 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
		56,29 g	29,55 g	5,58 g	35,32 g	27,41 g	5,16 g	55,54 g	49,28 g	11,74 g	33,44 g	37,40 g	10,19 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,30 g	0,00 g	3,59 g	85,43 g	0,00 g	7,58 g	129,30 g	0,00 g	5,93 g	88,12 g	0,00 g	2,78 g	g	g	g		
1,3,7		1,10			1,3,7,10,11,(6),(12)			1,3			3,10,(1),(6),(7),(12)					

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Sonkás felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Párizsi, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 Kj			Energia: 516,48 Kcal / 2 158,89 Kj			Energia: 760,35 Kcal / 3 178,26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,40 g	18,30 g	3,26 g	22,12 g	17,17 g	4,55 g	28,28 g	36,01 g	15,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,10 g	0,00 g	0,53 g	67,50 g	19,99 g	3,51 g	79,88 g	19,98 g	3,83 g		
7				1,(6),(7)			1,7,(6),(10)			
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Vajás galuska leves , Kolozvári rakott káposzta , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves , Rántott sertésszelet , Pirított burgonya , Ecetes alma paprika, csípős			Sütőtök krémleves, Natúr sertésszelet , Árpagyöngy, Csemege uborka		
		Energia: 1 075,51 Kcal / 4 495,63 Kj			Energia: 1 302,20 Kcal / 5 443,20 Kj			Energia: 954,78 Kcal / 3 990,98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,00 g	75,57 g	21,84 g	45,91 g	70,97 g	10,74 g	41,25 g	34,14 g	7,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,07 g	0,30 g	10,54 g	117,16 g	0,80 g	7,15 g	117,01 g	0,00 g	7,89 g		
1,3,7,9,(6),(12)				1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,7,9,10			
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Lecsós virslipörkölt, Tészta rizs köret 100 g			Zöldbabfőzelék mir. , Sertés pörkölt, Félbarna kenyér					
		Energia: 845,59 Kcal / 3 534,57 Kj			Energia: 692,88 Kcal / 2 896,24 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,27 g	44,69 g	13,38 g	40,20 g	29,27 g	6,96 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,53 g	0,00 g	10,28 g	66,11 g	0,00 g	5,50 g	g	g	g		
1,3,(6),(7),(10)				1,7,(6)			1,7,(6),(10)			

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Briós			Citromos tea , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tej müzlivel, Lönchshúsos szendvics			Tej 4dl , Kocka sajt 6 db-os, Minimargarin 20g, Főtt tojás , Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 KJ			Energia: 694,75 Kcal / 2 904,06 KJ			Energia: 807,85 Kcal / 3 376,81 KJ			Energia: 669,50 Kcal / 2 798,51 KJ			Energia: 873,72 Kcal / 3 652,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,68 g	14,99 g	6,96 g	19,58 g	39,62 g	12,97 g	35,81 g	23,94 g	7,99 g	31,06 g	31,85 g	12,02 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
86,14 g	15,47 g	1,42 g	63,88 g	19,99 g	1,80 g	111,24 g	0,00 g	3,02 g	63,86 g	0,00 g	3,17 g	69,33 g	22,09 g	6,71 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7,11,(6)			1,3,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldborsóleves mir. , Bakonyi pulykaragu, Penne tészta			Babgulyás , Mágylarakás (friss)			Szárnyasaprólék leves , Tejfölös burgonyafőzelék , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Rántott leves zskockával , Májas sertésborda , Karottás rizs , Céklasaláta, csemege szeletelt			Fejtett bableves, Túrós palacsinta , Ízes palacsinta		
		Energia: 1 039,35 Kcal / 4 344,48 KJ			Energia: 1 328,96 Kcal / 5 555,05 KJ			Energia: 1 007,57 Kcal / 4 211,64 KJ			Energia: 890,61 Kcal / 3 722,75 KJ			Energia: 1 432,10 Kcal / 5 986,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45,43 g	39,32 g	8,86 g	58,98 g	34,53 g	8,10 g	56,78 g	51,71 g	13,55 g	39,10 g	29,91 g	5,72 g	43,93 g	47,75 g	9,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121,91 g	0,00 g	6,21 g	193,27 g	59,65 g	4,93 g	93,67 g	0,48 g	8,26 g	114,80 g	7,99 g	7,93 g	204,52 g	79,34 g	4,15 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Kelkáposzta főzelék , Vagdaltpogácsa, Félbarna kenyér, Diós kevert			Lecsóshús, Tarhonya köret			grillezett csirkemell filé, Rizi-bizi mir. , Csemege uborka			Gránátos kocka , Csemege uborka, Őszibarackbefőtt, hámozott					
		Energia: 1 247,72 Kcal / 5 215,47 KJ			Energia: 727,90 Kcal / 3 042,62 KJ			Energia: 645,23 Kcal / 2 697,06 KJ			Energia: 785,64 Kcal / 3 283,98 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		46,51 g	53,29 g	11,72 g	41,94 g	32,05 g	7,26 g	47,81 g	18,86 g	2,34 g	20,16 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
143,41 g	23,23 g	5,85 g	67,01 g	0,00 g	5,51 g	70,37 g	0,00 g	4,68 g	132,52 g	16,80 g	3,75 g	g	g	g		
1,3,7,11,(6)			1,3			1,10			1,3,10			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő			kedd			szerda		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , kuglóf,csokis			Gyümölcsstea, Turista felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér			Karamellástej, Sonkás tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 897,95 Kcal / 3 753,43 Kj			Energia: 544,98 Kcal / 2 278,02 Kj			Energia: 780,60 Kcal / 3 262,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,63 g	23,35 g	3,26 g	24,98 g	21,39 g	6,10 g	43,44 g	26,70 g	7,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,26 g	19,98 g	0,57 g	62,30 g	19,99 g	1,80 g	90,72 g	24,98 g	4,53 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7,(6)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Bakonyi betyárleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Rizsfelfújt gyümölcsös öntet			Gombaleves , Savonyai sertésszelet , Vegyes vágott savanyúság			Hamisgulyás , Csőbensült karfiol mir , Párolt rizsköret 70 g, Csemege uborka		
		Energia: 1 044,23 Kcal / 4 364,88 Kj			Energia: 861,71 Kcal / 3 601,95 Kj			Energia: 898,96 Kcal / 3 757,65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,84 g	41,62 g	11,68 g	41,82 g	34,55 g	7,75 g	28,46 g	31,17 g	8,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,66 g	36,28 g	4,02 g	93,43 g	0,00 g	6,61 g	124,31 g	0,00 g	9,88 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tavaszi rizses pulyka , Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma			Serpényősburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér					
		Energia: 769,91 Kcal / 3 218,22 Kj			Energia: 1 019,59 Kcal / 4 261,89 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,82 g	20,33 g	4,65 g	41,07 g	45,53 g	14,72 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,80 g	7,99 g	3,94 g	108,92 g	0,00 g	7,27 g	g	g	g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			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