

## Heti étlap 2018.04.30. - 2018.05.04.

|                   |                                   | szerda   |                  |         | csütörtök  |                     |         | péntek  |         |         |
|-------------------|-----------------------------------|--|------------------|---------|--|---------------------|---------|---|---------|---------|
| <b>Reggeli</b>    | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Karamellástej, Kalács kakaós 500g, Mogyorókrém 30g, Minivaj 20g-os             |                  |         | Tej 4dl , Kenőmájás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér      |                     |         | Citromos tea , Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér |         |         |
|                   |                                   | Energia: 962,82 Kcal / 4 024,59 Kj   |                  |         | Energia: 728,39 Kcal / 3 044,67 Kj                     |                     |         | Energia: 853,11 Kcal / 3 566,00 Kj                              |         |         |
|                   |                                   | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|                   |                                   | 23,48 g  | 45,86 g          | 13,16 g | 38,06 g  | 34,68 g             | 15,92 g | 30,59 g   | 49,82 g | 14,82 g |
|                   |                                   | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 112,91 g          | 57,28 g                           | 0,54 g   | 65,14 g          | 0,00 g  | 4,88 g   | 69,31 g             | 22,09 g | 6,49 g  |         |         |
| 1,3,6,7,8         |                                   |  | 1,7,(6),(10)     |         |  | 1,3,10,(6),(7),(12) |         |   |         |         |
| <b>Ebéd</b>       | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Grízgaluskaleves , Sós kamartás tört burgonyával, Főtt tojás , Félbarna kenyér |                  |         | Burgonyaleves magyarosan, Sajtos sült hal medit. penne |                     |         | Köménymaglevés, Zsemlekočka , Bakonyi csirkemell , Galuska      |         |         |
|                   |                                   | Energia: 742,98 Kcal / 3 105,66 Kj   |                  |         | Energia: 1 353,71 Kcal / 5 658,51 Kj                   |                     |         | Energia: 1 092,38 Kcal / 4 566,15 Kj                            |         |         |
|                   |                                   | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|                   |                                   | 26,64 g  | 24,45 g          | 4,75 g  | 45,65 g  | 43,09 g             | 8,99 g  | 62,34 g   | 32,88 g | 4,82 g  |
|                   |                                   | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 101,68 g          | 0,00 g                            | 6,09 g   | 188,71 g         | 0,00 g  | 7,49 g   | 135,46 g            | 0,00 g  | 6,88 g  |         |         |
| 1,3,7,9,(6),(12)  |                                   |  | 1,3,7,9,(6),(12) |         |  | 1,3,7,9,11,(6),(12) |         |   |         |         |
| <b>Vacsora</b>    | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Zalai finom falatok, Párolt rizsköret , Csemege uborka, Rétes, almás mirelitt  |                  |         | Diós nudli porcukor szórat, Őszibarackbefőtt, hámozott |                     |         |   |         |         |
|                   |                                   | Energia: 3 614,35 Kcal / 15 107,98 Kj  |                  |         | Energia: 876,07 Kcal / 3 661,97 Kj                     |                     |         | Energia: Kcal / 0,00 Kj   |         |         |
|                   |                                   | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|                   |                                   | 75,88 g  | 121,13 g         | 13,26 g | 22,16 g  | 15,07 g             | 1,16 g  | g   | g       | g       |
|                   |                                   | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 532,50 g          | 0,00 g                            | 5,81 g   | 158,58 g         | 34,98 g | 3,20 g   | g                   | g       | g   |         |         |
| 1,3,7,10,(6),(11) |                                   |  | 1                |         |  | 1,3,10,(6),(7),(12) |         |   |         |         |

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

|                    |                                   | hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek   |         |                  |          |         |                       |         |         |            |         |         |
|--------------------|-----------------------------------|---|--|--|---|--|---------|------------------|----------|---------|-----------------------|---------|---------|------------|---------|---------|
| <b>Reggeli</b>     | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tej 4dl , Túrós táská   | Gyümölcsstea, Párizsi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér             | Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os                                    | Tej 4dl , Kocka sajt 6 db-os, Főtt tojás , Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér | Citromos tea , Tojásrántotta , Félbarna kenyér                               |         |                  |          |         |                       |         |         |            |         |         |
|                    |                                   | Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 Kj                                  | Energia: 618,88 Kcal / 2 586,92 Kj   | Energia: 645,23 Kcal / 2 697,06 Kj   | Energia: 681,26 Kcal / 2 847,67 Kj  | Energia: 614,13 Kcal / 2 567,06 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   | 18,18 g   | 31,51 g  | 13,25 g | 15,11 g          | 22,66 g  | 15,57 g | 31,78 g               | 32,03 g | 12,02 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      |
| 62,50 g            | 0,00 g                            | 0,53 g  | 64,72 g  | 19,99 g  | 3,44 g  | 71,37 g  | 44,78 g | 0,54 g           | 65,66 g  | 0,00 g  | 3,17 g                | 62,78 g | 19,99 g | 3,00 g     |         |         |
| 7                  |                                   | 1,7,(6),(10)  |  |  | 1,3,7   |  |         | 1,3,7,(6)        |          |         | 1,3,(6),(7)           |         |         |            |         |         |
| <b>Ebéd</b>        | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Bakonyi betyárleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Káposztás kocka , Alma | Húsgombócleves , Zöldbabfőzelék mir. , Pulyka pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér | Bazsalikomos paradicsomleves, Budapest szelet , Petrezselymes rizsköret , Csemege uborka | Hevesi gulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Aranygaluska vaníliás öntet                        | Zöldségleves , Magyaros csirkemáj, Burgonyapüré , Ecetes almapiprika, csípős |         |                  |          |         |                       |         |         |            |         |         |
|                    |                                   | Energia: 898,40 Kcal / 3 755,31 Kj                                  | Energia: 796,41 Kcal / 3 328,99 Kj   | Energia: 986,15 Kcal / 4 122,11 Kj   | Energia: 1 009,51 Kcal / 4 219,75 Kj  | Energia: 990,58 Kcal / 4 140,62 Kj   |         |                  |          |         |                       |         |         |            |         |         |
|                    |                                   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje          | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje               | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír  |
|                    |                                   | 40,67 g   | 26,84 g  | 6,99 g   | 45,24 g   | 51,14 g  | 12,60 g | 46,27 g          | 36,40 g  | 6,79 g  | 46,01 g               | 31,25 g | 7,10 g  | 56,15 g    | 43,47 g | 10,86 g |
|                    |                                   | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só      | Szénhidrát       | Cukor    | Só      | Szénhidrát            | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      |
| 131,96 g           | 12,79 g                           | 6,62 g  | 54,41 g  | 0,48 g   | 4,94 g  | 117,35 g   | 14,99 g | 8,03 g           | 144,84 g | 47,00 g | 3,80 g                | 91,21 g | 0,80 g  | 9,24 g     |         |         |
| 1,3,9,(6),(7),(12) |                                   | 1,3,7,9,11,(6),(12)   |  |  | 1,3,10  |  |         | 1,3,7,9,(6),(12) |          |         | 1,3,7,9,(6),(10),(12) |         |         |            |         |         |
| <b>Vacsora</b>     | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Sertés pörkölt, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka           | Sertés flekken , Karottás rizs , Vegyes vágott savanyúság                      | Babgulyás , Félbarna kenyér, Ízes bukta  | Majorannás burgonya főzelék , Vagdaltpogácsa, Félbarna kenyér                             |  |         |                  |          |         |                       |         |         |            |         |         |
|                    |                                   | Energia: 772,04 Kcal / 3 227,13 Kj                                  | Energia: 748,10 Kcal / 3 127,06 Kj   | Energia: 971,23 Kcal / 4 059,74 Kj   | Energia: 1 038,93 Kcal / 4 342,73 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  |
|                    |                                   | 45,67 g   | 29,91 g  | 6,35 g   | 35,25 g   | 29,88 g  | 5,75 g  | 50,24 g          | 22,83 g  | 5,22 g  | 39,63 g               | 43,13 g | 12,09 g | g          | g       | g       |
|                    |                                   | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só      | Szénhidrát       | Cukor    | Só      | Szénhidrát            | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      |
| 79,09 g            | 0,00 g                            | 7,36 g  | 83,58 g  | 0,00 g   | 4,51 g  | 140,00 g   | 20,60 g | 4,25 g           | 121,09 g | 0,00 g  | 5,49 g                | g       | g       | g          |         |         |
| 1,3,10             |                                   | 1,(3),(6),(7),(10),(11),(12)  |  |  | 1,3,7,9,(6),(12)  |  |         | 1,3,7,11,(6)     |          |         | 1,3,(6),(7)           |         |         |            |         |         |

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

|                |                                   | hétfő   |                        |         | kedd   |                        |         | szerda   |                    |         | csütörtök   |                    |         | péntek  |         |         |
|----------------|-----------------------------------|---|------------------------|---------|--|------------------------|---------|--|--------------------|---------|---|--------------------|---------|---|---------|---------|
| <b>Reggeli</b> | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tej 4dl , kuglóf,csokis   |                        |         | Gyümölcsstea, Felvágott , Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér          |                        |         | Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle                            |                    |         | Tej 4dl , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér           |                    |         | Citromos tea , Snidlinges túrókrém, Félbarna kenyér |         |         |
|                |                                   | Energia: 897,95 Kcal / 3 753,43 KJ                                  |                        |         | Energia: 626,04 Kcal / 2 616,85 KJ   |                        |         | Energia: 673,11 Kcal / 2 813,60 KJ   |                    |         | Energia: 807,72 Kcal / 3 376,27 KJ  |                    |         | Energia: 447,96 Kcal / 1 872,47 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  | 21,10 g  | 30,87 g                | 9,64 g  | 16,37 g  | 25,76 g            | 12,35 g | 33,16 g   | 45,62 g            | 16,23 g | 18,63 g   | 11,88 g | 5,09 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  | 65,02 g                | 19,99 g | 3,81 g   | 93,00 g                | 43,85 g | 0,42 g   | 65,16 g            | 0,00 g  | 2,33 g  | 65,85 g            | 19,99 g | 2,76 g  |         |         |
| 1,3,7          |                                   |   | 1,(6),(7)              |         |  | 1,3,7,(12)             |         |  | 1,7,(6)            |         |   | 1,7,(6)            |         |   |         |         |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Vegyes gyümölcslev mir , Zöldséges rizseshús , Fejes saláta (feles) |                        |         | Csontleves tésztabetéttel , Töltött csirkecomb , Párolt rizs, Csemege uborka     |                        |         | Csirkemájás zöldséglevés, Sárgaborsó főzelék , Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér, Diós kevert |                    |         | Karfiollevés mir. , Hagymás sertészelet, Piritott burgonya , Vegyes vágott savanyúság |                    |         | Gombaleves , Olaszos rakott burgonya                |         |         |
|                |                                   | Energia: 1 286,56 Kcal / 5 377,82 KJ                                |                        |         | Energia: 953,84 Kcal / 3 987,05 KJ   |                        |         | Energia: 1 410,33 Kcal / 5 895,18 KJ   |                    |         | Energia: 973,50 Kcal / 4 069,23 KJ  |                    |         | Energia: 844,12 Kcal / 3 528,42 KJ                  |         |         |
|                |                                   | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|                |                                   | 67,85 g   | 28,57 g                | 5,60 g  | 67,60 g  | 30,97 g                | 5,33 g  | 70,05 g  | 68,26 g            | 16,07 g | 40,31 g   | 47,59 g            | 7,77 g  | 33,50 g   | 42,02 g | 11,10 g |
|                |                                   | Szénhidrát  | Cukor                  | Só      | Szénhidrát   | Cukor                  | Só      | Szénhidrát   | Cukor              | Só      | Szénhidrát  | Cukor              | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 186,73 g       | 42,86 g                           | 8,63 g  | 100,36 g               | 0,00 g  | 8,21 g   | 143,62 g               | 23,71 g | 6,07 g   | 93,59 g            | 0,00 g  | 8,19 g  | 80,79 g            | 0,00 g  | 5,59 g  |         |         |
| 1,7            |                                   |   | 1,3,7,9,10,11,(6),(12) |         |  | 1,3,7,9,10,11,(6),(12) |         |  | 1,3,9,(6),(7),(12) |         |   | 1,3,9,(6),(7),(12) |         |   |         |         |
| <b>Vacsora</b> | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Májás sertésborda , Párolt kuszkusz, Csemege uborka                 |                        |         | Parajfőzelék mir. , Tört burgonya 250 g, Főtt tojás , Félbarna kenyér, Sóstangli |                        |         | Leccsós virslipörkölt, Tarhonya köret  |                    |         | Gránátos kocka , Ecetes alma paprika, csípős, Gyümölcsle sűrítmény                    |                    |         |   |         |         |
|                |                                   | Energia: 725,21 Kcal / 3 031,38 KJ                                  |                        |         | Energia: 989,48 Kcal / 4 136,03 KJ   |                        |         | Energia: 831,19 Kcal / 3 474,37 KJ   |                    |         | Energia: 789,14 Kcal / 3 298,61 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  |
|                |                                   | 43,03 g   | 22,81 g                | 5,56 g  | 33,96 g  | 29,49 g                | 5,10 g  | 34,57 g  | 47,65 g            | 13,79 g | 20,52 g   | 18,82 g            | 2,35 g  | g   | g       | g       |
|                |                                   | Szénhidrát  | Cukor                  | Só      | Szénhidrát   | Cukor                  | Só      | Szénhidrát   | Cukor              | Só      | Szénhidrát  | Cukor              | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 84,08 g        | 0,00 g                            | 8,15 g  | 145,18 g               | 5,00 g  | 4,48 g   | 64,99 g                | 0,00 g  | 6,84 g   | 133,43 g           | 0,80 g  | 3,40 g  | g                  | g       | g   |         |         |
| 1,10,(7)       |                                   |   | 1,3,7,11,(6)           |         |  | 1,3,(6),(7),(10)       |         |  | 1,3,(10),(12)      |         |   | 1,7,(6)            |         |   |         |         |

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

|                    |                                   | kedd  |                         |          | szerda  |                    |          | csütörtök   |                     |          | péntek   |         |          |
|--------------------|-----------------------------------|---|-------------------------|----------|---|--------------------|----------|---|---------------------|----------|--|---------|----------|
| <b>Reggeli</b>     | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tej 4dl , Pizzás csiga  |                         |          | Citromos tea , Zala felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér              |                    |          | Fonott kalács, Karamellástej, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g |                     |          | Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér |         |          |
|                    |                                   | Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 Kj  |                         |          | Energia: 626,30 Kcal / 2 617,93 Kj  |                    |          | Energia: 801,91 Kcal / 3 351,98 Kj                            |                     |          | Energia: 1 049,71 Kcal / 4 387,79 Kj   |         |          |
|                    |                                   | 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   | 21,10 g   | 30,87 g            | 9,64 g   | 17,54 g   | 36,18 g             | 15,32 g  | 39,14 g  | 66,68 g | 18,47 g  |
|                    |                                   | Szénhidrát  | Cukor                   | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 50,00 g            | 0,00 g                            | 0,53 g  | 65,02 g                 | 19,99 g  | 3,81 g  | 77,51 g            | 47,08 g  | 0,54 g  | 71,81 g             | 22,79 g  | 7,18 g   |         |          |
| 7                  |                                   |   | 1,(6),(7)               |          |   | 1,3,6,7,8          |          |   | 1,3,10,(6),(7),(12) |          |  |         |          |
| <b>Ebéd</b>        | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Karalábéleves mir. , Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya , Teljes kiőrlésű kenyér |                         |          | Vajás galuska leves , Zöldborsós sertés szelet , Párolt rizs, Ecetes almapiaprika, csípős |                    |          | Hamisgulyás , Tarhonyás hús (marhahús) , Fejes saláta (feles) |                     |          | Zöldborsóleves mir. , Olaszos csirkecomb , Törtburgonya                        |         |          |
|                    |                                   | Energia: 887,94 Kcal / 3 711,59 Kj  |                         |          | Energia: 902,67 Kcal / 3 773,16 Kj  |                    |          | Energia: 1 195,13 Kcal / 4 995,64 Kj                          |                     |          | Energia: 1 089,13 Kcal / 4 552,56 Kj   |         |          |
|                    |                                   | Fehérje   | Zsír                    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                    |                                   | 29,98 g   | 33,50 g                 | 8,00 g   | 43,12 g   | 33,76 g            | 7,02 g   | 65,62 g   | 33,54 g             | 3,07 g   | 76,13 g  | 42,08 g | 9,47 g   |
|                    |                                   | Szénhidrát  | Cukor                   | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 125,06 g           | 10,29 g                           | 7,97 g  | 105,57 g                | 0,80 g   | 9,71 g  | 148,21 g           | 3,00 g   | 9,38 g  | 98,74 g             | 0,00 g   | 7,06 g   |         |          |
| 1,3,9,(6),(7),(12) |                                   |   | 1,3,9,(6),(7),(10),(12) |          |   | 1,3,9,(6),(7),(12) |          |   | 1,3,7,9,(6),(12)    |          |  |         |          |
| <b>Vacsora</b>     | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Hentes tokány , Tészta köret (klf.) 100 g   |                         |          | Szárnyas húsosmetélt, Vegyes vágott savanyúság, Alma                                      |                    |          | Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret 70 g                     |                     |          |  |         |          |
|                    |                                   | Energia: 779,58 Kcal / 3 258,64 Kj  |                         |          | Energia: 756,11 Kcal / 3 160,54 Kj  |                    |          | Energia: 919,26 Kcal / 3 842,51 Kj                            |                     |          | Energia: Kcal / 0,00 Kj  |         |          |
|                    |                                   | Fehérje   | Zsír                    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                    |                                   | 41,43 g   | 33,91 g                 | 7,99 g   | 37,46 g   | 25,97 g            | 5,12 g   | 50,08 g   | 30,04 g             | 6,11 g   | g  | g       | g        |
|                    |                                   | Szénhidrát  | Cukor                   | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 76,23 g            | 0,00 g                            | 6,17 g  | 91,51 g                 | 0,00 g   | 5,00 g  | 110,38 g           | 1,40 g   | 4,12 g  | g                   | g        | g  |         |          |
| 1,3,10             |                                   |   | 1,3,(12)                |          |   | (1)                |          |   | 1,3,10,(6),(7),(12) |          |  |         |          |

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

|                  |                                   | hétfő  |          |            | kedd   |          |            | szerda  |         |          | csütörtök  |         |          |
|------------------|-----------------------------------|--|----------|------------|--|----------|------------|---|---------|----------|--|---------|----------|
| <b>Reggeli</b>   | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tej 4dl , Kakaóscsiga  |          |            | Gyümölcsstea, Turista felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika       |          |            | Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os                |         |          | Tej 4dl , Trapista sajt 18%, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér             |         |          |
|                  |                                   | Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 Kj   |          |            | Energia: 349,83 Kcal / 1 462,29 Kj                                   |          |            | Energia: 672,79 Kcal / 2 812,26 Kj  |         |          | Energia: 801,57 Kcal / 3 350,56 Kj   |         |          |
|                  |                                   | 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     | 17,86 g  | 20,77 g  | 6,10 g     | 16,34 g   | 25,76 g | 12,35 g  | 41,47 g  | 40,59 g | 19,58 g  |
|                  |                                   | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 52,10 g          | 0,00 g                            | 0,53 g   | 22,26 g  | 19,99 g    | 0,20 g   | 93,11 g  | 47,78 g    | 0,41 g  | 66,64 g | 0,00 g   | 4,04 g   |         |          |
| 7                | (1),(6),(7)                       |  |          | 1,3,7      |  |          | 1,7,(6)    |   |         |          |  |         |          |
| <b>Ebéd</b>      | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Palócleves mir., Teljes kiőrlésű kenyér, Darásmetélt, Fejes saláta (feles) |          |            | Fejtett bableves, Vasi kanászpecsenye, Törtburgonya, Káposzta saláta |          |            | Csurgatott tojás leves , Rántott pulykamell , Rizi-bizi mir. , Csemege uborka |         |          | Májgaluska leves , Pulyka aprópecsenye , zöldborsófőzelék mir., Teljes kiőrlésű kenyér |         |          |
|                  |                                   | Energia: 1 451,29 Kcal / 6 066,39 Kj                                       |          |            | Energia: 1 478,69 Kcal / 6 180,92 Kj                                 |          |            | Energia: 1 289,05 Kcal / 5 388,23 Kj  |         |          | Energia: 769,36 Kcal / 3 215,92 Kj   |         |          |
|                  |                                   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                  |                                   | 80,34 g  | 43,77 g  | 7,76 g     | 52,43 g  | 83,69 g  | 25,44 g    | 45,24 g   | 77,35 g | 11,80 g  | 48,31 g  | 36,77 g | 8,43 g   |
|                  |                                   | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 191,27 g         | 3,30 g                            | 9,47 g   | 125,53 g | 9,99 g     | 8,59 g   | 101,35 g | 0,00 g     | 6,74 g  | 76,91 g | 0,48 g   | 5,87 g   |         |          |
| 1,3,7,9,(6),(12) | 1,9,(3),(6),(7),(10),(11),(12)    |  |          | 1,3,7,9,10 |  |          | 1,3,7,9,11 |   |         |          |  |         |          |
| <b>Vacsora</b>   | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Gombás sertés tokány , Tészta köret (kíf.) 100 g                           |          |            | Kelkáposzta főzelék , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér               |          |            | Bolognai spagetti   |         |          | Köményes sertéssült , Vegyes zöldköret mir.  |         |          |
|                  |                                   | Energia: 774,33 Kcal / 3 236,70 Kj   |          |            | Energia: 972,76 Kcal / 4 066,14 Kj                                   |          |            | Energia: 869,10 Kcal / 3 632,84 Kj  |         |          | Energia: 449,17 Kcal / 1 877,53 Kj   |         |          |
|                  |                                   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                  |                                   | 42,53 g  | 30,96 g  | 7,32 g     | 39,60 g  | 42,93 g  | 10,64 g    | 38,67 g   | 44,07 g | 13,91 g  | 40,67 g  | 15,52 g | 3,81 g   |
|                  |                                   | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát   | Cukor    | Só         | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 80,46 g          | 0,00 g                            | 6,04 g   | 105,38 g | 0,00 g     | 5,64 g   | 77,48 g  | 1,40 g     | 3,23 g  | 35,63 g | 0,00 g   | 3,38 g   |         |          |
| 1,3,7            | 1,3,7,11,(6)                      |  |          | 1,3,7      |  |          | 9,(1)      |   |         |          |  |         |          |

.....  
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