

Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga		Gyümölcsstea, Turista felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		Tej 4dl , Trapista sajt 18%, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér		Citromos tea , Tojásrántotta , Félbarna kenyér								
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ		Energia: 556,74 Kcal / 2 327,17 KJ		Energia: 672,79 Kcal / 2 812,26 KJ		Energia: 801,57 Kcal / 3 350,56 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
		17,40 g	18,30 g	3,26 g	25,70 g	21,57 g	6,10 g	16,34 g	25,76 g	12,35 g	41,47 g	40,59 g	19,58 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
52,10 g	0,00 g	0,53 g	64,10 g	19,99 g	1,80 g	93,11 g	47,78 g	0,41 g	66,64 g	0,00 g	4,04 g	62,78 g	19,99 g	3,00 g		
7		1,(6),(7)		1,3,7		1,7,(6)		1,3,(6),(7)								
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Palócleves mir., Teljes kiőrlésű kenyér, Darásmetélt, Fejes saláta (feles)		Fejtett bableves, Vasi kanászpecsenye, Törtburgonya, Káposzta saláta		Csurgatott tojás leves , Rántott pulykamell , Rizibizi mir. , Csemege uborka		Májgaluska leves , Pulyka aprópecsenye , zöldborsófőzelék mir., Teljes kiőrlésű kenyér		Burgonyaleves zöldséges , Bakonyi sertéshús, Galuska						
		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		Energia: 1 232,42 Kcal / 5 151,52 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	55,08 g	46,06 g	9,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	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	147,22 g	0,00 g	5,52 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		1,3,7,9,(6),(12)								
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	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: 465,09 Kcal / 1 944,08 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
		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	42,77 g	16,33 g	4,10 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	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	35,67 g	0,00 g	3,40 g	g	g	g		
1,3,7		1,3,7,11,(6)		1,3,7		9,(1)		1,3,(6),(7)								

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Párizsi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej müzslivel, Lönchshúsos szendvics			Tej 4dl , Kocka sajt 6 db-os, Minivaj 20g-os, Főtt tojás , Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 616,95 Kcal / 2 578,85 KJ			Energia: 807,85 Kcal / 3 376,81 KJ			Energia: 687,82 Kcal / 2 875,09 KJ			Energia: 993,43 Kcal / 4 152,54 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	18,08 g	31,49 g	13,25 g	35,81 g	23,94 g	7,99 g	31,10 g	33,85 g	15,95 g	38,69 g	61,68 g	17,88 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	64,32 g	19,99 g	3,44 g	111,24 g	0,00 g	3,02 g	63,88 g	0,00 g	2,98 g	69,51 g	22,09 g	6,97 g		
7			1,7,(6),(10)			1,3,7,11,(6)			1,3,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Szegedi gulyás, Sonkás kocka tejföllel			Rizsleves , Bundázott tőkehal sütve, Párolt kuskusz, Tartármártás			Zöldségleves , Majorannás burgonya főzelék , Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér			Olasz zöldségleves , Dubarry csirkemell, Párolt bulgur, Csemege uborka			Meggyleves /bef/ , Bácskai rizseshús , Ecetes almapaprika, csípős		
		Energia: 971,50 Kcal / 4 060,87 KJ			Energia: 1 603,51 Kcal / 6 702,67 KJ			Energia: 983,77 Kcal / 4 112,16 KJ			Energia: 1 228,89 Kcal / 5 136,76 KJ			Energia: 931,60 Kcal / 3 894,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48,56 g	34,75 g	7,38 g	48,03 g	75,74 g	10,62 g	37,67 g	53,51 g	14,57 g	83,69 g	51,64 g	15,11 g	37,04 g	31,13 g	8,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,38 g	0,00 g	6,44 g	176,09 g	5,00 g	8,34 g	102,45 g	0,48 g	4,99 g	112,03 g	0,00 g	12,57 g	124,12 g	29,38 g	3,79 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,7,(10),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldborsós szárnyas ragu, Párolt barnarizs, Csemege uborka			Lencsefőzelék , Sült virsli , Félbarna kenyér			Pizza, Citromos tea			Brassói aprópecsenye (friss)					
		Energia: 774,53 Kcal / 3 237,54 KJ			Energia: 1 019,63 Kcal / 4 262,05 KJ			Energia: 1 103,42 Kcal / 4 612,30 KJ			Energia: 573,87 Kcal / 2 398,78 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
		38,86 g	30,12 g	6,00 g	51,53 g	44,47 g	13,01 g	52,28 g	25,47 g	7,97 g	35,07 g	22,29 g	6,06 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,15 g	0,00 g	5,61 g	102,13 g	0,00 g	7,01 g	164,73 g	28,49 g	5,54 g	56,53 g	0,00 g	2,55 g	g	g	g		
1,10			1,7,10,(6),(12)			1,7,(6)			(1)			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táska		Citromos tea , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér		Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle		Tej 4dl , Pulykapárizsi, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		Gyümölcsstea, Sonkás tojásrántotta, Félbarna kenyér						
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ		Energia: 695,90 Kcal / 2 908,86 KJ		Energia: 612,74 Kcal / 2 561,25 KJ		Energia: 724,88 Kcal / 3 030,00 KJ		Energia: 568,95 Kcal / 2 378,21 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	19,48 g	39,57 g	12,99 g	15,09 g	22,66 g	15,57 g	33,90 g	35,40 g	14,24 g	29,98 g	20,73 g	4,30 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	64,38 g	19,99 g	1,81 g	63,20 g	34,06 g	0,55 g	66,82 g	0,00 g	3,60 g	64,76 g	19,99 g	4,00 g		
7		1,(6),(7)		1,3,7,(12)		1,7,(6),(10)		1,3,(6),(7)								
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Szarvas gulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Rizsfelfújt gyümölcsízes öntet		Grízgaluskaleves , Rakott kel		Jókai bableves , Teljes kiőrlésű kenyér, Ízes derelye fahéjas porcukor		Árpagyöngyleves, Göngyölt sertésszelet, Párolt barnarizs, Vegyes vágott savanyúság		Csontleves tésztabetéttel , Székelykáposzta , Félbarna kenyér						
		Energia: 1 129,78 Kcal / 4 722,48 KJ		Energia: 926,66 Kcal / 3 873,44 KJ		Energia: 1 467,10 Kcal / 6 132,48 KJ		Energia: 936,60 Kcal / 3 914,99 KJ		Energia: 682,14 Kcal / 2 851,35 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44,49 g	36,57 g	8,15 g	44,98 g	50,56 g	15,20 g	46,52 g	53,68 g	10,75 g	37,13 g	43,17 g	7,10 g	38,62 g	21,85 g	5,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
163,76 g	36,28 g	4,59 g	71,94 g	0,00 g	4,99 g	204,24 g	20,28 g	5,78 g	98,56 g	0,00 g	8,46 g	82,08 g	0,00 g	8,95 g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,3,7,9,(6),(12)		1,7,9,(3),(6),(12)		1,3,7,9,11,(12)		1,3,7,9,(6),(12)								
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Borsos sertés tokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka		Milánói makaróni		Serpényösburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér, Kakaós csiga		grillezett csirkemell filé, Párolt hajdina, Csemege uborka								
		Energia: 762,43 Kcal / 3 186,96 KJ		Energia: 673,71 Kcal / 2 816,11 KJ		Energia: 1 437,85 Kcal / 6 010,21 KJ		Energia: 396,95 Kcal / 1 659,25 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
		45,24 g	29,75 g	6,35 g	34,89 g	22,43 g	6,13 g	50,37 g	61,14 g	18,11 g	39,83 g	18,62 g	2,31 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,50 g	0,00 g	6,35 g	81,33 g	1,40 g	4,28 g	168,81 g	22,48 g	8,42 g	17,20 g	0,00 g	6,63 g	g	g	g		
1,3,10		1,3,7,(6)		1,3,7,(6)		1,10,(11)		1,3,(6),(7)								

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.06.18. - 2018.06.22.

		hétfő			kedd			szerda		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , kuglóf,csokis			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Citromos tea , Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 897,95 Kcal / 3 753,43 Kj			Energia: 623,85 Kcal / 2 607,69 Kj			Energia: 853,11 Kcal / 3 566,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,63 g	23,35 g	3,26 g	21,00 g	30,85 g	9,64 g	30,59 g	49,82 g	14,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,26 g	19,98 g	0,57 g	64,62 g	19,99 g	3,81 g	69,31 g	22,09 g	6,49 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Pulykaraguleves mir. , Túrós csusza			Karalábéleves tejfölösen, Sajtos sertésszelet , Vegyes zöldsöret mir. , Fejes saláta (feles)			Féjtett bableves, Cigánypecsenye, Burgonya petrezselymes , Ecetes almapaprika, csipős		
		Energia: 992,68 Kcal / 4 149,40 Kj			Energia: 1 188,01 Kcal / 4 965,88 Kj			Energia: 1 560,41 Kcal / 6 522,51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46,85 g	45,79 g	14,12 g	88,95 g	41,37 g	9,99 g	41,31 g	103,79 g	31,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,95 g	0,00 g	7,27 g	112,02 g	3,00 g	9,84 g	112,10 g	0,80 g	9,68 g		
1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,9,(3),(6),(7),(10),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Stefánia vagdalt, Pírtott burgonya , Csemege uborka			Tojásos galuska , Csemege uborka, Gyümölcslé sűrítmény					
		Energia: 771,53 Kcal / 3 225,00 Kj			Energia: 889,13 Kcal / 3 716,56 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,61 g	39,06 g	9,96 g	27,29 g	22,51 g	3,36 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,33 g	0,00 g	6,78 g	143,82 g	0,00 g	4,59 g	g	g	g		
1,3,7,10,11			1,3,7,10			1,3,10,(6),(7),(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