



Heti étlap 2018.08.06. - 2018.08.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)				Citromos tea , Zala felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej kakaós müzlivél, Lönchshúsos szendvics			Citromos tea , Trapista sajt 18%, Kocka sajt 6 db-os, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 630,68 Kcal / 2 636,24 Kj			Energia: 537,06 Kcal / 2 244,91 Kj			Energia: 725,34 Kcal / 3 031,92 Kj			Energia: 852,85 Kcal / 3 564,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	21,30 g	30,91 g	9,65 g	27,02 g	21,06 g	7,99 g	29,42 g	38,09 g	18,24 g	30,59 g	49,82 g	14,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	65,82 g	19,99 g	3,81 g	59,20 g	0,00 g	3,02 g	65,10 g	19,99 g	3,96 g	69,31 g	22,09 g	6,49 g		
1,3,7,9,11,(6),(12)			1,(6),(7)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Húsgombóclevés , Gránátos kocka , Uborka saláta (friss)			Húsleves, Parajfőzelék mir. , Tört burgonya 250 g, Főtt tojás , Félbarna kenyér			Paradicsom leves , Töltött csirkecomb , Karottás rizs , Vegyes vágott savanyúság			Zöldséglevés , Vagdalt egybensült, Burgonya petrezselymes , Káposzta saláta			Fahéjas szilvaleves, Császármorzsa barackkizzel		
		Energia: 997,57 Kcal / 4 169,84 Kj			Energia: 780,81 Kcal / 3 263,79 Kj			Energia: 1 066,65 Kcal / 4 458,60 Kj			Energia: 1 034,34 Kcal / 4 323,54 Kj			Energia: 1 082,12 Kcal / 4 523,26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,75 g	37,68 g	7,42 g	33,11 g	18,18 g	3,27 g	67,87 g	36,16 g	6,01 g	37,59 g	48,40 g	12,58 g	23,75 g	22,38 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129,10 g	9,99 g	6,47 g	119,32 g	0,00 g	5,81 g	116,19 g	9,99 g	6,74 g	109,19 g	9,99 g	7,41 g	194,12 g	76,61 g	1,78 g		
1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,11,(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sertés flekken , Párolt barnarizs, Csemege uborka			Sertés pörkölt, Galuska , Vegyes vágott savanyúság			Babgulyás , Félbarna kenyér, Ízes bukta			zöldborsófőzelék mir., Sertés sült , Félbarna kenyér					
		Energia: 760,51 Kcal / 3 178,93 Kj			Energia: 919,13 Kcal / 3 841,96 Kj			Energia: 861,79 Kcal / 3 602,28 Kj			Energia: 730,92 Kcal / 3 055,25 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
		33,32 g	31,99 g	5,69 g	48,34 g	33,22 g	6,48 g	43,10 g	20,91 g	4,64 g	44,12 g	29,73 g	7,25 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,93 g	0,00 g	6,11 g	105,56 g	0,00 g	4,90 g	124,23 g	20,60 g	3,61 g	70,65 g	0,00 g	4,86 g	g	g	g		
1,10,(3),(6),(7),(11)			1,3,(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.08.13. - 2018.08.17.

		hétfő	kedd	szerda						
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)		Citromos tea , Kenőmájas, Paradicsom, Félbarna kenyér	Kakaó , Párizsi, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér						
		Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 623,14 Kcal / 2 604,73 Kj	Energia: 813,37 Kcal / 3 399,89 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	24,68 g	28,69 g	12,69 g	32,01 g	37,94 g	16,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	65,56 g	19,99 g	4,36 g	84,99 g	19,98 g	3,96 g		
1,3,7,9,11			1,(6),(7),(10)			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)		Zöldborsóleves mir. , Rántott sertészelet , Pírtott burgonya , Ecetes almapaprika, csípős	Csontleves tésztabetéttel , Töltött paprika , Tört burgonya 250 g, Félbarna kenyér						
		Energia: 993,11 Kcal / 4 151,20 Kj	Energia: 1 604,21 Kcal / 6 705,60 Kj	Energia: 996,51 Kcal / 4 165,41 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		56,50 g	33,96 g	6,70 g	60,97 g	76,49 g	11,04 g	35,88 g	28,98 g	7,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,27 g	9,99 g	8,67 g	164,74 g	9,99 g	25,83 g	146,03 g	9,99 g	7,86 g		
1,3,7,9,11			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)		Zöldbabfőzelék mir. , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér	Darásmetélt barackkizzel , Őszibarack						
		Energia: 890,74 Kcal / 3 723,29 Kj	Energia: 750,77 Kcal / 3 138,22 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,85 g	43,93 g	12,15 g	18,76 g	18,62 g	2,20 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,75 g	0,00 g	5,52 g	125,52 g	22,13 g	2,60 g	g	g	g		
1,3,7,11,(6)			1,3,(12)			1,7,(6),(10)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.08.20. - 2018.08.24.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)				Gyümölcsstea, Felvágott , Minimargarin 20g, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minidzsem 25g-os, különféle, Minivaj 20g-os			Citromos tea , Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 622,70 Kcal / 2 602,89 Kj			Energia: 705,94 Kcal / 2 950,83 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
		g	g	g	21,10 g	30,90 g	9,62 g	16,42 g	25,76 g	12,35 g	24,18 g	29,15 g	5,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	64,12 g	19,99 g	3,80 g	101,07 g	50,64 g	0,43 g	62,78 g	19,99 g	3,00 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,(6),(7)			1,3,7,(12)			1,3,(6),(7)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Palócleves mir., Félbarna kenyér, Mákos metélt, Őszibarack			Grízgaluskaleves , Tejfölös burgonyafőzelék , Sertés pörkölt feltét, Félbarna kenyér			Rántott leves zskockával , Csikós tokány , Galuska			Árpagyöngyleves, Svájci rakott burgonya , Csemege uborka		
		Energia: 1 293,74 Kcal / 5 407,83 Kj			Energia: 1 049,18 Kcal / 4 385,57 Kj			Energia: 1 170,75 Kcal / 4 893,74 Kj			Energia: 719,54 Kcal / 3 007,68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		54,08 g	44,59 g	10,21 g	49,52 g	36,00 g	7,72 g	50,22 g	48,26 g	10,67 g	18,63 g	33,25 g	8,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
166,14 g	19,98 g	5,53 g	129,78 g	0,00 g	8,77 g	132,48 g	0,00 g	5,83 g	84,25 g	0,00 g	8,38 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,10				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Köményes sertéssült , Rizi-bizi mir. , Csemege uborka			Hentes tokány , Párolt rizs			Kelkáposzta főzelék , Vagdaltpogácsa, Félbarna kenyér					
		Energia: 607,33 Kcal / 2 538,64 Kj			Energia: 708,19 Kcal / 2 960,23 Kj			Energia: 972,76 Kcal / 4 066,14 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,82 g	23,24 g	4,98 g	33,70 g	30,78 g	7,43 g	39,60 g	42,93 g	10,64 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,91 g	0,00 g	4,65 g	73,23 g	0,00 g	4,58 g	105,38 g	0,00 g	5,64 g	g	g	g		
10			10,(1)			1,3,7,11,(6)			1,3,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.08.27. - 2018.08.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)				Citromos tea , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Karamellástej, Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g			Tej 4dl , Sajtkrém 50gr(SM)., Minimargarin 20g, Főtt tojás , Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 695,90 Kcal / 2 908,86 KJ			Energia: 882,25 Kcal / 3 687,81 KJ			Energia: 822,46 Kcal / 3 437,88 KJ			Energia: 1 049,71 Kcal / 4 387,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	19,48 g	39,57 g	12,99 g	18,52 g	40,83 g	15,32 g	38,23 g	38,32 g	13,70 g	39,14 g	66,68 g	18,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	64,38 g	19,99 g	1,81 g	86,06 g	54,28 g	0,54 g	80,19 g	0,00 g	7,61 g	71,81 g	22,79 g	7,18 g		
1,3,9,(6),(7),(10),(11),(12)			1,(6),(7)			1,3,6,7,8			1,3,7,(6),(12)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Karfioleves mir. , Paradicsomos káposzta , Sertés sült , Félbarna kenyér			Burgonyaleves zöldséges , Bakonyi sertéshús, Tarhonya köret			Zeller krémleves (gran.), Levesgyöngy, grillezett csirkemell filé, Pirított burgonya , Uborka saláta (friss)			Szárnyasaprólék leves , Szilvás gombóc fahéjas porcuk.			Karálábéleves mir. , Túrós palacsinta , Izes palacsinta		
		Energia: 817,13 Kcal / 3 415,60 KJ			Energia: 1 047,90 Kcal / 4 380,22 KJ			Energia: 843,98 Kcal / 3 527,84 KJ			Energia: 1 131,81 Kcal / 4 730,97 KJ			Energia: 1 333,45 Kcal / 5 573,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,05 g	33,21 g	6,03 g	52,99 g	42,98 g	9,88 g	59,26 g	22,54 g	3,92 g	36,17 g	43,62 g	8,72 g	37,29 g	46,79 g	9,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,95 g	7,99 g	7,92 g	110,33 g	0,00 g	5,80 g	99,51 g	9,99 g	9,75 g	142,91 g	19,98 g	7,80 g	188,75 g	79,34 g	5,60 g		
1,3,9,(6),(7),(10),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldborsós sertés szelet , Párolt hajdina, Csemege uborka			Lecsó (friss) kolbásszal, Párolt rizs			Húsos metélt , Vegyes vágott savanyúság, Görögdinnye			Tejfölös babfőzelék , Pulyka pörkölt , Félbarna kenyér					
		Energia: 428,21 Kcal / 1 789,92 KJ			Energia: 733,49 Kcal / 3 065,99 KJ			Energia: 931,64 Kcal / 3 894,26 KJ			Energia: 862,14 Kcal / 3 603,75 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
		30,29 g	25,04 g	5,16 g	21,06 g	35,43 g	9,18 g	36,02 g	37,76 g	10,19 g	49,50 g	30,72 g	7,11 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,82 g	0,00 g	8,08 g	81,70 g	0,00 g	5,84 g	109,34 g	0,00 g	3,53 g	96,03 g	0,00 g	4,44 g	g	g	g		
1,10,(11)			(1),(6),(7)			1,3,(12)			1,7,(6)			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