



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táská			Citromos tea , Sajt füstölt, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 4dl , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 477,78 Kcal / 1 997,12 KJ			Energia: 673,12 Kcal / 2 813,64 KJ			Energia: 807,72 Kcal / 3 376,27 KJ			Energia: 613,87 Kcal / 2 565,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,20 g	10,80 g	3,26 g	10,42 g	18,90 g	7,76 g	16,37 g	25,76 g	12,35 g	33,16 g	45,62 g	16,23 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	65,49 g	19,99 g	3,30 g	93,01 g	43,85 g	0,43 g	65,16 g	0,00 g	2,33 g	62,78 g	19,99 g	3,00 g		
7			1,7,(6)			1,3,7,(12)			1,7,(6)			1,3,(6),(7)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Grízgaluskaleves , Szezámragos vagdalt pogácsa, Tejfölös burgonyafőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér			Köménymaglevés, Zsemlekočka , Csáki sertésszelet, Galuska			Húsleves, Zöldborsós szárnyas ragu, Párolt rizs, Csemege uborka			Májgaluska leves , Húsos metélt , Uborka saláta (friss)			Sertésraguleves , Rizsfelfújt gyümölcsizes öntet		
		Energia: 1 148,13 Kcal / 4 799,18 KJ			Energia: 1 250,85 Kcal / 5 228,55 KJ			Energia: 879,93 Kcal / 3 678,11 KJ			Energia: 1 053,49 Kcal / 4 403,59 KJ			Energia: 1 021,90 Kcal / 4 271,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,78 g	56,04 g	13,28 g	53,25 g	54,89 g	11,25 g	48,71 g	31,13 g	6,76 g	46,28 g	44,49 g	11,24 g	37,42 g	38,45 g	9,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
133,68 g	0,48 g	6,45 g	134,44 g	0,00 g	7,30 g	100,25 g	0,00 g	6,11 g	115,85 g	9,99 g	7,90 g	129,78 g	35,98 g	3,99 g		
1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,3,7,9,11			1,3,7,9,(6),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Lecsós virslipörkölt, Tarhonya köret			Darásmetélt áfonya öntettel, Szőlő			Sertés flekken , Párolt hajdina, Vegyes vágott savanyúság			Mexikói chili bab, Párolt rizsköret 70 g					
		Energia: 831,19 Kcal / 3 474,37 KJ			Energia: 778,33 Kcal / 3 253,42 KJ			Energia: 462,92 Kcal / 1 935,01 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,57 g	47,65 g	13,79 g	18,89 g	18,24 g	2,20 g	28,81 g	29,72 g	5,69 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	Szénhidrát	Cukor	Só
64,99 g	0,00 g	6,84 g	132,45 g	5,00 g	2,60 g	19,48 g	0,00 g	5,88 g	110,38 g	1,40 g	4,12 g	g	g	g		
1,3,(6),(7),(10)			1,3			1,(3),(6),(7),(10),(11),(12)			(1)			1,3,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga		Citromos tea , Felvágott , Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej kakaós müzlivel, Lönchshúsos szendvics			Tej 4dl , Zala felvágott, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér			
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ		Energia: 630,68 Kcal / 2 636,24 KJ			Energia: 537,06 Kcal / 2 244,91 KJ			Energia: 756,21 Kcal / 3 160,96 KJ			Energia: 852,85 Kcal / 3 564,91 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	21,30 g	30,91 g	9,65 g	27,02 g	21,06 g	7,99 g	34,84 g	38,93 g	16,81 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
52,10 g	0,00 g	0,53 g	65,82 g	19,99 g	3,81 g	59,20 g	0,00 g	3,02 g	65,72 g	0,00 g	4,15 g	69,31 g	22,09 g	6,49 g		
7		1,(6),(7)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldborsóleves mir. , Töltött paprika , Tört burgonya 250 g, Teljes kiőrlésű kenyér		Csontleves tésztabetéttel , Dubarry csirkemell, Párolt barnarizs			Szárnyasaprólek leves , Túrós metélt , Alma			Fahéjas szilvaleves, Reszelt sertésmáj , Törtburgonya, Káposzta saláta			Zöldségleves , Rántott karfiol mir , Burgonyapüré , Tartármártás			
		Energia: 995,16 Kcal / 4 159,77 KJ		Energia: 1 054,46 Kcal / 4 407,64 KJ			Energia: 1 106,55 Kcal / 4 625,38 KJ			Energia: 952,49 Kcal / 3 981,41 KJ			Energia: 1 663,26 Kcal / 6 952,43 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,03 g	34,75 g	8,09 g	68,29 g	39,22 g	10,53 g	48,82 g	51,16 g	15,41 g	51,50 g	23,27 g	7,51 g	28,71 g	111,43 g	17,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
143,58 g	10,29 g	5,79 g	106,15 g	0,00 g	9,10 g	111,06 g	9,99 g	6,20 g	130,88 g	34,97 g	5,89 g	133,14 g	5,00 g	7,22 g		
1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7			1,3,7,9,10,(6),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Brassói aprópecsenye (friss) , Csemege uborka		Gránátos kocka , Csemege uborka, Görögdinnye			Alföldi gulyásleves , Félbarna kenyér, Ízes bukta			Zöldbabfőzelék mir. , Sertés sült , Félbarna kenyér						
		Energia: 587,64 Kcal / 2 456,34 KJ		Energia: 838,66 Kcal / 3 505,60 KJ			Energia: 956,98 Kcal / 4 000,18 KJ			Energia: 677,30 Kcal / 2 831,11 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
		35,67 g	22,39 g	6,06 g	22,18 g	19,70 g	2,35 g	42,77 g	25,55 g	5,49 g	39,59 g	29,07 g	6,95 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,13 g	0,00 g	4,95 g	140,10 g	0,00 g	4,28 g	137,27 g	20,60 g	4,79 g	63,34 g	0,00 g	4,90 g	g	g	g		
10,(1)		1,3,10			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,10,(6),(7),(12)					

.....
Élelmészvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Briós			Citromos tea , Sonkás felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl , Párizsi, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 Kj			Energia: 516,48 Kcal / 2 158,89 Kj			Energia: 677,95 Kcal / 2 833,83 Kj			Energia: 726,81 Kcal / 3 038,07 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
		23,68 g	14,99 g	6,96 g	22,12 g	17,17 g	4,55 g	15,15 g	22,66 g	15,57 g	31,64 g	37,51 g	16,49 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
86,14 g	15,47 g	1,42 g	67,50 g	19,99 g	3,51 g	79,47 g	52,88 g	0,54 g	64,80 g	0,00 g	3,96 g	69,51 g	22,09 g	6,97 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tarhonyaleves , Tökfőzelék mir. , Pulyka pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér, Almáskevert			Brokkolikrémeleves (gran) , Fokhagymás sertésszelet , Párolt kuszkus, Uborka saláta (friss)			Karfiolleves mir. , Sült csirkecomb , Lecsós karikaburgonya			Árpagyöngyleves, Rakott kel			Tavaszi leves, Tarhonyáshús, Ecetes almapaprika, csípős		
		Energia: 1 061,33 Kcal / 4 436,36 Kj			Energia: 1 033,17 Kcal / 4 318,65 Kj			Energia: 931,84 Kcal / 3 895,09 Kj			Energia: 887,31 Kcal / 3 708,96 Kj			Energia: 870,57 Kcal / 3 638,98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,21 g	49,15 g	10,58 g	46,65 g	37,68 g	9,36 g	70,98 g	41,44 g	6,83 g	40,91 g	52,66 g	15,48 g	48,24 g	34,31 g	6,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127,18 g	28,45 g	8,45 g	123,65 g	10,49 g	11,86 g	66,69 g	0,00 g	7,10 g	61,15 g	0,00 g	4,68 g	90,93 g	0,80 g	6,43 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,(6),(10),(11),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,7,9			1,3,9,(6),(7),(10),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Túrós derelye vaníliás tejfől			Debreceni sertéstokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka			Lencsefőzelék , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér			Pinceragu, Törtburgonya, Csemege uborka					
		Energia: 894,97 Kcal / 3 740,97 Kj			Energia: 788,87 Kcal / 3 297,48 Kj			Energia: 1 102,92 Kcal / 4 610,21 Kj			Energia: 612,35 Kcal / 2 559,62 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
		20,91 g	25,70 g	3,97 g	43,75 g	33,24 g	5,67 g	55,30 g	41,85 g	10,50 g	37,38 g	18,08 g	4,59 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
140,74 g	20,98 g	3,42 g	77,82 g	0,00 g	8,39 g	124,98 g	0,00 g	5,61 g	73,02 g	0,00 g	5,67 g	g	g	g		
1,7			1,3,10			1,3,7,10,11,(6),(12)			1,10			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Pizzás csiga			Citromos tea , Tavaszi felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Karamellástej, Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g			Tej 4dl , Pulykapárizsi, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sonkás tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 KJ			Energia: 574,85 Kcal / 2 402,87 KJ			Energia: 962,82 Kcal / 4 024,59 KJ			Energia: 734,67 Kcal / 3 070,92 KJ			Energia: 568,95 Kcal / 2 378,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	16,79 g	26,63 g	8,23 g	23,48 g	45,86 g	13,16 g	34,50 g	35,55 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
50,00 g	0,00 g	0,53 g	66,04 g	19,99 g	3,29 g	112,91 g	57,28 g	0,54 g	68,32 g	0,00 g	3,61 g	64,76 g	19,99 g	4,00 g		
7		1,(6),(7)			1,3,6,7,8			1,7,(6),(10)			1,3,(6),(7)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Vajas galuska leves , Káposztás kocka , Alma			Csirkemájás zöldségleves, Lecsós pulyka , Párolt barnarizs			Rizsleves , Kaszinó sertésszelet			Brokkolileves mir. , Gombás sertésszel mir isk, Párolt köles, Csemege uborka			Fejtett bableves, Rakott burgonya , Ecetes almapiaprika, csipős		
		Energia: 821,88 Kcal / 3 435,46 KJ			Energia: 959,60 Kcal / 4 011,13 KJ			Energia: 763,33 Kcal / 3 190,72 KJ			Energia: 989,86 Kcal / 4 137,61 KJ			Energia: 1 042,15 Kcal / 4 356,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,48 g	17,93 g	3,01 g	46,83 g	43,76 g	8,79 g	35,41 g	33,88 g	6,16 g	45,95 g	42,38 g	7,59 g	40,29 g	50,29 g	14,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,39 g	12,49 g	7,59 g	93,60 g	0,00 g	7,19 g	77,12 g	0,00 g	7,61 g	104,48 g	0,00 g	11,20 g	104,64 g	1,00 g	5,81 g		
1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,9,10,(3),(6),(7),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sóskamártás tört burgonyával, Főtt tojás , Félbarna kenyér, Sóstangli			Lasagne			Sertés pörkölt, Tészta köret (klf.) 100 g, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldséges szárnyas rizottó, Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 900,91 Kcal / 3 765,80 KJ			Energia: 1 279,56 Kcal / 5 348,56 KJ			Energia: 789,90 Kcal / 3 301,78 KJ			Energia: 715,13 Kcal / 2 989,24 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
		30,23 g	31,50 g	6,47 g	50,46 g	63,10 g	17,99 g	42,18 g	28,29 g	5,78 g	41,90 g	27,09 g	8,43 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121,63 g	5,00 g	3,87 g	125,73 g	0,00 g	5,66 g	90,32 g	7,99 g	6,15 g	74,96 g	0,00 g	4,71 g	g	g	g		
1,3,7,(6)		1,3,7,9			1,3			7,(1),(12)			1,3,(6),(7)					

.....
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