



## Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , kuglóf,csokis			Citromos tea , Főtt tojás , Minivaj 20g-os, Trapista sajt 18%, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 4dl , Felvágott , Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 897,95 Kcal / 3 753,43 KJ			Energia: 771,61 Kcal / 3 225,33 KJ			Energia: 625,37 Kcal / 2 614,05 KJ			Energia: 735,12 Kcal / 3 072,80 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
		33,63 g	23,35 g	3,26 g	33,45 g	41,45 g	21,47 g	11,46 g	20,73 g	14,51 g	34,46 g	36,82 g	12,90 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
137,26 g	19,98 g	0,57 g	65,02 g	19,99 g	3,45 g	74,22 g	47,64 g	0,43 g	65,60 g	0,00 g	4,34 g	62,78 g	19,99 g	3,00 g		
1,3,7			1,3,7,(6)			1,3,7,(12)			1,7,(6)			1,3,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Zöldségleves , Székelykáposzta , Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtós pogi			Zöldborsóleves mir. , Paprikás halszelet, Burgonya petrezselymes , Csemege uborka			Babgulyás , Sóstangli			Gombaleves , Sárgaborsó főzelék , Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves , Natúr sertésszelet , Párolt rizsköret , Csemege uborka		
		Energia: 718,69 Kcal / 3 004,12 KJ			Energia: 1 102,48 Kcal / 4 608,37 KJ			Energia: 1 083,09 Kcal / 4 527,32 KJ			Energia: 949,57 Kcal / 3 969,20 KJ			Energia: 913,30 Kcal / 3 817,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,54 g	36,78 g	9,60 g	41,99 g	35,56 g	3,66 g	48,46 g	42,99 g	8,28 g	47,05 g	50,60 g	15,26 g	45,57 g	33,59 g	6,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,14 g	0,48 g	6,42 g	148,75 g	0,00 g	7,69 g	124,71 g	10,00 g	2,27 g	91,93 g	0,48 g	7,70 g	106,21 g	0,00 g	7,65 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,10,11				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Bakonyi sertéshús, Galuska			Milánói makaróni			Serpényősburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér			Sonkás csőben sült karfiol, Alma					
		Energia: 959,14 Kcal / 4 009,21 KJ			Energia: 673,71 Kcal / 2 816,11 KJ			Energia: 1 019,59 Kcal / 4 261,89 KJ			Energia: 671,77 Kcal / 2 808,00 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
		45,34 g	37,39 g	8,52 g	34,89 g	22,43 g	6,13 g	41,07 g	45,53 g	14,72 g	29,43 g	41,05 g	12,56 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,13 g	0,00 g	3,73 g	81,33 g	1,40 g	4,28 g	108,92 g	0,00 g	7,27 g	44,79 g	0,00 g	4,25 g	g	g	g		
1,3,7			1,3,7,(6)			1,(6),(7)			7,(1)			1,3,(6),(7)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Ízes levél			Tej kakaós müzlivél, Lönchúsos szendvics			Citromos tea , Csirkemell sonka, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej 4dl , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Kőrözött túró házi , Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 586,46 Kcal / 2 451,40 KJ			Energia: 537,06 Kcal / 2 244,91 KJ			Energia: 534,80 Kcal / 2 235,46 KJ			Energia: 795,96 Kcal / 3 327,11 KJ			Energia: 459,25 Kcal / 1 919,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,00 g	29,60 g	3,26 g	27,02 g	21,06 g	7,99 g	22,16 g	19,17 g	8,48 g	32,44 g	45,44 g	16,23 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
58,86 g	0,00 g	0,53 g	59,20 g	0,00 g	3,02 g	67,52 g	19,99 g	3,32 g	63,36 g	0,00 g	2,33 g	67,64 g	19,99 g	2,76 g		
7			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Szarvas gulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós batyu			Pulykaraguleves, Parajfőzelék mir. , Tört burgonya 250 g, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves tésztabetéttel , Sajtos sertésszelet , Rizibizi mir. , Káposzta saláta , Piskóta tekercs			Köménymaglevés, Zsemlekocka , Gombás sertés tokány , Párolt bulgur			Burgonyaleves zöldséges , Lecsóshús, Tészta köret (kíf.) 100 g		
		Energia: 1 025,34 Kcal / 4 285,92 KJ			Energia: 827,42 Kcal / 3 458,62 KJ			Energia: 1 186,66 Kcal / 4 960,24 KJ			Energia: 911,20 Kcal / 3 808,82 KJ			Energia: 1 008,91 Kcal / 4 217,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		49,10 g	36,83 g	8,87 g	41,37 g	29,34 g	5,91 g	53,99 g	38,62 g	10,02 g	44,66 g	35,29 g	7,60 g	47,18 g	38,93 g	7,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132,88 g	16,78 g	5,79 g	107,77 g	0,30 g	6,92 g	154,07 g	47,16 g	9,14 g	108,60 g	0,00 g	7,94 g	115,56 g	0,00 g	7,75 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Zöldborsós sertés szelet , Párolt rizs kukoricával , Vegyes vágott savanyúság			Sonkás kocka tejföllel, Gyümölcsle sűrítmény			Töltött csirkecomb , Vegyes zöldköret mir.			Magyaros csirkemáj, Törtburgonya, Cékla saláta, csemege szeletelt					
		Energia: 736,30 Kcal / 3 077,73 KJ			Energia: 702,40 Kcal / 2 936,03 KJ			Energia: 685,87 Kcal / 2 866,94 KJ			Energia: 750,99 Kcal / 3 139,14 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
		38,18 g	24,77 g	5,17 g	26,74 g	19,92 g	4,09 g	72,92 g	22,02 g	4,30 g	50,49 g	21,48 g	6,04 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,21 g	0,00 g	5,41 g	103,73 g	0,00 g	3,42 g	47,80 g	0,00 g	4,06 g	86,43 g	7,99 g	6,81 g	g	g	g		
1,(12)			1,3,7,(6)			1,3,7,9,11			(1)			1,7,(6)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Túrós táska			Citromos tea , Kocka sajt 6 db-os, Főtt tojás , Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl , Zala felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sült kolbász , Mustár vödörös, Ketchup, Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 587,76 Kcal / 2 456,84 KJ			Energia: 612,52 Kcal / 2 560,33 KJ			Energia: 733,97 Kcal / 3 067,99 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,20 g	10,80 g	3,26 g	18,14 g	27,98 g	12,71 g	15,07 g	22,66 g	15,57 g	34,56 g	36,87 g	12,88 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
62,50 g	0,00 g	0,53 g	64,90 g	19,99 g	2,46 g	63,27 g	36,68 g	0,54 g	65,10 g	0,00 g	4,33 g	71,81 g	22,79 g	7,18 g		
7			1,3,7,(6)			1,3,7			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Palócleves mir., Izes derelye fahéjas porcukor			Borsópüré leves zsemlekockával, Rántott sertésszelet , Petrezselymes rizsköret , Csemege uborka			Tavaszi leves, Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Hamisgulyás , Marhapörkölt , Tarhonya köret , Káposzta saláta			Karalábéleves mir. , grillezett csirkemell filé, Majonézes burgonyasaláta		
		Energia: 1 359,03 Kcal / 5 680,75 KJ			Energia: 1 525,38 Kcal / 6 376,09 KJ			Energia: 739,35 Kcal / 3 090,48 KJ			Energia: 1 162,30 Kcal / 4 858,41 KJ			Energia: 1 220,71 Kcal / 5 102,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		50,36 g	41,58 g	7,65 g	56,62 g	73,37 g	10,97 g	40,56 g	35,78 g	6,41 g	51,67 g	48,08 g	11,20 g	58,67 g	67,94 g	9,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
189,91 g	19,98 g	5,83 g	157,81 g	0,00 g	7,55 g	78,79 g	0,48 g	6,33 g	128,18 g	9,99 g	7,80 g	90,98 g	5,00 g	8,26 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,10,11,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Paradicsom mártás főtt burgonya, Sertés sült , Félbarna kenyér			Húsos metélt , Csemege uborka, Alma			Stefánia vagdalt, Hagymás burgonya , Csemege uborka			Debreceni sertéstokány, Rizi-bizi mir. , Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 835,81 Kcal / 3 493,69 KJ			Energia: 823,28 Kcal / 3 441,31 KJ			Energia: 793,46 Kcal / 3 316,66 KJ			Energia: 696,65 Kcal / 2 912,00 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
		39,92 g	26,03 g	5,22 g	33,72 g	37,28 g	10,19 g	29,17 g	39,09 g	9,96 g	38,25 g	30,33 g	5,09 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,50 g	14,99 g	4,64 g	86,70 g	0,00 g	4,70 g	79,06 g	0,00 g	7,29 g	66,81 g	0,00 g	5,59 g	g	g	g		
1,9,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,10			1,3,7,10,11			(1),(12)			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Citromos tea , Párizsi, Minivaj 20g-os, Félbarna kenyér, Paradicsom			Karamellástej, Kalács kakaós 500g, Mogyorókrém 30g, Minivaj 20g-os			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 616,95 Kcal / 2 578,85 Kj			Energia: 882,49 Kcal / 3 688,81 Kj			Energia: 852,85 Kcal / 3 564,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,08 g	31,49 g	13,25 g	22,51 g	41,21 g	13,16 g	30,59 g	49,82 g	14,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,32 g	19,99 g	3,44 g	104,36 g	50,08 g	0,54 g	69,31 g	22,09 g	6,49 g		
1,7,(6),(10)			1,3,6,7,8			1,3,10,(6),(7),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Bakonyi betyárleves, Mákos metélt, Alma			Bazsalikomos paradicsomleves, Hagymás sertészelet, Pirított burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Húsgombóclevés , Gombapaprikás , Galuska		
		Energia: 1 032,82 Kcal / 4 317,19 Kj			Energia: 1 047,85 Kcal / 4 380,01 Kj			Energia: 1 033,03 Kcal / 4 318,07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,75 g	42,13 g	10,44 g	40,24 g	47,60 g	7,74 g	36,26 g	43,69 g	8,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119,25 g	19,98 g	5,06 g	112,42 g	14,99 g	9,25 g	122,47 g	0,00 g	4,96 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tavaszi rizses pulyka , Céklasaláta, csemege szeletelt			Borsos sertés tokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Energia: 700,33 Kcal / 2 927,38 Kj			Energia: 765,19 Kcal / 3 198,49 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,02 g	19,53 g	4,65 g	45,36 g	29,77 g	6,35 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,80 g	7,99 g	3,92 g	78,02 g	0,00 g	6,83 g	g	g	g		
1,3,10			1,3,10			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