

Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Ívóyoghurt, Kakaóscsiga			Citromos tea , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér, Paradicsom			Tejeskávé , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 4dl , Kockasajt 8 db-os, Főtt tojás , Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Virslis omlett , Félbarna kenyér		
		Energia: 323,29 Kcal / 1 351,35 KJ			Energia: 695,90 Kcal / 2 908,86 KJ			Energia: 592,55 Kcal / 2 476,86 KJ			Energia: 537,15 Kcal / 2 245,29 KJ			Energia: 638,03 Kcal / 2 666,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,60 g	12,50 g	0,11 g	19,48 g	39,57 g	12,99 g	11,41 g	20,73 g	14,51 g	30,78 g	16,75 g	7,47 g	25,51 g	31,07 g	7,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,10 g	0,00 g	0,60 g	64,38 g	19,99 g	1,81 g	66,16 g	40,85 g	0,43 g	65,18 g	0,00 g	2,83 g	63,15 g	19,99 g	4,67 g		
7			1,(6),(7)			1,3,7,(12)			1,3,7,(6)			1,3,7,(6),(10)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldborsóleves mir. , Túrós metélt , Alma			Zöldségleves , Fejtett babfőzelék mir. , Sült kolbász , Tejes kiórlésű kenyér			Sütőtök krémleves, Bácskai rizseshús , Ecetes almapaprika, csípős			Csontleves tésztabetéttel , Vadas			Brokkolileves mir. , Pinceragu, Törtburgonya, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 975,00 Kcal / 4 075,50 KJ			Energia: 918,45 Kcal / 3 839,12 KJ			Energia: 854,54 Kcal / 3 571,98 KJ			Energia: 1 055,78 Kcal / 4 413,16 KJ			Energia: 900,31 Kcal / 3 763,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,65 g	35,58 g	9,74 g	44,21 g	58,37 g	17,53 g	37,77 g	35,86 g	8,21 g	53,56 g	35,69 g	8,02 g	46,55 g	28,08 g	5,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125,15 g	9,99 g	4,61 g	69,51 g	0,48 g	8,12 g	94,13 g	0,80 g	3,75 g	128,82 g	2,00 g	8,26 g	112,16 g	7,99 g	8,84 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(10),(12)			1,3,7,9,10,11,(6),(12)			1,9,(3),(6),(7),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sertés flekken , Párolt rizsköret , Csemege uborka			Mexikói sertés tokány , Penne tészta			Paradicsomos húsgombóc, Tört burgonya 250 g, Félbarna kenyér			Főtt kolbász, Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér, Gyümölcsle sűrítmény					
		Energia: 723,33 Kcal / 3 023,52 KJ			Energia: 711,32 Kcal / 2 973,32 KJ			Energia: 886,73 Kcal / 3 706,53 KJ			Energia: 1 025,47 Kcal / 4 286,46 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
		34,53 g	28,81 g	5,63 g	30,85 g	23,49 g	5,10 g	30,82 g	26,65 g	7,13 g	42,35 g	61,59 g	19,08 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,61 g	0,00 g	5,63 g	90,52 g	0,00 g	4,65 g	128,86 g	9,99 g	5,94 g	74,75 g	2,10 g	7,49 g	g	g	g		
1,10,(3),(6),(7),(11)			1,3			1,3,9,(6),(7)			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(10)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Ívoghurt, Túrós táska			Gyümölcsstea, Felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Karamellástej, Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl, Zala felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér			Citromos tea, Tepertőkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 317,31 Kcal / 1 326,36 KJ			Energia: 623,85 Kcal / 2 607,69 KJ			Energia: 739,63 Kcal / 3 091,65 KJ			Energia: 724,17 Kcal / 3 027,03 KJ			Energia: 768,43 Kcal / 3 212,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,40 g	5,00 g	0,11 g	21,00 g	30,85 g	9,64 g	19,70 g	27,26 g	13,16 g	33,96 g	36,72 g	12,88 g	14,80 g	49,74 g	17,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,50 g	0,00 g	0,60 g	64,62 g	19,99 g	3,81 g	103,01 g	52,78 g	0,54 g	63,60 g	0,00 g	4,33 g	64,21 g	19,99 g	3,22 g		
7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			1,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Frankfurti leves, Rizsfelfújt gyümölcsízes öntet			Csirkegulyás, Lecsóshús, Tarhonya köret			Vajas galuska leves, Zöldbabfőzelék mir., Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér			Rizsleves, Pírtott csirkemell magyarosan, Törtburgonya			Lebbencsleves, Csőbensült húsos karfiol mir		
		Energia: 1 116,03 Kcal / 4 665,01 KJ			Energia: 1 277,45 Kcal / 5 339,74 KJ			Energia: 911,01 Kcal / 3 808,02 KJ			Energia: 872,22 Kcal / 3 645,88 KJ			Energia: 801,45 Kcal / 3 350,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,84 g	44,23 g	12,07 g	72,58 g	65,61 g	16,92 g	38,01 g	57,52 g	15,81 g	50,04 g	34,07 g	6,02 g	36,41 g	47,76 g	16,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
146,53 g	35,98 g	4,69 g	97,75 g	0,00 g	9,08 g	75,79 g	0,48 g	8,62 g	88,92 g	0,00 g	9,34 g	55,14 g	0,00 g	5,60 g		
1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,9,(3),(6),(7),(10),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sertésborda lyoni módra, Párolt rizsköret, Céklasaláta, csemege szeletelt			Lencsefőzelék, Pulyka pörkölt, Félbarna kenyér			Mexikói sertés tokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka			Gránátos kocka, Csemege uborka, Gyümölcslé sűrítmény					
		Energia: 780,08 Kcal / 3 260,73 KJ			Energia: 933,60 Kcal / 3 902,45 KJ			Energia: 758,78 Kcal / 3 171,70 KJ			Energia: 782,36 Kcal / 3 270,26 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
		34,82 g	30,61 g	5,84 g	57,96 g	30,71 g	5,84 g	42,89 g	28,27 g	5,77 g	20,10 g	18,68 g	2,35 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,02 g	7,99 g	5,97 g	105,39 g	0,00 g	5,05 g	82,26 g	0,00 g	7,23 g	132,48 g	0,00 g	3,74 g	g	g	g		
1			1,7,10,(6),(12)			1,3,10			1,3,10			1,10,(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Búrkifli, dejós			Gyümölcsstea, Pulykapárizsi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g			Tej 4dl , Turista felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér			Citromos tea , Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 471,39 Kcal / 1 970,41 Kj			Energia: 614,76 Kcal / 2 569,70 Kj			Energia: 788,10 Kcal / 3 294,26 Kj			Energia: 608,20 Kcal / 2 542,28 Kj			Energia: 853,11 Kcal / 3 566,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,20 g	21,10 g	3,26 g	20,34 g	29,38 g	11,00 g	17,92 g	36,61 g	15,57 g	32,08 g	24,90 g	8,50 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
49,70 g	0,00 g	0,53 g	66,34 g	19,99 g	3,08 g	72,72 g	42,08 g	0,54 g	63,22 g	0,00 g	2,33 g	69,31 g	22,09 g	6,49 g		
7	1,7,(6),(10)			1,3,6,7,8			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)						
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Húsleves, Paradicsomos káposzta , Vasi pecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér			Tejszínes hagymakrémleves, Vadas sertéstokány, Galuska			Tarhonyaleves , Bundázott tökehal sütve, Rizibizi mir. , Tartármártás			Húsgombóclevés , Reszelt sertésmáj , Tört burgonya 250 g, Párolt káposzta			Burgonyakrémleves tejszínesen, Natúr serésszelet tükörtojással, Párolt barnarizs, Ecetes almapiprika, csipős		
		Energia: 677,38 Kcal / 2 831,45 Kj			Energia: 1 186,54 Kcal / 4 959,74 Kj			Energia: 1 644,17 Kcal / 6 872,63 Kj			Energia: 1 011,45 Kcal / 4 227,86 Kj			Energia: 1 054,97 Kcal / 4 409,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,17 g	29,95 g	5,93 g	50,62 g	47,81 g	12,68 g	45,46 g	84,77 g	12,41 g	57,72 g	48,05 g	11,97 g	43,95 g	48,07 g	12,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,05 g	8,47 g	7,30 g	136,79 g	3,00 g	8,09 g	170,20 g	5,00 g	6,47 g	84,44 g	5,00 g	8,87 g	110,02 g	0,80 g	8,49 g		
1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Rakott zsemle, Alma			Darásmetélt barackkízzel , Őszibarackbefőtt, hámozott			Tejfölös burgonyafőzelék , Szezámmagos vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér, Müzli szelet			Sült csirkecomb , Karottás rizs , Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 1 248,83 Kcal / 5 220,11 Kj			Energia: 799,84 Kcal / 3 343,33 Kj			Energia: 1 147,02 Kcal / 4 794,54 Kj			Energia: 879,64 Kcal / 3 676,90 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
		25,78 g	21,51 g	3,02 g	18,46 g	17,62 g	2,20 g	42,36 g	49,23 g	12,71 g	69,18 g	32,37 g	5,79 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
232,65 g	72,35 g	2,39 g	140,72 g	36,13 g	2,60 g	131,40 g	0,79 g	5,50 g	76,85 g	0,00 g	5,16 g	g	g	g		
1,3,7,11,(12)	1,3,(12)			1,3,7,11,(5),(6),(8),(12)			9,(1),(12)			1,3,10,(6),(7),(12)						

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.11.26. - 2018.11.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Pizzás csiga			Citromos tea , Kenőmájás, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej kakaós müzslivel, Lönchúsos szendvics			Tej 4dl , Párizsi, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 KJ			Energia: 616,57 Kcal / 2 577,26 KJ			Energia: 537,06 Kcal / 2 244,91 KJ			Energia: 726,81 Kcal / 3 038,07 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
		21,80 g	14,70 g	3,26 g	24,38 g	28,63 g	12,68 g	27,02 g	21,06 g	7,99 g	31,64 g	37,51 g	16,49 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
		50,00 g	0,00 g	0,53 g	64,36 g	19,99 g	4,36 g	59,20 g	0,00 g	3,02 g	64,80 g	0,00 g	3,96 g	62,78 g	19,99 g	3,00 g
7		1,(6),(7),(10)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,(6),(7)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Karfioleves mir. , Budapest szelet , Petrezselymes rizsköret , Csemege uborka			Májgaluska leves , Sós kamartás tört burgonyával, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves mir. , Csirkemáj rizottó , Ecetes almapirika, csipős			Csurgatott tojás leves , Erdélyi rakott káposzta , Teljes kiőrlésű kenyér			Lencseleves f. csülökkel , Teljes kiőrlésű kenyér, Almás lepény		
		Energia: 908,57 Kcal / 3 797,82 KJ			Energia: 668,62 Kcal / 2 794,83 KJ			Energia: 934,68 Kcal / 3 906,96 KJ			Energia: 827,49 Kcal / 3 458,91 KJ			Energia: 1 100,62 Kcal / 4 600,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		45,98 g	36,16 g	6,78 g	28,02 g	24,27 g	5,01 g	48,23 g	28,63 g	8,40 g	33,57 g	56,19 g	16,84 g	45,46 g	63,68 g	20,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		98,59 g	0,00 g	6,93 g	92,56 g	0,30 g	4,78 g	118,84 g	15,79 g	5,19 g	56,23 g	0,30 g	8,20 g	101,36 g	18,46 g	3,64 g
1,3,9,10,(6),(7),(12)		1,3,7,9,11			1,7,(10),(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,10,(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Szegedi gulyás, Félbarna kenyér, Ízes bukta			Palermói csirkemell , Árpagyöngy, Csemege uborka			Lasagne			Lecsós virsli-pörkölt, Tarhonya köret					
		Energia: 912,58 Kcal / 3 814,58 KJ			Energia: 876,66 Kcal / 3 664,44 KJ			Energia: 1 279,56 Kcal / 5 348,56 KJ			Energia: 831,19 Kcal / 3 474,37 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	22,19 g	4,73 g	52,68 g	25,80 g	4,46 g	50,46 g	63,10 g	17,99 g	34,57 g	47,65 g	13,79 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		137,72 g	20,60 g	5,24 g	104,89 g	0,00 g	7,61 g	125,73 g	0,00 g	5,66 g	64,99 g	0,00 g	6,84 g	g	g	g
1,3,7,9,(6),(12)		1,3,7,9,10			1,3,7,9			1,3,(6),(7),(10)			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