



Heti étlap 2018.12.03. - 2018.12.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Ívóyoghurt, Briós	Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér	Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle	Tej 4dl , Sajt füstölt, Főtt tojás , Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Kifli teljes kiörlésű	Citromos tea , Sült kolbász , Mustár vödörös, Ketchup, Majonéz, Félbarna kenyér										
		Energia: 448,94 Kcal / 1 876,57 KJ	Energia: 693,45 Kcal / 2 898,62 KJ	Energia: 640,29 Kcal / 2 676,41 KJ	Energia: 540,16 Kcal / 2 257,87 KJ	Energia: 993,69 Kcal / 4 153,62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,88 g	9,19 g	3,81 g	19,38 g	39,55 g	12,99 g	16,32 g	25,76 g	12,35 g	25,22 g	27,14 g	8,30 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
74,14 g	15,47 g	1,49 g	63,98 g	19,99 g	1,81 g	84,94 g	37,06 g	0,42 g	47,93 g	0,00 g	2,55 g	69,51 g	22,09 g	6,97 g		
1,3,7		1,(6),(7)			1,3,7,(12)			1,3,7			1,3,10,(6),(7),(12)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Alföldi gulyásleves , Teljes kiörlésű kenyér, Darásmetélt barackízlel , Alma	Csontleves tésztabetéttel , Parajfőzelék mir. , Tört burgonya 250 g, Főtt tojás , Teljes kiörlésű kenyér, Almáskevert	Zöldségleves , Bakonyi sertésborda , Galuska	Paradicsom leves , Zöldséges szárnyas rizottó, Ecetes almapirika, csípős, Mandarin	Babgulyás , Teljes kiörlésű kenyér, Ízes palacsinta , Túrós palacsinta										
		Energia: 1 192,15 Kcal / 4 983,19 KJ	Energia: 855,35 Kcal / 3 575,36 KJ	Energia: 1 074,01 Kcal / 4 489,36 KJ	Energia: 943,28 Kcal / 3 942,91 KJ	Energia: 994,83 Kcal / 4 158,39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45,48 g	36,61 g	6,28 g	29,56 g	18,36 g	3,03 g	48,75 g	41,17 g	9,23 g	46,08 g	34,54 g	9,23 g	46,58 g	33,88 g	7,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
177,97 g	22,43 g	5,21 g	151,41 g	28,27 g	6,46 g	125,71 g	0,00 g	5,53 g	110,33 g	10,79 g	7,28 g	134,84 g	39,97 g	3,17 g		
1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Bácskai rizseshús , Vegyes vágott savanyúság	Túrógombóc mir.vaníliás tejföl, Alma	Zöldbabfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Félbarna kenyér	Citromos vajos sertésszelet , Párolt kuszkus, Csemege uborka											
		Energia: 688,55 Kcal / 2 878,14 KJ	Energia: 882,46 Kcal / 3 688,68 KJ	Energia: 691,41 Kcal / 2 890,09 KJ	Energia: 781,79 Kcal / 3 267,88 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
		34,28 g	27,19 g	6,21 g	22,42 g	24,19 g	2,39 g	40,13 g	29,24 g	6,95 g	39,82 g	29,04 g	6,41 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,82 g	0,00 g	2,71 g	138,26 g	15,98 g	2,95 g	65,88 g	0,00 g	7,42 g	87,18 g	0,00 g	8,16 g	g	g	g		
(1),(12)		1,7			1,7,(6)			1,10,(7)			1,3,10,(6),(7),(12)					

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táska			Gyümölcsstea, Pulyka felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl , Zala felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Citromos tea , Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 514,03 Kcal / 2 148,65 KJ			Energia: 612,52 Kcal / 2 560,33 KJ			Energia: 732,01 Kcal / 3 059,80 KJ			Energia: 853,11 Kcal / 3 566,00 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	22,02 g	17,15 g	4,55 g	15,07 g	22,66 g	15,57 g	34,44 g	36,84 g	12,88 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
62,50 g	0,00 g	0,53 g	67,10 g	19,99 g	1,81 g	63,27 g	36,68 g	0,54 g	64,80 g	0,00 g	4,33 g	69,31 g	22,09 g	6,49 g		
7		1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sertésraguleves , Mákos metélt, Alma			Rizsleves , Csikós tokány , Tészta köret (kif.) 100 g			Vajas galuska leves , Fejtett babfőzelék mir. , Szezámagos vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldbaleves mir. , Rántott sertésszelet , Rizi-bizi mir. , Csemege uborka			Köménymaglevés, Rakott burgonya , Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 1 022,84 Kcal / 4 275,47 KJ			Energia: 960,59 Kcal / 4 015,27 KJ			Energia: 992,59 Kcal / 4 149,03 KJ			Energia: 1 349,82 Kcal / 5 642,25 KJ			Energia: 905,79 Kcal / 3 786,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41,98 g	39,16 g	7,92 g	45,24 g	43,55 g	10,45 g	42,05 g	53,45 g	12,48 g	48,28 g	75,44 g	12,17 g	31,86 g	48,95 g	14,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123,72 g	19,98 g	5,06 g	95,59 g	0,00 g	7,93 g	101,41 g	0,48 g	8,36 g	117,60 g	0,00 g	8,36 g	82,21 g	0,00 g	4,39 g		
1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Lecsós virsli-pörkölt, Tarhonya köret			Tavaszi sertésszelet , Burgonya petrezselymes , Csemege uborka			Bolognai spagetti			Szegedi gulyás, Félbarna kenyér, Kakaós csiga			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Energia: 831,19 Kcal / 3 474,37 KJ			Energia: 669,13 Kcal / 2 796,96 KJ			Energia: 869,10 Kcal / 3 632,84 KJ			Energia: 918,77 Kcal / 3 840,46 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
		34,57 g	47,65 g	13,79 g	36,32 g	22,71 g	4,93 g	38,67 g	44,07 g	13,91 g	36,56 g	30,94 g	6,68 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	77,78 g	0,00 g	7,18 g	77,48 g	1,40 g	3,23 g	122,09 g	22,48 g	5,17 g	g	g	g		
1,3,(6),(7),(10)		1,10			1,3,7			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,10,(6),(7),(12)					

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Gyümölcsstea, Sonkás felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej kakaós müzlivel, Párizsis szendvics			Tej 4dl , Kenőmájas, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Citromos tea , Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 514,03 Kcal / 2 148,65 KJ			Energia: 512,45 Kcal / 2 142,04 KJ			Energia: 724,47 Kcal / 3 028,28 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	22,02 g	17,15 g	4,55 g	26,07 g	19,16 g	7,37 g	37,82 g	34,62 g	15,92 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	67,10 g	19,99 g	3,51 g	58,30 g	0,00 g	2,76 g	64,54 g	0,00 g	4,88 g	62,78 g	19,99 g	3,00 g		
7		1,(6),(7)			1,3,7,11,(6),(10)			1,7,(6),(10)			1,3,(6),(7)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tarhonyaleves , Székelykáposzta árpagyöngyös, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfioleves mir. , Budapest szelet , Párolt rizs kukoricával , Ecetes almapiprika, csípős			Grízgaluskaleves , zöldborsófőzelék mir., Aprópecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves , Sült csirkecomb , Vegyes zöldsöreg mir. , Csemege uborka					
		Energia: 736,35 Kcal / 3 077,94 KJ			Energia: 925,94 Kcal / 3 870,43 KJ			Energia: 698,94 Kcal / 2 921,57 KJ			Energia: 836,16 Kcal / 3 495,15 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
		32,47 g	42,06 g	10,84 g	45,62 g	36,66 g	6,85 g	39,14 g	35,22 g	7,54 g	81,52 g	32,55 g	5,69 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,87 g	0,48 g	8,36 g	102,22 g	0,80 g	6,59 g	72,06 g	0,48 g	5,12 g	52,76 g	0,00 g	8,20 g	g	g	g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,3,9,(6),(7),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,3,(6),(7)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Ízes derelye fahéjas porcukor, Gyümölcslé sűrítvény			Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság			Pizza, Alma			Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret 70 g					
		Energia: 1 060,23 Kcal / 4 431,76 KJ			Energia: 592,51 Kcal / 2 476,69 KJ			Energia: 1 072,49 Kcal / 4 483,01 KJ			Energia: 919,26 Kcal / 3 842,51 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
		24,07 g	23,13 g	2,12 g	34,41 g	20,04 g	4,60 g	52,74 g	26,04 g	7,97 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
184,37 g	19,98 g	3,42 g	66,74 g	0,00 g	4,27 g	155,01 g	8,50 g	5,56 g	110,38 g	1,40 g	4,12 g	g	g	g		
1		(1),(3),(6),(7),(10),(11),(12)			1,7,(6)			(1)			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