

## Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

|                       |                                   | hétfő   |                  |         | kedd  |                           |         | szerda  |                    |         | csütörtök  |                     |         | péntek   |         |         |
|-----------------------|-----------------------------------|---|------------------|---------|---|---------------------------|---------|---|--------------------|---------|--|---------------------|---------|--|---------|---------|
| <b>Reggeli</b>        | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tej 4dl , Túrós táska                                     |                  |         | Citromos tea , Párizsi, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér                         |                           |         | Karamellástej, Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g                   |                    |         | Tej 4dl , Zala felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér |                     |         | Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér                         |         |         |
|                       |                                   | Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ                        |                  |         | Energia: 596,44 Kcal / 2 493,12 KJ  |                           |         | Energia: 801,92 Kcal / 3 352,03 KJ  |                    |         | Energia: 732,01 Kcal / 3 059,80 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  |
|                       |                                   | 22,20 g   | 10,80 g          | 3,26 g  | 17,94 g   | 29,47 g                   | 9,32 g  | 17,55 g   | 36,18 g            | 15,32 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  | 63,90 g          | 19,99 g | 3,63 g  | 77,51 g                   | 47,08 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),(10)   |         |   | 1,3,6,7,8                 |         |   | 1,7,(6)            |         |  | 1,3,10,(6),(7),(12) |         |  |         |         |
| <b>Ebéd</b>           | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Zöldborsóleves mir. , Káposztás kocka , Alma              |                  |         | Csirkemájás zöldségleves, Zöldbabfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér |                           |         | Karfioleves mir. , Hagymás sertésszelet, Törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság |                    |         | Burgonyaleves magyarosan, Dubarry csirkemell, Párolt barnarizs           |                     |         | Almaleves (friss) , Reszelt csirkemáj , Párolt rizsköret , Ecetes almapiaprika, csípős |         |         |
|                       |                                   | Energia: 809,04 Kcal / 3 381,79 KJ                        |                  |         | Energia: 710,58 Kcal / 2 970,22 KJ  |                           |         | Energia: 930,91 Kcal / 3 891,20 KJ  |                    |         | Energia: 1 175,19 Kcal / 4 912,29 KJ                                     |                     |         | Energia: 867,31 Kcal / 3 625,36 KJ   |         |         |
|                       |                                   | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                      | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  |
|                       |                                   | 26,68 g   | 17,30 g          | 2,13 g  | 48,21 g   | 37,97 g                   | 8,68 g  | 40,61 g   | 41,03 g            | 7,01 g  | 68,80 g  | 44,07 g             | 11,21 g | 40,68 g  | 25,22 g | 5,58 g  |
|                       |                                   | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor                     | Só      | Szénhidrát  | Cukor              | Só      | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      |
| 134,43 g              | 12,49 g                           | 5,46 g  | 59,43 g          | 0,48 g  | 7,74 g  | 97,37 g                   | 0,00 g  | 8,64 g  | 124,03 g           | 0,00 g  | 8,01 g   | 117,85 g            | 25,78 g | 5,81 g   |         |         |
| 1,3,9,(6),(7),(12)    |                                   |   | 1,3,7,9,(6),(12) |         |   | 1,3,9,(6),(7),(12)        |         |   | 1,7,9,(3),(6),(12) |         |  | 1,7,(10),(12)       |         |  |         |         |
| <b>Vacsora</b>        | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Sertés flekken , Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka |                  |         | Debreceni sertéstokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka                             |                           |         | Sárgarépa-főzelék (friss) , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér, Muzli szelet      |                    |         | Gránátos kocka , Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcsle sűrítmény          |                     |         |  |         |         |
|                       |                                   | Energia: 761,19 Kcal / 3 181,77 KJ                        |                  |         | Energia: 788,87 Kcal / 3 297,48 KJ  |                           |         | Energia: 1 057,29 Kcal / 4 419,47 KJ  |                    |         | Energia: 787,27 Kcal / 3 290,79 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  |
|                       |                                   | 35,90 g   | 29,29 g          | 5,70 g  | 43,75 g   | 33,24 g                   | 5,67 g  | 42,34 g   | 44,69 g            | 11,29 g | 20,50 g  | 18,76 g             | 2,35 g  | g  | g       | g       |
|                       |                                   | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor                     | Só      | Szénhidrát  | Cukor              | Só      | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      |
| 87,59 g               | 0,00 g                            | 5,63 g  | 77,82 g          | 0,00 g  | 8,39 g  | 119,18 g                  | 0,79 g  | 6,99 g  | 133,12 g           | 0,00 g  | 2,53 g   | g                   | g       | g  |         |         |
| 1,10,(3),(6),(7),(11) |                                   |   | 1,3,10           |         |   | 1,3,7,11,(5),(6),(8),(12) |         |   | 1,3,(12)           |         |  | 1,3,10,(6),(7),(12) |         |  |         |         |

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

|                         |                                   | hétfő  |                     |          | kedd   |                          |          | szerda  |                         |          | csütörtök  |                    |          | péntek   |         |          |
|-------------------------|-----------------------------------|--|---------------------|----------|--|--------------------------|----------|---|-------------------------|----------|--|--------------------|----------|--|---------|----------|
| <b>Reggeli</b>          | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tej 4dl , Kakaóscsiga  |                     |          | Gyümölcsstea, Trapista sajt 18%, Főtt tojás , Minimargarin 20g, Félbarna kenyér              |                          |          | Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle |                         |          | Tej 4dl , Kenőmájás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér                              |                    |          | Citromos tea , Sonkás tojásrántotta, Félbarna kenyér |         |          |
|                         |                                   | Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 Kj                                       |                     |          | Energia: 743,23 Kcal / 3 106,70 Kj   |                          |          | Energia: 673,12 Kcal / 2 813,64 Kj  |                         |          | Energia: 724,47 Kcal / 3 028,28 Kj   |                    |          | Energia: 569,21 Kcal / 2 379,30 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   | 32,81 g  | 39,30 g                  | 17,54 g  | 16,37 g   | 25,76 g                 | 12,35 g  | 37,82 g  | 34,62 g            | 15,92 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       |
| 52,10 g                 | 0,00 g                            | 0,53 g   | 63,50 g             | 19,99 g  | 3,64 g   | 93,01 g                  | 43,85 g  | 0,43 g  | 64,54 g                 | 0,00 g   | 4,88 g   | 64,76 g            | 19,99 g  | 4,00 g   |         |          |
| 7                       |                                   |  | 1,3,7,(6)           |          |  | 1,3,7,(12)               |          |   | 1,7,(6),(10)            |          |  | 1,3,(6),(7)        |          |  |         |          |
| <b>Ebéd</b>             | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Palócleves mir., Teljes kiőrlésű kenyér, Sóstangli, Alma                 |                     |          | Csontleves tésztabetéttel , Kelkáposzta főzelék , Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér |                          |          | Tarhonyaleves , Zalai finom falatok, Rizibizi mir. , Csemege uborka         |                         |          | Köménymaglevés, Zsemlekočka , Sült hurka, Tört burgonya 250 g, Párolt káposzta |                    |          | Vajas galuska leves , Lecsóshús, Tarhonya köret      |         |          |
|                         |                                   | Energia: 1 150,52 Kcal / 4 809,17 Kj                                     |                     |          | Energia: 899,36 Kcal / 3 759,32 Kj   |                          |          | Energia: 1 405,45 Kcal / 5 874,78 Kj  |                         |          | Energia: 1 736,92 Kcal / 7 260,33 Kj   |                    |          | Energia: 921,56 Kcal / 3 852,12 Kj                   |         |          |
|                         |                                   | Fehérje  | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír                     | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                         |                                   | 47,00 g  | 48,39 g             | 10,64 g  | 38,96 g  | 50,22 g                  | 12,62 g  | 46,26 g   | 85,72 g                 | 15,88 g  | 66,53 g  | 117,05 g           | 35,76 g  | 48,20 g  | 40,53 g | 9,07 g   |
|                         |                                   | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor                    | Só       | Szénhidrát  | Cukor                   | Só       | Szénhidrát   | Cukor              | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 140,25 g                | 10,30 g                           | 2,74 g   | 88,11 g             | 0,48 g   | 6,74 g   | 109,91 g                 | 0,00 g   | 9,17 g  | 101,33 g                | 5,00 g   | 14,26 g  | 89,99 g            | 0,00 g   | 9,43 g   |         |          |
| 1,3,7,9,(6),(12)        |                                   |  | 1,3,7,9,11,(6),(12) |          |  | 1,3,7,9,10,(6),(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> | Fokhagymás sertésszelet , Karottás rizs , Céklasaláta, csemege szeletelt |                     |          | Hentes tokány , Tészta köret (klf.) 100 g  |                          |          | Olaszos rakott burgonya   |                         |          | Fejtett babfőzelék mir. , Sertés sült , Félbarna kenyér                        |                    |          |  |         |          |
|                         |                                   | Energia: 751,23 Kcal / 3 140,14 Kj                                       |                     |          | Energia: 779,58 Kcal / 3 258,64 Kj   |                          |          | Energia: 714,08 Kcal / 2 984,85 Kj  |                         |          | Energia: 712,79 Kcal / 2 979,46 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 |
|                         |                                   | 35,62 g  | 25,19 g             | 5,23 g   | 41,43 g  | 33,91 g                  | 7,99 g   | 30,61 g   | 34,91 g                 | 10,27 g  | 43,93 g  | 24,99 g            | 5,11 g   | g  | g       | g        |
|                         |                                   | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor                    | Só       | Szénhidrát  | Cukor                   | Só       | Szénhidrát   | Cukor              | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 94,20 g                 | 7,99 g                            | 6,65 g   | 76,23 g             | 0,00 g   | 6,17 g   | 67,37 g                  | 0,00 g   | 3,85 g  | 77,23 g                 | 0,00 g   | 5,37 g   | g                  | g        | g  |         |          |
| 1,(3),(6),(7),(10),(11) |                                   |  | 1,3,10              |          |  | 3,9,(1)                  |          |   | 1,(3),(6),(7),(10),(11) |          |  | 1,3,(6),(7)        |          |  |         |          |

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2019.01.21. - 2019.01.25.

|                    |                                   | hétfő                                     |                  |          | kedd  |                    |          | szerda  |                     |          | csütörtök  |                     |          | péntek   |         |          |
|--------------------|-----------------------------------|---|------------------|----------|---|--------------------|----------|---|---------------------|----------|--|---------------------|----------|--|---------|----------|
| <b>Reggeli</b>     | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Ívójoghurt, Ízes levél                    |                  |          | Citromos tea , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér |                    |          | Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os |                     |          | Tej 4dl , Pulykapárizsi, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér                |                     |          | Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér             |         |          |
|                    |                                   | Energia: 458,45 Kcal / 1 916,32 Kj        |                  |          | Energia: 693,71 Kcal / 2 899,71 Kj  |                    |          | Energia: 645,24 Kcal / 2 697,10 Kj                    |                     |          | Energia: 722,92 Kcal / 3 021,81 Kj   |                     |          | Energia: 937,14 Kcal / 3 917,25 Kj   |         |          |
|                    |                                   | Fehérje                                   | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                    |                                   | 11,20 g                                   | 23,80 g          | 0,11 g   | 19,38 g   | 39,55 g            | 12,99 g  | 15,11 g   | 22,66 g             | 15,57 g  | 33,78 g  | 35,37 g             | 14,24 g  | 38,23 g  | 56,69 g | 17,28 g  |
|                    |                                   | Szénhidrát                                | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 46,86 g            | 0,00 g                            | 0,60 g                                    | 63,98 g          | 19,99 g  | 1,81 g  | 71,37 g            | 44,78 g  | 0,54 g  | 66,52 g             | 0,00 g   | 3,60 g   | 67,20 g             | 21,39 g  | 6,76 g   |         |          |
| 7                  |                                   |   | 1,(6),(7)        |          |   | 1,3,7              |          |   | 1,7,(6),(10)        |          |  | 1,3,10,(6),(7),(12) |          |  |         |          |
| <b>Ebéd</b>        | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Frankfurti leves , Sárgabarackízes gombóc |                  |          | Lebbencsleves , Kolozsvári rakott káposzta                                      |                    |          | Tavaszi leves, Sertésborda lyoni módra , Törtburgonya |                     |          | Karalábéleves mir. , Rántott sertésszelet , Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka |                     |          | Csurgatott tojás leves , Magyaros csirkemáj, Burgonyapüré , Céklasaláta, csemege szeletelt |         |          |
|                    |                                   | Energia: 1 172,63 Kcal / 4 901,59 Kj      |                  |          | Energia: 1 074,65 Kcal / 4 492,04 Kj  |                    |          | Energia: 798,64 Kcal / 3 338,32 Kj                    |                     |          | Energia: 1 410,54 Kcal / 5 896,06 Kj   |                     |          | Energia: 1 058,04 Kcal / 4 422,61 Kj   |         |          |
|                    |                                   | Fehérje                                   | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                    |                                   | 30,35 g                                   | 41,27 g          | 8,77 g   | 33,81 g   | 74,40 g            | 21,47 g  | 38,75 g   | 32,40 g             | 6,06 g   | 47,97 g  | 72,84 g             | 10,98 g  | 57,67 g  | 48,07 g | 11,70 g  |
|                    |                                   | Szénhidrát                                | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 163,40 g           | 19,98 g                           | 5,69 g                                    | 65,78 g          | 0,00 g   | 8,43 g  | 85,62 g            | 0,00 g   | 7,06 g  | 139,01 g            | 0,00 g   | 8,98 g   | 95,89 g             | 7,99 g   | 9,29 g   |         |          |
| 1,7,9,(3),(6),(12) |                                   |   | 1,3,7,9,(6),(12) |          |   | 1,3,9,(6),(7),(12) |          |   | 1,3,7,9,10,(6),(12) |          |  | 1,3,7,9             |          |  |         |          |
| <b>Vacsora</b>     | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Zöldborsós szárnyas ragu, Tarhonya köret  |                  |          | Stefánia vagdalt, Párolt rizsköret , Vegyes vágott savanyúság                   |                    |          | Darásmetélt barackkízzel , Őszibarackbefőtt, hámozott |                     |          | Serpenyősburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér, Sajtos pogi                          |                     |          |  |         |          |
|                    |                                   | Energia: 766,85 Kcal / 3 205,43 Kj        |                  |          | Energia: 804,70 Kcal / 3 363,65 Kj  |                    |          | Energia: 843,74 Kcal / 3 526,83 Kj                    |                     |          | Energia: 1 225,61 Kcal / 5 123,05 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 |
|                    |                                   | 47,65 g                                   | 31,09 g          | 6,71 g   | 28,63 g   | 38,79 g            | 9,93 g   | 18,71 g   | 17,62 g             | 2,20 g   | 46,25 g  | 57,96 g             | 18,39 g  | g  | g       | g        |
|                    |                                   | Szénhidrát                                | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát  | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 73,26 g            | 0,00 g                            | 3,82 g                                    | 84,30 g          | 0,00 g   | 4,58 g  | 151,32 g           | 43,13 g  | 2,60 g  | 127,17 g            | 0,00 g   | 7,89 g   | g                   | g        | g  |         |          |
| 1,3                |                                   |   | 1,3,7,11,(12)    |          |   | 1,3,(12)           |          |   | 1,3,7,(6)           |          |  | 1,3,10,(6),(7),(12) |          |  |         |          |

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2019.01.28. - 2019.02.01.

|  |                                   | hétfő   |                  |         | kedd  |                     |        | szerda  |                  |         | csütörtök   |         |         |
|--|-----------------------------------|---|------------------|---------|---|---------------------|--------|---|------------------|---------|---|---------|---------|
| <b>Reggeli</b>                         | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tej 4dl , Briós   |                  |         | Citromos tea , Felvágott , Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér  |                     |        | Tej kakaós müzlivel, Lönchúsos szendvics                      |                  |         | Tej 4dl , Kockasajt 8 db-os, Trapista sajt 18%, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér |         |         |
|  |                                   | Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 KJ  |                  |         | Energia: 621,92 Kcal / 2 599,63 KJ  |                     |        | Energia: 537,06 Kcal / 2 244,91 KJ                            |                  |         | Energia: 811,49 Kcal / 3 392,03 KJ  |         |         |
|  |                                   | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                | T.Zsír | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|  |                                   | 23,68 g   | 14,99 g          | 6,96 g  | 20,90 g   | 30,83 g             | 9,64 g | 27,02 g   | 21,06 g          | 7,99 g  | 41,44 g   | 42,66 g | 20,75 g |
|  |                                   | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor               | Só     | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 86,14 g                                | 15,47 g                           | 1,42 g  | 64,22 g          | 19,99 g | 3,81 g  | 59,20 g             | 0,00 g | 3,02 g  | 64,48 g          | 0,00 g  | 4,35 g  |         |         |
| 1,3,7                                  |                                   |   | 1,(6),(7)        |         |   | 1,3,7,11,(6)        |        |   | 1,7,(6)          |         |   |         |         |
| <b>Ebéd</b>                            | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Kassai burgonyaleves, Tarhonyáshús, Ecetes almapiaprika, csipős             |                  |         | Húsleves, Tökfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér |                     |        | Fejtett bableves, Töltött csirkecomb , Vegyes zöldsökret mir. |                  |         | Brokkolileves mir. , Majorannás sertés tokány , Tészta köret (klf.) 100 g         |         |         |
|  |                                   | Energia: 1 172,77 Kcal / 4 902,18 KJ  |                  |         | Energia: 691,84 Kcal / 2 891,89 KJ  |                     |        | Energia: 948,99 Kcal / 3 966,78 KJ                            |                  |         | Energia: 1 037,46 Kcal / 4 336,58 KJ  |         |         |
|  |                                   | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                | T.Zsír | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|  |                                   | 55,53 g   | 56,77 g          | 15,38 g | 42,19 g   | 33,80 g             | 7,91 g | 84,07 g   | 30,11 g          | 5,24 g  | 38,46 g   | 50,30 g | 10,96 g |
|  |                                   | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor               | Só     | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 108,05 g                               | 0,80 g                            | 6,69 g  | 70,19 g          | 0,48 g  | 7,84 g  | 83,84 g             | 0,00 g | 5,91 g  | 106,01 g         | 0,00 g  | 8,56 g  |         |         |
| 1,3,7,(10),(12)                        |                                   |   | 1,3,7,9,(6),(12) |         |   | 1,3,7,9,11,(6),(12) |        |   | 1,3,7,9,(6),(12) |         |   |         |         |
| <b>Vacsora</b>                         | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Paradicsom mártás főtt burgony, Sertés sült , Félbarna kenyér, Müzli szelet |                  |         | Csirke tárkonyos szószban , Galuska                                       |                     |        | Sonkás kocka tejföllel, Alma                                  |                  |         | Rizsfelfújt gyümölcsös öntet, Gyümölcslé sűrítmény                                |         |         |
|  |                                   | Energia: 812,21 Kcal / 3 395,04 KJ  |                  |         | Energia: 927,91 Kcal / 3 878,66 KJ  |                     |        | Energia: 652,49 Kcal / 2 727,41 KJ                            |                  |         | Energia: 858,75 Kcal / 3 589,58 KJ  |         |         |
|  |                                   | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                | T.Zsír | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  |
|  |                                   | 39,26 g   | 26,39 g          | 5,50 g  | 56,29 g   | 29,55 g             | 5,58 g | 26,80 g   | 20,52 g          | 4,09 g  | 17,73 g   | 24,03 g | 5,89 g  |
|  |                                   | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor               | Só     | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      |
| 102,66 g                               | 15,78 g                           | 4,65 g  | 108,30 g         | 0,00 g  | 3,59 g  | 88,83 g             | 0,00 g | 3,44 g  | 142,01 g         | 35,98 g | 1,06 g  |         |         |
| 1,9,(3),(5),(6),(7),(8),(10),(11),(12) |                                   |   | 1,3,7            |         |   | 1,3,7,(6)           |        |   | 1,3,7,(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