



## Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Briós	Citromos tea , Felvágott , Minimargarin 20g, Pritamin paprika, Félbarna kenyér	Tej kakaós müzlivel, Lönchúsos szendvics	Tej 4dl , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér	Citromos tea , Sült kolbász , Mustár vödörös, Ketchup, Majonéz, Félbarna kenyér	
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 Kj	Energia: 621,00 Kcal / 2 595,78 Kj	Energia: 537,06 Kcal / 2 244,91 Kj	Energia: 795,96 Kcal / 3 327,11 Kj	Energia: 1 049,97 Kcal / 4 388,87 Kj	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	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	20,98 g    30,87 g    9,62 g	27,02 g    21,06 g    7,99 g	32,44 g    45,44 g    16,23 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	Szénhidrát    Cukor    Só
86,14 g    15,47 g    1,42 g	63,82 g    19,99 g    3,80 g	59,20 g    0,00 g    3,02 g	63,36 g    0,00 g    2,33 g	71,81 g    22,79 g    7,18 g			
1,3,7	1,(6),(7)	1,3,7,11,(6)	1,7,(6)	1,3,10,(6),(7),(12)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Zeller krémleves (gran.), Levesgyöngy, Sertés flekken , Rizibizi mir. , Ecetes almapaprika, csipős	Húsleves, Piritott csirkemell magyarosan, Törtburgonya	Rizisleves , Kaszinó sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér	Vajas galuska leves , Milánói makaróni	Hamisgulyás , Lecsós sertésszel , Tészta köret (klf.) 100 g	
		Energia: 917,03 Kcal / 3 833,19 Kj	Energia: 892,98 Kcal / 3 732,66 Kj	Energia: 775,68 Kcal / 3 242,34 Kj	Energia: 867,37 Kcal / 3 625,61 Kj	Energia: 1 067,43 Kcal / 4 461,86 Kj	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		41,96 g    39,56 g    7,97 g	56,68 g    31,64 g    6,11 g	36,06 g    34,08 g    6,19 g	41,15 g    30,91 g    7,94 g	48,64 g    41,17 g    8,23 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
97,53 g    0,80 g    7,28 g	93,40 g    0,00 g    6,58 g	89,47 g    0,30 g    7,64 g	104,31 g    1,40 g    8,20 g	123,56 g    0,00 g    7,94 g			
1,3,7,(10),(12)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,(6),(7),(12)			
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Hentes tokány , Tészta köret (klf.) 100 g	Zöldséges rizseshús , Csemege uborka, Mandarin	Túrós derelye vaníliás tejföl	Fejtett babfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Félbarna kenyér		
		Energia: 779,58 Kcal / 3 258,64 Kj	Energia: 644,70 Kcal / 2 694,85 Kj	Energia: 894,97 Kcal / 3 740,97 Kj	Energia: 726,90 Kcal / 3 038,44 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	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		41,43 g    33,91 g    7,99 g	31,52 g    18,19 g    4,00 g	20,91 g    25,70 g    3,97 g	44,47 g    25,16 g    5,11 g	g    g    g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
76,23 g    0,00 g    6,17 g	87,41 g    0,00 g    6,09 g	140,74 g    20,98 g    3,42 g	79,77 g    0,00 g    6,91 g	g    g    g			
1,3,10	10	1,7	1,(6),(7)	1,3,10,(6),(7),(12)			

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Túrós táska			Gyümölcsstea, Felvágott , Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Karamellástej, Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl , Kenőmájás, Félbarna kenyér, Pritamin paprika			Citromos tea , Tojásomlett , Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 Kj			Energia: 621,66 Kcal / 2 598,54 Kj			Energia: 706,91 Kcal / 2 954,88 Kj			Energia: 724,47 Kcal / 3 028,28 Kj			Energia: 491,93 Kcal / 2 056,27 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	20,90 g	30,83 g	9,64 g	19,66 g	27,26 g	13,16 g	37,82 g	34,62 g	15,92 g	19,49 g	16,25 g	3,22 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	64,22 g	19,99 g	3,81 g	94,91 g	44,68 g	0,54 g	64,54 g	0,00 g	4,88 g	66,10 g	19,99 g	4,83 g		
7		1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,7,(6)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Temesvári ragulev mir. , Teljes kiőrlésű kenyér, Ízes bukta			Csontleves tésztabetéttel , Parajfőzelék mir. , Tört burgonya 250 g, Főtt tojás , Fánk(különféle)			Zöldségleves , Paprikás halszelet, Párolt rizs zöldség köret , Tartármártás			Bazsalikomos paradicsomleves, Sült csirkecomb , Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka			Karfiolleves mir. , Sült oldalas , Burgonyapüré , Ecetes almapiaprika, csípős		
		Energia: 947,90 Kcal / 3 962,22 Kj			Energia: 838,49 Kcal / 3 504,89 Kj			Energia: 1 477,30 Kcal / 6 175,11 Kj			Energia: 1 097,92 Kcal / 4 589,31 Kj			Energia: 1 087,35 Kcal / 4 545,12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,04 g	28,83 g	7,20 g	31,72 g	20,82 g	2,69 g	42,91 g	81,69 g	10,81 g	73,29 g	38,95 g	6,55 g	41,45 g	65,04 g	18,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
143,25 g	41,50 g	3,65 g	127,84 g	0,00 g	6,24 g	138,33 g	5,00 g	6,33 g	112,55 g	14,99 g	9,61 g	81,54 g	0,80 g	9,89 g		
1,3,7,9,(12)		1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,9,10			1,3,7,9,(6),(10),(12)					
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Sertés pörkölt, Tarhonya köret , Csemege uborka			Sonkás kocka tejföllel, Alma			Gránátos kocka , Csemege uborka, Alma			Brokkolifőzlék mir. , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér					
		Energia: 697,84 Kcal / 2 916,97 Kj			Energia: 652,49 Kcal / 2 727,41 Kj			Energia: 732,45 Kcal / 3 061,64 Kj			Energia: 985,35 Kcal / 4 118,76 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
		41,65 g	28,44 g	5,88 g	26,80 g	20,52 g	4,09 g	20,16 g	19,28 g	2,35 g	41,98 g	44,15 g	12,17 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,95 g	0,00 g	6,35 g	88,83 g	0,00 g	3,44 g	117,58 g	0,00 g	3,76 g	103,48 g	0,00 g	5,59 g	g	g	g		
1,3,10		1,3,7,(6)			1,3,10			1,3,7,11,(6)			1,3,7,(6)					

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 Kj			Energia: 692,79 Kcal / 2 895,86 Kj			Energia: 707,76 Kcal / 2 958,44 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
		17,40 g	18,30 g	3,26 g	19,46 g	39,59 g	12,97 g	16,94 g	31,96 g	15,57 g	30,59 g	49,82 g	14,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,10 g	0,00 g	0,53 g	63,58 g	19,99 g	1,80 g	64,17 g	34,88 g	0,54 g	69,31 g	22,09 g	6,49 g		
7			1,(6),(7)			1,3,6,7,8			1,3,10,(6),(7),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tavaszi leves, Kolozsvári rakott káposzta , Teljes kiőrlésű kenyér			Borsópüré leves zsemlekockával, Milánói makaróni			Zöldborsóleves mir. , Rántott sertésszelet , Karottás rizs , Vegyes vágott savanyúság			Grízgaluskaleves , Paradicsomos húsgombóc, Tört burgonya 250 g, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 1 034,92 Kcal / 4 325,97 Kj			Energia: 990,27 Kcal / 4 139,33 Kj			Energia: 1 448,59 Kcal / 6 055,11 Kj			Energia: 954,38 Kcal / 3 989,31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,22 g	75,11 g	20,96 g	49,37 g	30,57 g	7,02 g	50,67 g	74,55 g	11,13 g	32,44 g	33,87 g	7,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,45 g	0,30 g	7,94 g	127,28 g	1,40 g	6,15 g	141,75 g	0,00 g	6,36 g	138,34 g	10,29 g	7,33 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,10,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Zöldbabfőzelék mir. , Pulyka pörkölt , Félbarna kenyér			grillezett csirkemell filé, Rizi-bizi mir. , Csemege uborka			Pincepörkölt, Céklasaláta, csemege szeletelt					
		Energia: 721,42 Kcal / 3 015,54 Kj			Energia: 678,33 Kcal / 2 835,42 Kj			Energia: 750,37 Kcal / 3 136,55 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,51 g	32,79 g	7,49 g	55,22 g	19,16 g	2,42 g	33,49 g	31,50 g	10,16 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,16 g	0,00 g	5,94 g	70,52 g	0,00 g	4,74 g	80,73 g	7,99 g	4,26 g	g	g	g		
1,7,(6)			1,10			(1)			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Pizzás csiga			Citromos tea , Minimargarin 20g, Trapista sajt 18%, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 4dl , Zala felvágott, Minimargarin 20g, Pritamin paprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sonkás tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 KJ			Energia: 648,99 Kcal / 2 712,78 KJ			Energia: 673,12 Kcal / 2 813,64 KJ			Energia: 732,01 Kcal / 3 059,80 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	25,04 g	31,77 g	14,54 g	16,37 g	25,76 g	12,35 g	34,44 g	36,84 g	12,88 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	64,70 g	19,99 g	3,27 g	93,01 g	43,85 g	0,43 g	64,80 g	0,00 g	4,33 g	64,76 g	19,99 g	4,00 g		
7			1,7,(6)			1,3,7,(12)			1,7,(6)			1,3,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Sertésraguleves , Túrós csusza , Alma			Fejtt bableves, Bakonyi pulykaragu, Galuska			Húsleves, Zöldbabfőzelék mir. , Sertés sült , Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves , Savonyai sertésszelet , Vegyes vágott savanyúság			Brokkolileves mir. , Rántottsajt , Burgonyapüré , Tartármártás		
		Energia: 1 038,15 Kcal / 4 339,47 KJ			Energia: 1 267,61 Kcal / 5 298,61 KJ			Energia: 624,03 Kcal / 2 608,45 KJ			Energia: 857,25 Kcal / 3 583,31 KJ			Energia: 2 241,17 Kcal / 9 368,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		49,81 g	47,72 g	14,64 g	62,51 g	46,99 g	9,65 g	41,40 g	31,85 g	7,70 g	41,48 g	34,41 g	7,73 g	67,46 g	157,61 g	44,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,45 g	0,00 g	6,76 g	147,23 g	0,00 g	6,14 g	58,63 g	0,48 g	5,80 g	92,97 g	0,00 g	6,43 g	134,10 g	5,00 g	10,54 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Rozsdás sertéssült, Párolt rizsköret , Csemege uborka			Serpényősburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér			Lecsős virslipekölt, Tarhonya köret , Alma			Darásmetélt áfonya öntettel, Őszibarackbefőtt, hámozott					
		Energia: 638,74 Kcal / 2 669,93 KJ			Energia: 1 019,59 Kcal / 4 261,89 KJ			Energia: 883,37 Kcal / 3 692,49 KJ			Energia: 745,19 Kcal / 3 114,89 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
		33,03 g	23,10 g	5,00 g	41,07 g	45,53 g	14,72 g	35,17 g	48,25 g	13,79 g	18,49 g	17,79 g	2,20 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,92 g	1,00 g	5,87 g	108,92 g	0,00 g	7,27 g	75,49 g	0,00 g	6,86 g	126,50 g	19,00 g	2,60 g	g	g	g		
10,(1),(3),(6),(7),(11)			1,(6),(7)			1,3,(6),(7),(10)			1,3			1,3,(6),(7)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Briós			Citromos tea , Kocka sajt 6 db-os, Főtt tojás , Minimargarin 20g, Félbarna kenyér			Tej kakaós müzlivel, Lönchúsos szendvics			Tej 4dl , Párizsi, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 Kj			Energia: 558,49 Kcal / 2 334,49 Kj			Energia: 537,06 Kcal / 2 244,91 Kj			Energia: 707,45 Kcal / 2 957,14 Kj			Energia: 993,43 Kcal / 4 152,54 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	17,60 g	25,88 g	8,76 g	27,02 g	21,06 g	7,99 g	31,40 g	35,44 g	12,58 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	62,88 g	19,99 g	2,64 g	59,20 g	0,00 g	3,02 g	64,88 g	0,00 g	4,16 g	69,51 g	22,09 g	6,97 g		
1,3,7			1,3,7,(6)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,10,(6),(7),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Pulykaraguleves, Stefánia vagdalt, Pirított burgonya , Párolt káp 1/2adag			Babgulyás , Teljes kiőrlésű kenyér, Máglyarakás (friss)			Kertészleves , Reszelt sertésmáj , Törtburgonya, Céklasaláta, csemege szeletelt			Karfiol krémleves (gran), Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas szilvaleves, Rakott metélt , Alma		
		Energia: 1 140,59 Kcal / 4 767,67 Kj			Energia: 1 305,97 Kcal / 5 458,95 Kj			Energia: 885,99 Kcal / 3 703,44 Kj			Energia: 822,42 Kcal / 3 437,72 Kj			Energia: 1 248,46 Kcal / 5 218,56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		50,68 g	58,52 g	13,83 g	55,31 g	33,10 g	7,55 g	51,45 g	27,06 g	6,63 g	40,72 g	41,07 g	8,92 g	31,16 g	40,78 g	10,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,96 g	3,00 g	9,92 g	204,84 g	59,95 g	4,90 g	106,33 g	7,99 g	9,80 g	83,44 g	0,36 g	5,16 g	186,24 g	74,64 g	3,78 g		
1,3,7,9,11			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7,8,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Zöldséges rizseshús , Céklasaláta, csemege szeletelt			Sárgaborsó főzelék , Sertés sült , Félbarna kenyér			Vadas sertéstokány, Tészta köret (klf.) 100 g			Tarthonyáshús, Csemege uborka					
		Energia: 650,29 Kcal / 2 718,21 Kj			Energia: 888,36 Kcal / 3 713,34 Kj			Energia: 804,72 Kcal / 3 363,73 Kj			Energia: 710,72 Kcal / 2 970,81 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
		31,65 g	17,91 g	4,00 g	55,94 g	28,59 g	6,22 g	42,84 g	30,56 g	7,02 g	43,34 g	26,15 g	5,65 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,44 g	7,99 g	5,40 g	100,78 g	0,00 g	5,16 g	88,48 g	3,00 g	6,91 g	74,62 g	0,00 g	5,45 g	g	g	g		
1,7,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,7,10,(12)			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