



## Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Tej 4dl , Túrós táska	Citromos tea , Felvágott , Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér	Karamellástej, Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os	Tej 4dl , Párizsi, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Kórozott túró házi , Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 Kj	Energia: 621,92 Kcal / 2 599,63 Kj	Energia: 626,34 Kcal / 2 618,10 Kj	Energia: 698,69 Kcal / 2 920,52 Kj	Energia: 457,29 Kcal / 1 911,47 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	14,70 g      22,23 g      15,32 g	31,00 g      35,36 g      12,56 g	19,19 g      12,03 g      5,09 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	68,06 g      41,68 g      0,54 g	63,28 g      0,00 g      4,15 g	67,34 g      19,99 g      2,76 g		
7	1,(6),(7)	1,3,7	1,7,(6),(10)	1,7,(6)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Rántott leves levesgyöngy, Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Korhelyleves , Teljes kiőrlésű kenyér, Csokoládés derelye	Tejszínes hagymakrémleves, Rántott sertésszelet , Tavaszri rizs , Csemege uborka	Karalábéleves mir. , Reszelt sertésmáj , Törtburgonya, Céklasaláta, csemege szeletelt	Hamisgulyás , Csőbensült karfiol (mir), Párolt rizsköret
		Energia: 866,31 Kcal / 3 621,18 Kj	Energia: 1 090,41 Kcal / 4 557,91 Kj	Energia: 1 492,49 Kcal / 6 238,61 Kj	Energia: 876,61 Kcal / 3 664,23 Kj	Energia: 980,79 Kcal / 4 099,70 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		36,81 g      39,56 g      7,67 g	32,65 g      38,37 g      8,78 g	50,21 g      78,76 g      15,56 g	49,70 g      26,92 g      6,64 g	29,51 g      33,96 g      8,67 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
89,71 g      0,00 g      7,67 g	159,74 g      20,78 g      4,97 g	143,72 g      0,00 g      8,22 g	106,14 g      7,99 g      9,85 g	137,36 g      0,00 g      6,99 g		
1,3,7,9,10,(6),(12)	1,7,(12)	1,3,7,9,10,(6),(12)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,(6),(12)		
<b>Vacsora</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	zöldborsófőzelék mir., Vagdalt egybensült, Félbarna kenyér	Sertés flekken , Párolt barnarizs, Vegyes vágott savanyúság	Szárnyas húsosmetélt, Csemege uborka, Alma	Borsos sertés tokány, Tészta köret , Vegyes vágott savanyúság	
		Energia: 958,11 Kcal / 4 004,90 Kj	Energia: 764,01 Kcal / 3 193,56 Kj	Energia: 733,80 Kcal / 3 067,28 Kj	Energia: 735,49 Kcal / 3 074,35 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
		43,08 g      50,17 g      14,26 g	33,67 g      32,05 g      5,69 g	36,86 g      25,69 g      5,12 g	41,44 g      28,21 g      5,77 g	g      g      g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
82,20 g      0,00 g      5,26 g	84,31 g      0,00 g      4,90 g	87,37 g      0,00 g      6,21 g	78,06 g      0,00 g      5,10 g	g      g      g		
1,3,7,11,(6)	1,(12)	1,3,10	1,3,(12)	1,7,(6)		

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Citromos tea , Gépsonka, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Virsli juhbélben, Mustár vödörös, Ketchup, Majonéz, Zsemle			Citromos tea , Téliszalámi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Kifli			Tej 4dl , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 521,59 Kcal / 2 180,25 KJ			Energia: 749,83 Kcal / 3 134,29 KJ			Energia: 737,19 Kcal / 3 081,45 KJ			Energia: 795,96 Kcal / 3 327,11 KJ			Energia: 613,87 Kcal / 2 565,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,84 g	20,50 g	8,95 g	21,53 g	30,08 g	6,40 g	21,45 g	39,78 g	16,59 g	32,44 g	45,44 g	16,23 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
63,56 g	19,99 g	2,17 g	97,15 g	22,09 g	2,56 g	72,23 g	19,99 g	2,15 g	63,36 g	0,00 g	2,33 g	62,78 g	19,99 g	3,20 g		
1,7,(6)			1,3,7,10,11,(6),(12)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,3,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Csontleves tésztabetéttel , Gombás sertésszel mir , Grillezett csirkemell filé, Rizli-bizli mir., Csemege uborka			Grízgaluskaleves , Parajos tojáskrémleves tölt. s.k. Töltött csirkecomb , Burgonya petrezselymes , Káposzta saláta			Marhapörkölt , Tarhonya köret , Burgonyasaláta			Árpagyöngyleves, Fejtett babfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves mir., Gránátos kocka , Ecetes alma paprika, csipős		
		Energia: 1 166,44 Kcal / 4 875,72 KJ			Energia: 1 407,70 Kcal / 5 884,19 KJ			Energia: 1 000,27 Kcal / 4 181,13 KJ			Energia: 685,02 Kcal / 2 863,38 KJ			Energia: 902,66 Kcal / 3 773,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		88,82 g	42,73 g	7,30 g	100,76 g	52,40 g	10,35 g	47,06 g	40,58 g	10,34 g	39,47 g	34,30 g	6,25 g	27,84 g	27,07 g	3,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,49 g	0,00 g	12,55 g	130,34 g	9,99 g	12,06 g	109,85 g	9,99 g	6,87 g	70,18 g	0,48 g	7,41 g	135,05 g	0,80 g	5,30 g		
1,3,9,10,(6),(7),(11),(12)			1,3,7,9,11,(6),(10),(12)			1,3			1,9			1,3,9,(6),(7),(10),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Rántott pulykamell , Natúr serámszelet tükörtojással, Burgonyapüré, Uborka saláta (friss)			Ananászos sajtos csirkemell, Gépésztekercs, Burgonyakrokkett, mirelit, Vegyes vágott savanyúság						Mexikói sertés tokány , Tészta köret , Csemege uborka					
		Energia: 1 813,77 Kcal / 7 581,56 KJ			Energia: 1 254,66 Kcal / 5 244,48 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 758,78 Kcal / 3 171,70 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
		92,24 g	108,41 g	21,99 g	88,76 g	67,73 g	20,21 g	g	g	g	42,89 g	28,27 g	5,77 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,00 g	9,99 g	11,74 g	70,55 g	7,95 g	7,41 g	g	g	g	82,26 g	0,00 g	7,23 g	g	g	g		
1,3,7,(6),(10),(11)			7,9,(1),(3),(6),(10),(11),(12)			1,7,(6)			1,3,10			1,3,(6),(7)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Reggeli</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Zala felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 Kj			Energia: 624,11 Kcal / 2 608,78 Kj			Energia: 673,12 Kcal / 2 813,64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,40 g	18,30 g	3,26 g	21,00 g	30,85 g	9,64 g	16,37 g	25,76 g	12,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,10 g	0,00 g	0,53 g	64,62 g	19,99 g	3,81 g	93,01 g	43,85 g	0,43 g		
7				1,(6),(7)			1,3,7,(12)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Karfiolleves mir., Paradicsomos káposzta , Vasi pecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér			Vajas galuska leves , Hagymás sertésszelet, Törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság			Húsleves, Olaszos rakott burgonya		
		Energia: 671,75 Kcal / 2 807,92 Kj			Energia: 996,32 Kcal / 4 164,62 Kj			Energia: 847,96 Kcal / 3 544,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,89 g	33,75 g	6,04 g	43,54 g	42,45 g	8,00 g	39,22 g	38,17 g	10,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,32 g	8,47 g	8,06 g	107,71 g	0,00 g	10,33 g	84,74 g	0,00 g	5,82 g		
1,3,7,9,(6),(12)				1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			
<b>Vacsora</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Csirkepörkölt , Galuska, Csemege uborka			Túrógombóc mir.vaníliás tejföl, Alma					
		Energia: 863,37 Kcal / 3 608,89 Kj			Energia: 899,86 Kcal / 3 761,41 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		55,81 g	23,29 g	2,81 g	22,62 g	24,39 g	2,39 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,58 g	0,00 g	7,73 g	141,76 g	15,98 g	2,95 g	g	g	g		
1,3,10,(6),(7),(11)				1,7			1,3,7,(12)			

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g			Tej 4dl , Kenőmájás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 707,76 Kcal / 2 958,44 Kj			Energia: 724,47 Kcal / 3 028,28 Kj			Energia: 852,85 Kcal / 3 564,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,94 g	31,96 g	15,57 g	37,82 g	34,62 g	15,92 g	30,59 g	49,82 g	14,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,17 g	34,88 g	0,54 g	64,54 g	0,00 g	4,88 g	69,31 g	22,09 g	6,49 g		
1,3,6,7,8			1,7,(6),(10)			1,3,10,(6),(7),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Szegedi gulyás, Káposztás kocka , Alma			Burgonyaleves magyarosan, Csikós tokány , Tészta köret			Sertésraguleves , Mákos guba		
		Energia: 982,02 Kcal / 4 104,84 Kj			Energia: 1 064,87 Kcal / 4 451,16 Kj			Energia: 856,42 Kcal / 3 579,84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,38 g	24,08 g	4,49 g	48,16 g	44,77 g	10,58 g	39,86 g	35,76 g	9,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
146,96 g	12,49 g	6,68 g	115,45 g	0,00 g	6,49 g	92,46 g	11,99 g	3,24 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Natúr sertésszelet , Párolt rizsköret , Csemege uborka			Lencsefőzelék , Sertés pörkölt feltét, Félbarna kenyér					
		Energia: 686,07 Kcal / 2 867,77 Kj			Energia: 903,59 Kcal / 3 777,01 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,07 g	25,95 g	5,31 g	58,58 g	27,16 g	5,30 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,25 g	0,00 g	5,63 g	105,11 g	0,00 g	6,53 g	g	g	g		
1,10			1,7,10,(6),(12)			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

		hétfő	kedd
<b>Reggeli</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Tej 4dl , Briós	Gyümölcs tea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 Kj	Energia: 993,43 Kcal / 4 152,54 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		23,68 g      14,99 g      6,96 g	38,69 g      61,68 g      17,88 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
86,14 g      15,47 g      1,42 g	69,51 g      22,09 g      6,97 g		
		1,3,7	1,3,10,(6),(7),(12)
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Zöldségleves, Töltött káposzta , Tejjes kiórlésű kenyér	Májgaluska leves , Paprikásburg f. kolbásszal, Félbarna kenyér
		Energia: 730,89 Kcal / 3 055,12 Kj	Energia: 1 064,83 Kcal / 4 450,99 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		26,84 g      43,10 g      13,02 g	42,47 g      45,84 g      12,42 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
74,53 g      0,48 g      7,16 g	118,66 g      0,00 g      9,00 g		
		1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,11,(6)
<b>Vacsora</b>	<b>(00001) Normál (19-69 év)</b>	Mészáros tokány sertéshúsból, Galuska, Csemege uborka	
		Energia: 995,93 Kcal / 4 162,99 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		48,94 g      42,16 g      10,24 g	g      g      g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
103,96 g      0,00 g      7,70 g	g      g      g		
		1,3,10,(6),(7)	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