

Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Briós			Gyümölcsstea, Párizsi, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej 4dl , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér			Karamellástej, Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Citromos tea , Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 KJ			Energia: 596,18 Kcal / 2 492,03 KJ			Energia: 795,96 Kcal / 3 327,11 KJ			Energia: 626,34 Kcal / 2 618,10 KJ			Energia: 614,13 Kcal / 2 567,06 KJ		
		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	17,94 g	29,47 g	9,32 g	32,44 g	45,44 g	16,23 g	14,70 g	22,23 g	15,32 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
86,14 g	15,47 g	1,42 g	63,90 g	19,99 g	3,63 g	63,36 g	0,00 g	2,33 g	68,06 g	41,68 g	0,54 g	62,78 g	19,99 g	3,00 g		
1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,3,7			1,3,(6),(7)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Szárnyasaprólék leves , Túrós metélt , Alma			Sütőtök krémleves, Fejtett babfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Temesvári ragulev mir. , Ízes bukta , Teljes kiőrlésű kenyér			Köménymaglevés, Zsemlekocka , Göngyölt sertésszelet, Rizi-bizi mir. , Fejes saláta (feles)			Gombaleves , Debreceni sertéstokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka		
		Energia: 1 089,15 Kcal / 4 552,65 KJ			Energia: 703,87 Kcal / 2 942,18 KJ			Energia: 979,75 Kcal / 4 095,36 KJ			Energia: 1 329,73 Kcal / 5 558,27 KJ			Energia: 918,43 Kcal / 3 839,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48,62 g	50,96 g	15,41 g	41,14 g	33,29 g	7,15 g	42,24 g	30,45 g	7,78 g	77,18 g	46,07 g	6,80 g	46,52 g	40,25 g	6,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,56 g	9,99 g	6,20 g	75,69 g	0,48 g	5,53 g	143,33 g	41,50 g	3,69 g	148,98 g	3,00 g	10,49 g	91,46 g	0,00 g	10,13 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,9,10,(6),(7),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Stefánia vagdalt, Pírtott burgonya , Céklasaláta, csemege szeletelt			Sonkás kocka tejföllel, Alma			Mészáros tokány sertéshúsból, Párolt rizsköret , Vegyes vágott savanyúság			Serpényősburgonya kolbásszal , Kakaós csiga , Félbarna kenyér					
		Energia: 821,25 Kcal / 3 432,83 KJ			Energia: 652,49 Kcal / 2 727,41 KJ			Energia: 775,81 Kcal / 3 242,89 KJ			Energia: 1 437,85 Kcal / 6 010,21 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
		29,32 g	39,06 g	9,96 g	26,80 g	20,52 g	4,09 g	39,19 g	34,93 g	9,44 g	50,37 g	61,14 g	18,11 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,64 g	7,99 g	5,61 g	88,83 g	0,00 g	3,44 g	75,20 g	0,00 g	6,16 g	168,81 g	22,48 g	8,42 g	g	g	g		
1,3,7,11			1,3,7,(6)			(1),(6),(7),(10),(12)			1,3,7,(6)			1,3,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Citromos tea , Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 640,29 Kcal / 2 676,41 KJ			Energia: 620,74 Kcal / 2 594,69 KJ			Energia: 993,69 Kcal / 4 153,62 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	16,32 g	25,76 g	12,35 g	20,98 g	30,87 g	9,62 g	38,69 g	61,68 g	17,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,10 g	0,00 g	0,53 g	84,94 g	37,06 g	0,42 g	63,82 g	19,99 g	3,80 g	69,51 g	22,09 g	6,97 g		
7	1,3,7,(12)			1,3,7,(12)			1,(6),(7)			1,3,10,(6),(7),(12)			
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Fahéjas szilvaleves, Bácskai rizshús , Ecetes almapaprika, csípős			Húsgombóclevés , Sárgaborsó főzelék , Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiole krémleves (gran), Rántott sertésszelet , Párolt barnarizs, Csemege uborka			Frankfurti leves , Tejfölös, sajtos lángos, Félbarna kenyér		
		Energia: 887,00 Kcal / 3 707,66 KJ			Energia: 1 187,06 Kcal / 4 961,91 KJ			Energia: 1 486,47 Kcal / 6 213,44 KJ			Energia: 2 141,80 Kcal / 8 952,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,65 g	29,68 g	7,47 g	60,51 g	67,37 g	18,34 g	45,78 g	81,80 g	13,59 g	60,71 g	131,38 g	30,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116,58 g	25,78 g	4,08 g	99,88 g	0,48 g	5,49 g	140,03 g	0,00 g	6,32 g	176,55 g	0,60 g	7,15 g		
1,7,(10),(12)	1,3,7,9,10,11,(6),(12)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldbabfőzelék mir. , Pulyka pörkölt , Félbarna kenyér			Tejfölös sertés szelet LÉ., Galuska			Húsos metélt , Csemege uborka					
		Energia: 721,42 Kcal / 3 015,54 KJ			Energia: 895,96 Kcal / 3 745,11 KJ			Energia: 771,10 Kcal / 3 223,20 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	30,74 g	38,36 g	8,71 g	33,12 g	36,68 g	10,19 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	105,85 g	0,00 g	4,90 g	76,20 g	0,00 g	4,68 g	g	g	g		
1,7,(6)	1,3,7			1,3,10			1,3,10			1,3,10,(6),(7),(12)			

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2019.06.17. - 2019.06.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Ízes levél			Gyümölcsstea, Főtt tojás , Trapista sajt 18%, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér			Tej kakaós müzliivel, Lönchúsos szendvics			Tej 4dl , Sonkás felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Citromos tea , Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 586,46 Kcal / 2 451,40 KJ			Energia: 706,04 Kcal / 2 951,25 KJ			Energia: 537,06 Kcal / 2 244,91 KJ			Energia: 624,38 Kcal / 2 609,91 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
		18,00 g	29,60 g	3,26 g	30,04 g	36,49 g	15,76 g	27,02 g	21,06 g	7,99 g	35,56 g	23,16 g	7,79 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
58,86 g	0,00 g	0,53 g	63,34 g	19,99 g	3,40 g	59,20 g	0,00 g	3,02 g	67,68 g	0,00 g	4,03 g	69,31 g	22,09 g	6,49 g		
7			1,3,7,(6)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Babgulyás , Tiroli túrós kocka, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves , Vagdalt egybensült, Burgonya petrezselymes , Céklasaláta, csemege szeletelt			Zeller krémleves (gran.), Zsemlekocka , Karottás rizs , Vegyes vágott savanyúság			Csontleves tésztabetéttel , Tökfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Árpagyöngy, Sonkás csőben sült karfiol		
		Energia: 1 160,18 Kcal / 4 849,55 KJ			Energia: 1 006,38 Kcal / 4 206,67 KJ			Energia: 583,52 Kcal / 2 439,11 KJ			Energia: 657,95 Kcal / 2 750,23 KJ			Energia: 1 092,49 Kcal / 4 566,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		61,08 g	42,61 g	13,68 g	36,46 g	48,12 g	12,53 g	14,27 g	12,22 g	2,46 g	38,04 g	32,72 g	7,33 g	39,66 g	46,78 g	13,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
141,46 g	7,29 g	2,92 g	103,99 g	7,99 g	6,61 g	103,81 g	0,00 g	5,39 g	68,49 g	0,48 g	9,27 g	124,38 g	0,00 g	7,33 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,11,(12)			1,3,7,9,(6),(12)			7,9,(1)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Gombás sertésszel mir isk, Párolt barnarizs, Céklasaláta, csemege szeletelt			grillezett csirkemell filé, Rizi-bizi mir. , Csemege uborka			Pincepörkölt, Félbarna kenyér, Ecetes almaaprika, csípős			Milánói makaróni			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Energia: 812,52 Kcal / 3 396,33 KJ			Energia: 678,33 Kcal / 2 835,42 KJ			Energia: 911,58 Kcal / 3 810,40 KJ			Energia: 673,71 Kcal / 2 816,11 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
		35,42 g	31,39 g	5,59 g	55,22 g	19,16 g	2,42 g	40,92 g	32,42 g	10,16 g	34,89 g	22,43 g	6,13 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,85 g	6,39 g	7,37 g	70,52 g	0,00 g	4,74 g	111,69 g	0,80 g	6,21 g	81,33 g	1,40 g	4,28 g	g	g	g		
1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,10			1,(6),(7),(10),(12)			1,3,7,(6)			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