



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Körözött túró házi , Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Karamellástej, Minivaj 20g-os, Csirkemell sonka, Uborka(kígyó), Félbarna kenyér			Tej 4dl , Kenőmájás, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sonkás tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 458,74 Kcal / 1 917,53 KJ			Energia: 738,77 Kcal / 3 088,06 KJ			Energia: 569,78 Kcal / 2 381,68 KJ			Energia: 568,95 Kcal / 2 378,21 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	19,31 g	12,06 g	5,09 g	35,42 g	25,07 g	11,72 g	29,89 g	20,75 g	9,61 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	67,64 g	19,99 g	2,76 g	91,99 g	24,98 g	3,85 g	65,19 g	0,00 g	3,52 g	64,76 g	19,99 g	4,00 g		
7		1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,(6),(7)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Köménymaglevés, Levesgyöngy, Tarhonyáshús, Ecetes almapiaprika, csípős, Alma			Grízgaluskaleves , Paradicsomos húsgombóc, Tört burgonya 250 g, Teljes kiőrlésű kenyér			Babgulyás , Almás lepény , Teljes kiőrlésű kenyér			Árpagyöngyleves, Rántott sertésszelet , Karottás rizs , Uborka saláta (friss)			Tejszínes hagymakrémeles, Pírtott zsemlekocka , Natúr sertésszelet , Burgonyapüré , Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 1 005,24 Kcal / 4 201,90 KJ			Energia: 1 050,56 Kcal / 4 391,34 KJ			Energia: 809,51 Kcal / 3 383,75 KJ			Energia: 1 124,48 Kcal / 4 700,33 KJ			Energia: 901,17 Kcal / 3 766,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		50,96 g	38,59 g	7,28 g	37,12 g	41,15 g	10,69 g	36,74 g	30,31 g	9,22 g	39,96 g	60,68 g	9,65 g	42,47 g	37,01 g	12,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,51 g	0,80 g	4,82 g	138,38 g	10,29 g	3,76 g	107,16 g	18,28 g	2,05 g	103,14 g	9,99 g	4,80 g	97,80 g	0,00 g	4,62 g		
1,3,7,9,(6),(10),(12)		1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,11,(6),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldbabfőzelék mir. , Vagdalt egybensült, Félbarna kenyér			Mákos metélt, Alma			Tavaszi rizses pulyka , Céklasaláta, csemege szeletelt			Lecsós virsli-pörkölt, Törzburgonya					
		Energia: 885,74 Kcal / 3 702,39 KJ			Energia: 686,15 Kcal / 2 868,11 KJ			Energia: 699,08 Kcal / 2 922,15 KJ			Energia: 747,37 Kcal / 3 124,01 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
		37,61 g	49,41 g	14,02 g	20,73 g	20,05 g	3,86 g	36,95 g	19,51 g	4,65 g	28,00 g	37,35 g	12,32 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,42 g	0,00 g	4,25 g	104,36 g	14,99 g	1,44 g	92,59 g	7,99 g	2,93 g	72,56 g	0,00 g	4,77 g	g	g	g		
1,3,7,11,(6)		1,3						(1),(6),(7),(10)			1,3,(6),(7)					

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táska			Citromos tea , Párizsi, Minimargarin 20g, Paradicsom, Kocka sajt 6 db-os, Félbarna kenyér			Kakaó , Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os, Fonott kalács			Tej 4dl , Mediterán halkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Kifli		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 680,51 Kcal / 2 844,53 KJ			Energia: 612,52 Kcal / 2 560,33 KJ			Energia: 769,83 Kcal / 3 217,89 KJ			Energia: 749,93 Kcal / 3 134,71 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	22,52 g	35,80 g	13,05 g	15,07 g	22,66 g	15,57 g	36,50 g	40,09 g	9,55 g	27,81 g	37,65 g	12,33 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	66,00 g	19,99 g	4,33 g	63,27 g	36,68 g	0,54 g	65,59 g	0,00 g	2,52 g	73,90 g	20,97 g	4,05 g		
7		1,7,(6),(10)			1,3,7			1,3,4,7,10,(6)			1,3,7,10,(6),(12)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldborsóleves mir. , Bolognyai spagetti, Alma			Lebbencsleves , Aprópecsenye , Tököfélék mir. , Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves tésztabetéttel , Olaszos csirkecomb , Penne tészta			Zöldbakkrémleves mir. , Levesgyöngy, Sertés pörkölt, Galuska , Vegyes vágott savanyúság			Sertésraguleves , Csirkemájrizottó , Csemege uborka		
		Energia: 1 060,64 Kcal / 4 433,48 KJ			Energia: 704,53 Kcal / 2 944,94 KJ			Energia: 1 084,84 Kcal / 4 534,63 KJ			Energia: 1 103,22 Kcal / 4 611,46 KJ			Energia: 944,52 Kcal / 3 948,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,08 g	47,95 g	13,18 g	37,33 g	34,02 g	8,31 g	66,82 g	41,23 g	9,36 g	49,35 g	44,71 g	9,78 g	65,19 g	33,47 g	9,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,51 g	1,40 g	4,28 g	73,20 g	0,36 g	4,02 g	105,00 g	0,00 g	5,28 g	124,33 g	0,00 g	4,27 g	94,28 g	0,00 g	4,80 g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Brassói aprópecsenye (friss) , Céklasaláta, csemege szeletelt			Túrós derelye vaníliás tejföl , Alma			Rakott karfiol mir, Félbarna kenyér			Serpenyősburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér, Gyümölcslé sűrítmény					
		Energia: 637,36 Kcal / 2 664,16 KJ			Energia: 964,55 Kcal / 4 031,82 KJ			Energia: 648,52 Kcal / 2 710,81 KJ			Energia: 848,92 Kcal / 3 548,49 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
		36,38 g	22,39 g	6,06 g	21,71 g	26,50 g	3,97 g	29,36 g	32,82 g	10,27 g	29,45 g	31,47 g	10,04 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,44 g	7,99 g	2,80 g	154,74 g	20,98 g	1,48 g	58,11 g	0,00 g	2,22 g	110,40 g	0,00 g	4,84 g	g	g	g		
(1)		1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,3,7,10,(6),(12)					

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Pizzás csiga			Citromos tea , Trapista sajt 18%, Minivaj 20g-os, Uborka(kígyó), Félbarna kenyér			Tej kakaós müzlivel, Lönchúsos szendvics			Tej 4dl , Pulykamellsonka, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea , Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 KJ			Energia: 699,27 Kcal / 2 922,95 KJ			Energia: 506,37 Kcal / 2 116,63 KJ			Energia: 644,66 Kcal / 2 694,68 KJ			Energia: 800,24 Kcal / 3 345,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21,80 g	14,70 g	3,26 g	27,75 g	36,53 g	20,23 g	25,64 g	18,37 g	7,05 g	35,72 g	25,19 g	11,72 g	30,08 g	45,24 g	12,96 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	63,79 g	19,99 g	3,32 g	59,00 g	0,00 g	2,72 g	68,00 g	0,00 g	3,84 g	67,05 g	21,39 g	5,44 g		
7			1,7,(6)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Borsópüré leves zsemlekockával, Brokkolis-csirkés tészta			Paradicsom leves , Hentes tokány , Párolt bamarizs, Alma			Tavaszi leves, Csáki sertésszelet, Galuska			Rizsleves , Rakott kel			Májgaluska leves , Húsos metélt , Vegyes vágott savanyúság, Alma		
		Energia: 1 142,53 Kcal / 4 775,78 KJ			Energia: 981,60 Kcal / 4 103,09 KJ			Energia: 1 132,35 Kcal / 4 733,22 KJ			Energia: 838,93 Kcal / 3 506,73 KJ			Energia: 1 012,79 Kcal / 4 233,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		59,38 g	37,55 g	12,42 g	35,98 g	40,82 g	8,23 g	52,69 g	46,41 g	10,19 g	39,25 g	48,63 g	15,06 g	43,87 g	44,60 g	11,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,61 g	0,00 g	4,66 g	112,79 g	9,99 g	4,31 g	124,38 g	0,00 g	3,66 g	59,92 g	0,00 g	2,69 g	107,34 g	0,00 g	3,36 g		
1,3,7,9,10,11,(12)			1,3,9,10			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,11,(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Rakott burgonya kolbásszal, Csemege uborka			Lencsefőzelék , Szezámagos vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér			Alföldi gulyásleves , Ízes bukta , Félbarna kenyér			Debreceni sertéstokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka					
		Energia: 789,21 Kcal / 3 298,90 KJ			Energia: 1 133,21 Kcal / 4 736,82 KJ			Energia: 832,90 Kcal / 3 481,52 KJ			Energia: 756,27 Kcal / 3 161,21 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30,49 g	43,59 g	14,43 g	56,17 g	44,50 g	10,71 g	39,07 g	23,27 g	5,51 g	39,51 g	31,61 g	5,09 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,67 g	0,00 g	5,15 g	125,66 g	0,00 g	4,63 g	115,53 g	20,60 g	3,04 g	77,61 g	0,00 g	4,74 g	g	g	g		
1,3,7,10,(6)			1,3,7,10,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,10			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2019.09.23. - 2019.09.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Ízes levél			Citromos tea , Zala felvágott, Minivaj 20g-os, Uborka(kígyó), Félbarna kenyér			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 4dl , Főtt tojás , Kocka sajt 6 db-os, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 586,46 Kcal / 2 451,40 KJ			Energia: 635,01 Kcal / 2 654,34 KJ			Energia: 673,12 Kcal / 2 813,64 KJ			Energia: 697,62 Kcal / 2 916,05 KJ			Energia: 613,87 Kcal / 2 565,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,00 g	29,60 g	3,26 g	20,84 g	32,78 g	13,55 g	16,37 g	25,76 g	12,35 g	31,70 g	34,00 g	15,95 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
58,86 g	0,00 g	0,53 g	63,15 g	19,99 g	3,62 g	93,01 g	43,85 g	0,43 g	65,38 g	0,00 g	2,98 g	62,78 g	19,99 g	3,00 g		
7		1,7,(6)			1,3,7,(12)			1,3,7,(6)			1,3,(6),(7)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Szárnyasaprólék leves , Túrós metélt , Alma			Lencseleves f. csülökkel , Rizsfelfújt gyümölcsizes öntet, Félbarna kenyér			Karfioleves mir. , Sajtós sertésszelet , Hagymás burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Gombaleves , Vagdalt egybensült, Majorannás burgonya főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves mir. , Rántott csirkemáj , Rizzi-bizsi mir. , Csemege uborka		
		Energia: 1 068,91 Kcal / 4 468,04 KJ			Energia: 1 640,92 Kcal / 6 859,05 KJ			Energia: 806,51 Kcal / 3 371,21 KJ			Energia: 974,60 Kcal / 4 073,83 KJ			Energia: 1 339,39 Kcal / 5 598,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		48,97 g	50,24 g	15,84 g	60,77 g	76,09 g	23,20 g	43,47 g	32,95 g	9,09 g	37,30 g	55,23 g	14,83 g	62,30 g	66,48 g	11,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,56 g	6,99 g	3,63 g	176,39 g	35,98 g	3,37 g	81,83 g	0,00 g	4,55 g	92,61 g	0,36 g	4,15 g	120,80 g	0,00 g	4,88 g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret 70 g, Félbarna kenyér			Zöldborsós szárnyas ragu, Párolt köles, Csemege uborka			Lecsós virslipörkölt, Tarhonya köret			Langalló, Szörp, különféle					
		Energia: 1 018,02 Kcal / 4 255,32 KJ			Energia: 756,17 Kcal / 3 160,79 KJ			Energia: 830,77 Kcal / 3 472,62 KJ			Energia: 710,80 Kcal / 2 971,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		55,07 g	26,84 g	5,68 g	41,62 g	31,13 g	6,91 g	34,55 g	47,65 g	13,79 g	30,19 g	29,99 g	10,31 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,16 g	1,40 g	3,64 g	76,52 g	0,00 g	3,49 g	64,92 g	0,00 g	5,36 g	78,98 g	1,10 g	1,98 g	g	g	g		
1,(6),(7)		1,10			1,3,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,3,(6),(7)					

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

		hétfő		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , kuglóf,csokis		
		Energia: 897,95 Kcal / 3 753,43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		33,63 g	23,35 g	3,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
137,26 g	19,98 g	0,57 g		
1,3,7				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tavaszi leves, Fejtett babfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 661,93 Kcal / 2 766,87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		41,86 g	29,78 g	5,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
68,07 g	0,36 g	3,54 g		
1,3,9,(6),(7),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Pinceragu, Törtburgonya, Csemege uborka		
		Energia: 640,48 Kcal / 2 677,21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		38,13 g	18,14 g	4,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só
79,02 g	0,00 g	3,56 g		
1,10				

.....
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