



Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , kuglóf,csokis			Citromos tea , Minivaj 20g-os, Trapista sajt 18%, Uborka(kígyó), Félbarna kenyér			Kakaó , Tepertőkrém , Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Tej 4dl , Soproni felvágott, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Tepsis bundás kenyér		
		Energia: 897,95 Kcal / 3 753,43 Kj			Energia: 644,11 Kcal / 2 692,38 Kj			Energia: 911,43 Kcal / 3 809,78 Kj			Energia: 825,23 Kcal / 3 449,46 Kj			Energia: 866,26 Kcal / 3 620,97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,63 g	23,35 g	3,26 g	23,56 g	32,48 g	18,77 g	26,64 g	55,91 g	20,95 g	32,98 g	47,54 g	20,42 g	36,46 g	42,84 g	20,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,26 g	19,98 g	0,57 g	63,67 g	19,99 g	2,13 g	74,62 g	19,98 g	1,77 g	65,38 g	0,00 g	1,75 g	82,80 g	19,99 g	2,87 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,7,10,(6),(12)			1,7,(6)			1,3,7,(6)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tavaszi leves, Fejtett babfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Csurgatott tojás leves , Édes savanyú csirkecsikók, Penne tészta			Karalábéleves (friss) , Göngyölt sertésszelet, Petrezselymes rizsköret , Ecetes almapaprika, csipős			Csirkemájás zöldségleves, Gránátos kocka , Vörös káposzta saláta, Alma			Székelykáposzta árpagyöngyös, Sajtos pogi , Félbarna kenyér		
		Energia: 642,63 Kcal / 2 686,19 Kj			Energia: 880,06 Kcal / 3 678,65 Kj			Energia: 901,53 Kcal / 3 768,40 Kj			Energia: 1 002,58 Kcal / 4 190,78 Kj			Energia: 726,94 Kcal / 3 038,61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,13 g	29,70 g	5,79 g	46,01 g	28,79 g	3,73 g	40,28 g	37,38 g	6,79 g	36,32 g	28,60 g	4,07 g	34,20 g	39,82 g	11,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,33 g	0,36 g	2,25 g	103,78 g	10,36 g	3,86 g	99,96 g	0,80 g	3,77 g	147,28 g	9,99 g	4,16 g	57,87 g	0,00 g	3,00 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9,11			1,3,7,9,11,(6),(10),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Pinceragu, Törtburgonya, Csemege uborka			Lecsós hús, Hagymás burgonya , Alma			zöldborsófőzelék mir., Tükör tojás , Félbarna kenyér			Vagdalt egybensült, Francia saláta mir.					
		Energia: 640,48 Kcal / 2 677,21 Kj			Energia: 700,78 Kcal / 2 929,26 Kj			Energia: 585,24 Kcal / 2 446,30 Kj			Energia: 874,64 Kcal / 3 656,00 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
		38,13 g	18,14 g	4,61 g	34,54 g	27,80 g	6,21 g	27,70 g	25,69 g	6,10 g	28,21 g	68,74 g	16,46 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,02 g	0,00 g	3,56 g	75,77 g	0,00 g	1,89 g	59,93 g	0,00 g	2,22 g	34,84 g	9,99 g	1,94 g	g	g	g		
1,10			(1)			1,3,7,(6)			1,3,7,10,11,(9)			1,3,7,(6)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táska			Citromos tea , Pulykamellsonka, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Karamellástej, Lőncshúsos szendvics			Gyümölcstea, Turista felvágott, Trapista sajt 18%, Paradicsom, Félbarna kenyér			Citromos tea , Sültpaprikás tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 Kj			Energia: 533,65 Kcal / 2 230,66 Kj			Energia: 809,78 Kcal / 3 384,88 Kj			Energia: 472,20 Kcal / 1 973,80 Kj			Energia: 470,08 Kcal / 1 964,93 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	22,26 g	19,22 g	8,70 g	32,72 g	22,80 g	8,38 g	28,64 g	17,73 g	10,61 g	17,66 g	19,70 g	3,72 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	67,02 g	19,99 g	2,91 g	117,66 g	24,98 g	3,93 g	49,02 g	19,99 g	1,51 g	54,71 g	19,99 g	1,68 g		
7			1,7,(6)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,3,(6),(7)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Húsleves, Parajfőzelék mir. , Tört burgonya 250 g, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér			Burgonyaleves zöldséges , Paprikás halszelet, Vegyes zöldköret mir.			Babgulyás , Sóstangli			Vajas galuska leves , Budapest szelet , Karottás rizs , Dejós kevert, Csemege uborka, Csokoládésodó			Brokkolileves mir. , grillezett csirkemell filé, Majonézes burgonyasaláta		
		Energia: 659,06 Kcal / 2 754,87 Kj			Energia: 1 002,68 Kcal / 4 191,20 Kj			Energia: 675,92 Kcal / 2 825,35 Kj			Energia: 1 361,16 Kcal / 5 689,65 Kj			Energia: 1 222,65 Kcal / 5 110,68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,66 g	17,76 g	3,35 g	48,81 g	29,97 g	3,01 g	36,63 g	25,43 g	5,64 g	57,56 g	50,56 g	9,76 g	58,04 g	70,39 g	9,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,08 g	0,24 g	4,26 g	129,85 g	0,00 g	1,84 g	74,82 g	5,00 g	1,50 g	167,58 g	39,46 g	3,67 g	86,34 g	5,00 g	2,59 g		
1,3,7,9,11,(6),(12)			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(8),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Nudli barackízes öntettel, Alma			Tejberizs szóráttal , Banán			Tejfőlés sertés szelet , Tészta köret (kif.) 100 g			Tejfőlés burgonyafőzelék , Sült párizsi, Félbarna kenyér					
		Energia: 791,37 Kcal / 3 307,93 Kj			Energia: 904,57 Kcal / 3 781,10 Kj			Energia: 733,49 Kcal / 3 065,99 Kj			Energia: 658,53 Kcal / 2 752,66 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
		19,60 g	10,36 g	1,06 g	22,66 g	5,75 g	2,88 g	40,56 g	30,51 g	7,29 g	22,69 g	31,61 g	9,49 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
150,24 g	18,69 g	1,40 g	188,29 g	21,98 g	0,59 g	73,36 g	0,00 g	2,05 g	69,37 g	0,00 g	2,76 g	g	g	g		
1,(12)			7,(1)			1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Búrkifli, dejós			Citromos tea , Zala felvágott, Minivaj 20g-os, Paradicsom, 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, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Kőrözött túró házi , Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 471,39 Kcal / 1 970,41 KJ			Energia: 642,43 Kcal / 2 685,36 KJ			Energia: 640,29 Kcal / 2 676,41 KJ			Energia: 610,23 Kcal / 2 550,76 KJ			Energia: 458,21 Kcal / 1 915,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,20 g	21,10 g	3,26 g	21,04 g	32,85 g	13,81 g	16,32 g	25,76 g	12,35 g	28,16 g	33,55 g	16,10 g	19,29 g	12,04 g	5,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,70 g	0,00 g	0,53 g	64,64 g	19,99 g	3,22 g	84,94 g	37,06 g	0,42 g	48,19 g	0,00 g	2,13 g	67,71 g	19,99 g	1,43 g		
7			1,7,(6)			1,3,7,(12)			1,3,7,(6)			1,7,(6)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Csontleves tésztabetéttel , Paradicsomos káposzta , Vasi pecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér			Szarvas gulyás, Túrós batyu , Teljes kiőrlésű kenyér			Árpagyöngyleves, Sonkás csöben sült karfiol, Alma			Zöldborsóleves mir. , Vadas			Almaleves (friss) , Tarhonyáshús, Ecetes almapaprika, csipős		
		Energia: 655,84 Kcal / 2 741,41 KJ			Energia: 1 002,33 Kcal / 4 189,74 KJ			Energia: 761,90 Kcal / 3 184,74 KJ			Energia: 980,13 Kcal / 4 096,94 KJ			Energia: 905,55 Kcal / 3 785,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,29 g	30,19 g	5,99 g	49,00 g	36,71 g	9,24 g	29,79 g	46,64 g	13,86 g	46,62 g	38,19 g	7,92 g	47,76 g	28,49 g	7,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,27 g	8,35 g	2,45 g	128,32 g	12,29 g	2,30 g	54,23 g	0,00 g	2,32 g	110,81 g	2,00 g	1,59 g	113,14 g	25,78 g	4,21 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			7,9,(1)			1,3,7,9,10,11,(6),(12)			1,3,7,(10),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tavaszi rizses pulyka , Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma			Natúr sertéskaraj , Majonézes kukorica saláta			Ízes derelye fahéjas porcukor, Szörp, különféle			Pásztor tarhonya , Csemege uborka					
		Energia: 669,29 Kcal / 2 797,63 KJ			Energia: 625,71 Kcal / 2 615,47 KJ			Energia: 965,64 Kcal / 4 036,38 KJ			Energia: 672,80 Kcal / 2 812,30 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
		35,69 g	20,03 g	4,64 g	35,89 g	38,50 g	8,48 g	23,53 g	23,13 g	2,12 g	24,26 g	31,52 g	1,48 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,81 g	6,39 g	2,21 g	32,82 g	2,50 g	1,36 g	160,17 g	21,08 g	3,42 g	72,15 g	0,00 g	3,63 g	g	g	g		
			1,3,7,10			1			1,3,10			1,7,(6)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Briós		Gyümölcsstea, Bécsi felvágott, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Citromos tea , Tojásrántotta , Félbarna kenyér			Kakaó , Párizsi, Minivaj 20g-os, Uborka(kígyó), Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár , Majonéz, Félbarna kenyér			
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 KJ		Energia: 618,37 Kcal / 2 584,79 KJ			Energia: 614,13 Kcal / 2 567,06 KJ			Energia: 809,45 Kcal / 3 383,50 KJ			Energia: 605,30 Kcal / 2 530,15 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	19,76 g	30,53 g	13,43 g	24,18 g	29,15 g	5,55 g	31,91 g	37,84 g	16,98 g	22,65 g	33,10 g	9,97 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	65,52 g	19,99 g	2,98 g	62,78 g	19,99 g	1,82 g	84,34 g	19,98 g	3,58 g	53,14 g	20,50 g	3,71 g		
1,3,7		1,7,(6)			1,3,(6),(7)			1,7,(6),(10)			1,3,10,(6),(7),(12)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Kassai burgonyaleves, Császármorzsa barackkízzel, Alma		Karfiolleves mir. , Bakonyi sertéshús, Galuska			Zöldségleves , Rántottsajt , Rizibizi mir. , Csemege uborka			Rizsleves , Fejtett babfőzelék mir. , Zöldfűszeres húskenyér, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros zöldbableves , Almás lepény , Félbarna kenyér			
		Energia: 1 521,77 Kcal / 6 361,00 KJ		Energia: 998,51 Kcal / 4 173,77 KJ			Energia: 1 562,79 Kcal / 6 532,46 KJ			Energia: 780,17 Kcal / 3 261,11 KJ			Energia: 1 309,03 Kcal / 5 471,75 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,37 g	63,63 g	17,98 g	48,44 g	34,69 g	7,84 g	59,87 g	91,22 g	33,35 g	33,86 g	42,93 g	10,96 g	41,46 g	51,62 g	15,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
196,74 g	51,63 g	1,44 g	121,97 g	0,00 g	2,25 g	124,27 g	0,00 g	5,66 g	74,09 g	0,30 g	1,30 g	168,64 g	35,96 g	2,20 g		
1,3,7,(12)		1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Spagetti carbonara, Citromos limonádé		Sertéssült tarjából, Félbarna kenyér, Paradicsom			Vagdalt pogácsa, Zsemle, Zöldpaprika			Mészáros tokány sertéshúsból, Tészta köret (kíf.) 100 g, Alma						
		Energia: 902,99 Kcal / 3 774,50 KJ		Energia: 1 335,48 Kcal / 5 582,31 KJ			Energia: 1 316,21 Kcal / 5 501,76 KJ			Energia: 820,35 Kcal / 3 429,06 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
		35,05 g	49,53 g	19,98 g	39,70 g	93,13 g	31,27 g	58,70 g	67,35 g	19,02 g	43,72 g	36,15 g	8,98 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,62 g	9,99 g	2,48 g	83,05 g	0,00 g	2,68 g	117,26 g	0,00 g	3,87 g	78,74 g	0,00 g	2,36 g	g	g	g		
1,3,7		1,(6),(7)			1,3,7,11			1,3,(6),(7),(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