

Heti étlap 2019.11.04. - 2019.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Trapista sajt 18%, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Karamellástej, Párizsis szendvics			Tej 4dl , Soproni felvágott, Minivaj 20g-os, Paradicsom			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 683,79 Kcal / 2 858,24 KJ			Energia: 554,64 Kcal / 2 318,40 KJ			Energia: 620,51 Kcal / 2 593,73 KJ			Energia: 541,95 Kcal / 2 265,35 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	26,28 g	35,21 g	20,57 g	23,44 g	14,83 g	5,82 g	25,24 g	46,76 g	20,18 g	20,37 g	29,46 g	9,96 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	64,73 g	19,99 g	2,26 g	81,20 g	24,98 g	2,27 g	23,94 g	0,00 g	0,55 g	47,85 g	20,50 g	3,93 g		
7			1,7,(6)			1,3,7,11,(6),(10)			7,(1),(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldborsóleves mir. , Túrós metélt , Alma			Sertésraguleves , Sós kamartás tört burgonyával, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldbabkrémleves mir. , Rántott sertésszelet , Sült burgonya, Ecetes almapaprika, csipős			Tavaszi leves, Sertés pörkölt, Tarhonya köret , Káposzta saláta			Karfiolleves mir. , Vagdalt egybensült, Burgonyapüré , Cékiasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 920,42 Kcal / 3 847,36 KJ			Energia: 697,54 Kcal / 2 915,72 KJ			Energia: 1 200,80 Kcal / 5 019,34 KJ			Energia: 889,06 Kcal / 3 716,27 KJ			Energia: 1 018,10 Kcal / 4 255,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,72 g	36,84 g	10,97 g	36,38 g	30,90 g	7,21 g	43,99 g	66,85 g	12,09 g	47,77 g	32,92 g	6,41 g	37,53 g	52,28 g	15,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,28 g	6,99 g	2,55 g	74,14 g	0,24 g	3,05 g	102,96 g	0,80 g	3,81 g	98,87 g	9,99 g	4,31 g	97,25 g	6,39 g	2,73 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sertés flekken , Párolt rizs, Csemege uborka, Puding (vaniliás,csokis)			Csirke tárkonyos szószban , Tészta köret (klf.) 100 g			Tojásos galuska , Csemege uborka, Gyümölcsle sűrítmény			Paradicsomos húsgombóc, Tört burgonya 250 g, Félbarna kenyér					
		Energia: 804,78 Kcal / 3 363,98 KJ			Energia: 777,67 Kcal / 3 250,66 KJ			Energia: 886,37 Kcal / 3 705,03 KJ			Energia: 979,75 Kcal / 4 095,36 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
		37,88 g	34,08 g	8,11 g	59,81 g	26,26 g	5,51 g	27,17 g	22,49 g	3,36 g	35,37 g	33,97 g	9,98 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,65 g	0,00 g	4,12 g	74,81 g	0,00 g	1,89 g	143,30 g	0,00 g	1,80 g	128,19 g	9,99 g	3,05 g	g	g	g		
1,7,10			1,3,7			1,3,7,10			1,3,9,(6),(7)			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2019.11.11. - 2019.11.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táska			Citromos tea , Kocka sajt 6 db-os, Minivaj 20g-os, Uborka(kígyó), Miniméz 20g-os, Félbarna kenyér			Kakaó , Sajtos párizsi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Kifli			Tej 4dl , Kenőmájas, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 527,97 Kcal / 2 206,91 KJ			Energia: 739,42 Kcal / 3 090,78 KJ			Energia: 518,86 Kcal / 2 168,83 KJ			Energia: 613,87 Kcal / 2 565,98 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	10,66 g	22,91 g	11,63 g	27,36 g	32,52 g	14,78 g	28,15 g	20,63 g	9,77 g	24,18 g	29,15 g	5,55 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	68,91 g	36,19 g	1,62 g	83,46 g	19,98 g	1,52 g	54,53 g	0,00 g	2,81 g	62,78 g	19,99 g	1,82 g		
7			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,(6),(7)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Alföldi gulyásleves , Káposztás kocka , Alma			Meggyleves mir. , Reszelt csirkemáj , Törtburgonya, Céklasaláta, csemege szeletelt			Vajas galuska leves , Kaszinó sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves , Paprikás csirke , Galuska			Lebbencsleves , Rántott gomba (friss) , Tavaszi rizs , Tartármártás		
		Energia: 957,60 Kcal / 4 002,77 KJ			Energia: 870,86 Kcal / 3 640,19 KJ			Energia: 808,56 Kcal / 3 379,78 KJ			Energia: 1 163,84 Kcal / 4 864,85 KJ			Energia: 1 571,06 Kcal / 6 567,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44,05 g	25,17 g	5,01 g	48,71 g	20,97 g	5,71 g	39,18 g	36,58 g	7,41 g	75,23 g	39,35 g	7,82 g	33,48 g	102,63 g	14,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136,13 g	12,49 g	4,54 g	118,33 g	18,19 g	2,05 g	91,83 g	0,36 g	1,64 g	125,64 g	0,00 g	1,98 g	126,28 g	5,00 g	2,37 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,7			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Natúr sertéskaraj , Rizi-bizi mir. , Csemege uborka			Lencsefőzelék , Sült virsli , Félbarna kenyér			Rakott zsemle, Alma			Rakott burgonya kolbásszal, Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 656,40 Kcal / 2 743,75 KJ			Energia: 893,30 Kcal / 3 733,99 KJ			Energia: 953,13 Kcal / 3 984,08 KJ			Energia: 723,45 Kcal / 3 024,02 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
		39,94 g	23,99 g	5,49 g	45,67 g	38,10 g	11,00 g	22,38 g	18,11 g	3,02 g	27,34 g	37,61 g	12,15 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,03 g	0,00 g	2,89 g	90,83 g	0,00 g	4,23 g	173,15 g	72,35 g	2,31 g	66,91 g	0,00 g	3,11 g	g	g	g		
1,10			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,11,(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Briós			Citromos tea , Bécsi felvágott, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g			Tej müzlivel, Lönchshúsos szendvics			Gyümölcsstea, Tepsis bundás kenyér		
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 KJ			Energia: 619,44 Kcal / 2 589,26 KJ			Energia: 654,74 Kcal / 2 736,81 KJ			Energia: 678,24 Kcal / 2 835,04 KJ			Energia: 452,93 Kcal / 1 893,25 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	19,98 g	30,61 g	13,41 g	13,21 g	30,03 g	14,51 g	31,56 g	15,80 g	5,82 g	16,53 g	16,23 g	5,48 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	65,32 g	19,99 g	2,97 g	59,06 g	34,88 g	0,41 g	101,74 g	0,00 g	2,23 g	59,51 g	19,99 g	1,49 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,3,6,7,8			1,3,7,11,(6)			1,3,7,(6)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Csontleves tésztabetéttel , Erdélyi rakott káposzta , Alma			Temesvári ragulev mir. , ízes bukta , Teljes kiőrlésű kenyér			Bazsalikomos paradicsomleves, Zalai finom falatok, Pirított burgonya , Csemege uborka			Csirkegulyás , Tiroli túros kocka			Csurgatott tojás leves , Majorannás sertés tokány , Tarhonya köret		
		Energia: 772,73 Kcal / 3 230,01 KJ			Energia: 647,33 Kcal / 2 705,84 KJ			Energia: 1 344,26 Kcal / 5 619,01 KJ			Energia: 1 303,72 Kcal / 5 449,55 KJ			Energia: 872,41 Kcal / 3 646,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,84 g	44,16 g	13,85 g	33,64 g	23,88 g	6,63 g	42,63 g	78,60 g	14,23 g	61,81 g	62,09 g	20,10 g	47,02 g	40,58 g	8,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,93 g	0,00 g	3,40 g	84,20 g	20,90 g	1,43 g	111,04 g	14,99 g	4,48 g	123,23 g	6,99 g	2,43 g	78,70 g	0,00 g	2,38 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,7,10			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Lecsós virslis sertésszelet, Tészta köret (klf.) 100 g			Cigánypecsenye, Burgonyapüré , Csemege uborka			Húsos metélt , Vegyes vágott savanyúság, Alma			Majorannás burgonya főzelék , Szezámmagos vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér					
		Energia: 808,30 Kcal / 3 378,69 KJ			Energia: 1 238,11 Kcal / 5 175,30 KJ			Energia: 751,38 Kcal / 3 140,77 KJ			Energia: 996,25 Kcal / 4 164,33 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
		41,59 g	37,06 g	8,82 g	31,18 g	90,13 g	29,89 g	31,12 g	36,68 g	10,07 g	38,09 g	45,48 g	12,50 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,19 g	0,00 g	2,20 g	73,58 g	0,00 g	3,15 g	72,76 g	0,00 g	1,50 g	106,85 g	0,00 g	3,02 g	g	g	g		
1,3,(6),(7),(10)			1,7,10			1,3,(12)			1,3,7,11,(6)			1,3,7,(6)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , kuglóf,csokis			Citromos tea , Főtt tojás , Sajt füstölt, Minivaj 20g-os, Félbarna kenyér			Karamellástej, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Tej 4dl , Zala felvágott, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Virslis omlott , Félbarna kenyér		
		Energia: 897,95 Kcal / 3 753,43 Kj			Energia: 519,24 Kcal / 2 170,42 Kj			Energia: 774,80 Kcal / 3 238,66 Kj			Energia: 728,38 Kcal / 3 044,63 Kj			Energia: 612,16 Kcal / 2 558,83 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	14,58 g	23,00 g	9,21 g	23,17 g	24,30 g	10,99 g	33,74 g	38,80 g	17,02 g	24,53 g	30,97 g	7,49 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	62,50 g	19,99 g	2,55 g	114,84 g	38,56 g	1,99 g	60,19 g	0,00 g	3,59 g	57,92 g	19,99 g	2,64 g		
1,3,7			1,3,7,(6)			1,3,7,11,(12)			1,7,(6)			1,3,7,(6),(10)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Bakonyi betyárleves, Mákos metélt, Alma			Májgaluska leves , Tejfölös babfőzelék , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Rizsleves , Piritott csirkemell magyarosan, Törtburgonya			Lencseleves , Vadas sertéstokány, Penne tészta			BurgonyakréMLEVES tejszínesen, Natúr serésszelet tükörtojással, Párolt barnarizs, Ecetes almapiprika, csípős		
		Energia: 960,69 Kcal / 4 015,68 Kj			Energia: 862,32 Kcal / 3 604,50 Kj			Energia: 903,15 Kcal / 3 775,17 Kj			Energia: 994,84 Kcal / 4 158,43 Kj			Energia: 1 049,34 Kcal / 4 386,24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,72 g	37,37 g	9,60 g	53,17 g	33,92 g	7,68 g	57,63 g	31,65 g	5,20 g	46,10 g	31,80 g	7,00 g	43,66 g	47,92 g	12,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,12 g	14,99 g	3,25 g	97,68 g	0,36 g	1,56 g	94,94 g	0,00 g	2,62 g	127,10 g	3,00 g	3,42 g	109,20 g	0,50 g	2,88 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,11			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Citromos vajas sertésszelet , Téli vitaminaláta			Milánói makaróni, Alma			Sonkás-kukoricás-pizza, Citromos limonádé			Rakott cukkini					
		Energia: 467,46 Kcal / 1 953,98 Kj			Energia: 745,74 Kcal / 3 117,19 Kj			Energia: 867,75 Kcal / 3 627,20 Kj			Energia: 668,52 Kcal / 2 794,41 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
		34,40 g	23,13 g	5,53 g	37,92 g	23,21 g	6,36 g	41,17 g	21,82 g	6,82 g	30,37 g	52,82 g	22,25 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,54 g	5,00 g	3,29 g	90,71 g	1,01 g	3,78 g	125,10 g	17,51 g	3,12 g	17,19 g	0,00 g	0,93 g	g	g	g		
1,(7)			1,3,7,(6)			1,7,(6)			7,(1)			1,3,7,(6),(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