



Heti étlap 2019.12.02. - 2019.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Trapista sajt 18%, Minimargarin 20g, Császárszemle			Kakaó , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Uborka(Kígyó), Félbarna kenyér			Tej 4dl , Kenőmájás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sültpaprikás tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 533,21 Kcal / 2 228,82 KJ			Energia: 888,40 Kcal / 3 713,51 KJ			Energia: 491,04 Kcal / 2 052,55 KJ			Energia: 443,96 Kcal / 1 855,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	19,32 g	29,94 g	14,60 g	33,31 g	45,92 g	16,72 g	27,05 g	20,50 g	9,74 g	16,68 g	19,60 g	3,69 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	46,04 g	19,99 g	1,10 g	84,40 g	19,98 g	1,95 g	49,00 g	0,00 g	2,66 g	49,48 g	19,99 g	1,53 g		
7			1,7			1,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,(6),(7)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Vajas galuska leves , Parajfőzelék mir. , Tört burgonya 200 g, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér			Babgulyás , Túrós batyu , Teljes kiőrlésű kenyér			Árpagyöngyleves, Rozsdás sertéssült, Rizibizi mir. , Céklasaláta, csemege szeletelt			Tavaszi leves, Bakonyi sertéshús, Tészta köret (kíf.) 100 g, Mandarin					
		Energia: 678,39 Kcal / 2 835,67 KJ			Energia: 1 006,78 Kcal / 4 208,34 KJ			Energia: 775,67 Kcal / 3 242,30 KJ			Energia: 898,29 Kcal / 3 754,85 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
		25,40 g	22,94 g	4,52 g	50,80 g	37,67 g	11,16 g	40,88 g	30,66 g	6,24 g	45,85 g	36,39 g	7,95 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,12 g	0,30 g	3,71 g	126,06 g	12,29 g	2,37 g	82,66 g	7,39 g	3,14 g	95,39 g	0,00 g	1,98 g	g	g	g		
1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,(6),(7)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sonkás kocka tejföllel, Alma			Sült burgonya, Rántott párizsi , Vegyes vágott savanyúság			zöldborsófőzelék mir., Pulyka aprópecsenye , Félbarna kenyér			Hotdog házi, Citromos limonádé					
		Energia: 652,49 Kcal / 2 727,41 KJ			Energia: 1 172,49 Kcal / 4 901,01 KJ			Energia: 711,39 Kcal / 2 973,61 KJ			Energia: 373,23 Kcal / 1 560,10 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
		26,80 g	20,52 g	4,09 g	27,26 g	73,49 g	13,38 g	45,76 g	31,30 g	8,22 g	16,85 g	24,53 g	9,20 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,83 g	0,00 g	3,44 g	97,79 g	0,00 g	3,94 g	60,79 g	0,00 g	2,77 g	19,78 g	10,29 g	3,10 g	g	g	g		
1,3,7,(6)			1,3,(6),(7),(10),(12)			1,7,(6)			10,(1),(6),(7),(12)			1,3,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2019.12.09. - 2019.12.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Sajtos rúd			Citromos tea , Tejbedara kakaó szóráttal			Tejeskávé , Párizsi, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej 4dl , Főtt tojás , Minivaj 20g-os, Kocka sajt 6 db-os, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár , Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: 322,58 Kcal / 1 348,38 Kj			Energia: 615,05 Kcal / 2 570,91 Kj			Energia: 665,59 Kcal / 2 782,17 Kj			Energia: 687,82 Kcal / 2 875,09 Kj			Energia: 524,68 Kcal / 2 193,16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,27 g	8,60 g	4,75 g	18,60 g	6,20 g	2,95 g	25,20 g	33,66 g	11,92 g	31,10 g	33,85 g	16,19 g	18,41 g	28,42 g	8,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,65 g	0,00 g	0,53 g	120,24 g	44,97 g	0,41 g	64,67 g	19,98 g	3,18 g	63,88 g	0,00 g	2,58 g	47,85 g	20,50 g	3,03 g		
1,3,7			1,7			1,7,(6),(10)			1,3,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Rizsleves , Székelykáposzta árpagyöngyös, Teljes kiőrlésű kenyér			Hamisgulyás , Ananászos sajtos csirkemell, Párolt kuskusz			Csontleves tésztabetéttel , Sertésborda lyoni módra , Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka			Korhelyleves , Rizsfelfújt gyümölcsizes öntet			Zöldborsóleves mir. , Tarhonyásús, Ecetes almapaprika, csipős		
		Energia: 580,41 Kcal / 2 426,11 Kj			Energia: 1 154,77 Kcal / 4 826,94 Kj			Energia: 867,57 Kcal / 3 626,44 Kj			Energia: 1 052,18 Kcal / 4 398,11 Kj			Energia: 911,97 Kcal / 3 812,03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,16 g	33,23 g	8,71 g	64,31 g	36,81 g	10,24 g	39,76 g	33,18 g	6,06 g	28,94 g	48,16 g	13,30 g	52,93 g	33,28 g	6,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,12 g	0,48 g	2,92 g	137,63 g	7,95 g	3,64 g	101,18 g	0,00 g	2,78 g	125,05 g	35,98 g	3,36 g	98,91 g	0,80 g	2,96 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,3,7,(12)			1,3,9,(6),(7),(10),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Túrógombóc mir.vaníliás tejfől, Alma			Pinceragu, Törtburgonya, Céklasaláta, csemege szeletelt			Gránátos kocka , Csemege uborka, Alma			Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret 70 g					
		Energia: 882,46 Kcal / 3 688,68 Kj			Energia: 680,26 Kcal / 2 843,49 Kj			Energia: 731,08 Kcal / 3 055,91 Kj			Energia: 884,09 Kcal / 3 695,50 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
		22,42 g	24,19 g	2,39 g	38,70 g	18,14 g	4,61 g	20,10 g	19,27 g	2,35 g	50,03 g	26,32 g	5,68 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138,26 g	15,98 g	2,95 g	88,07 g	6,39 g	3,26 g	117,32 g	0,00 g	1,98 g	110,16 g	1,01 g	1,54 g	g	g	g		
1,7			1			1,3,10			(1)			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táska		Citromos tea , Bécsi felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér		Karamellástej, Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os		Tej kakaós müzslivel, Sonkás szendvics		Gyümölcsstea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér						
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 Kj		Energia: 576,63 Kcal / 2 410,31 Kj		Energia: 626,34 Kcal / 2 618,10 Kj		Energia: 461,10 Kcal / 1 927,40 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	18,84 g	28,45 g	9,47 g	14,70 g	22,23 g	15,32 g	28,62 g	11,46 g	4,38 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	60,67 g	19,99 g	3,02 g	68,06 g	41,68 g	0,54 g	60,30 g	0,00 g	2,69 g	62,78 g	19,99 g	1,82 g		
7		1,(6),(7)		1,3,7		1,3,7,11,(6)		1,3,(6),(7)								
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Húsleves, Paradicsomos káposzta , Főtt sertéshús , Teljes kiőrlésű kenyér		Jókai bableves , Kakaós csiga , Teljes kiőrlésű kenyér		Zöldségleves , grillezett csirkemell filé, Párolt rizsköret , Káposzta saláta		Karlábéleves mir. , Rántott sertésszelet , Vegyes zöldköret mir.		Gombaleves , Brassói aprópecsenye (friss) , Csemege uborka						
		Energia: 548,64 Kcal / 2 293,32 Kj		Energia: 933,30 Kcal / 3 901,19 Kj		Energia: 886,26 Kcal / 3 704,57 Kj		Energia: 952,03 Kcal / 3 979,49 Kj		Energia: 728,93 Kcal / 3 046,93 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,67 g	21,31 g	5,14 g	32,29 g	46,04 g	12,28 g	58,09 g	23,44 g	3,03 g	51,11 g	52,56 g	8,63 g	39,27 g	30,36 g	7,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,20 g	8,47 g	2,45 g	107,48 g	22,78 g	1,97 g	109,38 g	9,99 g	4,68 g	66,80 g	0,00 g	3,24 g	73,15 g	0,00 g	2,98 g		
1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,7,9,(6),(12)		1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,7,9,(6),(12)		1,3,9,10,(6),(7),(12)								
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Császármorzsza barackkízzel, Gyümölcsle sűrítmény		Pásztor tarhonya , Vegyes vágott savanyúság		Lencsefőzelék , Szárnyas vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér		Csikós tokány , Tészta köret (klf.) 100 g, Narancs								
		Energia: 972,65 Kcal / 4 065,68 Kj		Energia: 644,18 Kcal / 2 692,67 Kj		Energia: 962,87 Kcal / 4 024,80 Kj		Energia: 847,86 Kcal / 3 544,05 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
		19,22 g	18,99 g	3,26 g	23,26 g	28,58 g	1,48 g	58,14 g	25,40 g	5,25 g	42,18 g	34,12 g	8,41 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
180,23 g	51,63 g	1,25 g	72,60 g	0,00 g	2,92 g	124,31 g	0,00 g	2,58 g	90,78 g	0,00 g	1,63 g	g	g	g		
1,3,7,(12)		1,3,(12)		1,3,7,10,11,(6),(12)		1,3,7		1,3,(6),(7)								

.....
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