

## Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

|                    |                                   | hétfő  |                  |          | kedd  |                    |          | szerda   |                    |          | csütörtök  |                     |          | péntek  |         |          |
|--------------------|-----------------------------------|--|------------------|----------|---|--------------------|----------|--|--------------------|----------|--|---------------------|----------|---|---------|----------|
| <b>Reggeli</b>     | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tej 4dl , Túrós táska                              |                  |          | Citromos tea , Párizsi, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér                         |                    |          | Citromos tea , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle        |                    |          | Tej 4dl , Minimargarin 20g, Zala felvágott, Zöldpaprika, Félbarna kenyér |                     |          | Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér                        |         |          |
|                    |                                   | Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ                 |                  |          | Energia: 546,90 Kcal / 2 286,04 KJ  |                    |          | Energia: 415,17 Kcal / 1 735,41 KJ   |                    |          | Energia: 735,93 Kcal / 3 076,19 KJ                                       |                     |          | Energia: 512,44 Kcal / 2 142,00 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   | 16,08 g   | 29,29 g            | 9,50 g   | 1,26 g   | 16,26 g            | 12,06 g  | 34,68 g  | 36,90 g             | 13,12 g  | 19,28 g   | 29,25 g | 9,92 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   | 53,84 g          | 19,99 g  | 2,93 g  | 42,03 g            | 34,07 g  | 0,02 g   | 65,40 g            | 0,00 g   | 3,93 g   | 42,13 g             | 20,29 g  | 3,71 g  |         |          |
| 7                  |                                   |  | 1,(6),(7),(10)   |          |   | 1,3,7,(12)         |          |  | 1,7,(6)            |          |  | 1,3,10,(6),(7),(12) |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>        | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Zöldborsóleves mir. , Káposztás kocka , Alma       |                  |          | Szárnyasaprólék leves , zöldborsófőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér |                    |          | Karfiolleves mir. , Hagymás sertésszelet, Törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság |                    |          | Burgonyaleves magyarosan, Dubarry csirkemell, Párolt barnarizs           |                     |          | Almaleves (friss) , Reszelt csirkemáj , Párolt rizsköret , Ecetes almapaprika, csipős |         |          |
|                    |                                   | Energia: 790,27 Kcal / 3 303,33 KJ                 |                  |          | Energia: 893,74 Kcal / 3 735,83 KJ  |                    |          | Energia: 920,00 Kcal / 3 845,60 KJ   |                    |          | Energia: 1 170,50 Kcal / 4 892,69 KJ                                     |                     |          | Energia: 898,41 Kcal / 3 755,35 KJ  |         |          |
|                    |                                   | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                    |                                   | 25,97 g  | 17,12 g          | 2,14 g   | 58,93 g   | 52,08 g            | 13,84 g  | 41,28 g  | 36,86 g            | 6,66 g   | 68,17 g  | 43,38 g             | 11,35 g  | 46,34 g   | 26,25 g | 6,04 g   |
|                    |                                   | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát   | Cukor              | Só       | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 130,85 g           | 12,49 g                           | 3,90 g   | 60,90 g          | 0,42 g   | 1,87 g  | 103,23 g           | 0,00 g   | 2,72 g   | 125,22 g           | 0,00 g   | 2,45 g   | 117,61 g            | 25,48 g  | 2,13 g  |         |          |
| 1,3,9,(6),(7),(12) |                                   |  | 1,3,7,9,(6),(12) |          |   | 1,3,9,(6),(7),(12) |          |  | 1,7,9,(3),(6),(12) |          |  | 1,7,(10),(12)       |          |   |         |          |
| <b>Vacsora</b>     | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Sertés flekken , Párolt rizsköret , Csemege uborka |                  |          | Debreceni sertéstokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka                             |                    |          | Fejtett babfőzelék mir. , Sertés sült , Félbarna kenyér                          |                    |          | Gránátos kocka , Vegyes vágott savanyúság, Gyümölcsle sűrítmény          |                     |          |   |         |          |
|                    |                                   | Energia: 721,92 Kcal / 3 017,63 KJ                 |                  |          | Energia: 714,35 Kcal / 2 985,98 KJ  |                    |          | Energia: 693,94 Kcal / 2 900,67 KJ   |                    |          | Energia: 785,28 Kcal / 3 282,47 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 |
|                    |                                   | 34,48 g  | 28,79 g          | 5,68 g   | 37,86 g   | 31,23 g            | 5,03 g   | 43,20 g  | 24,92 g            | 5,40 g   | 20,39 g  | 18,74 g             | 2,35 g   | g   | g       | g        |
|                    |                                   | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor              | Só       | Szénhidrát   | Cukor              | Só       | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 80,35 g            | 0,00 g                            | 2,54 g   | 69,79 g          | 0,00 g   | 2,74 g  | 73,52 g            | 0,00 g   | 2,99 g   | 132,78 g           | 0,00 g   | 1,46 g   | g                   | g        | g   |         |          |
| 1,10               |                                   |  | 1,3,10           |          |   | 1,(6),(7)          |          |  | 1,3,(12)           |          |  | 1,3,10,(6),(7),(12) |          |   |         |          |

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

|                         |                                   | hétfő  |                     |          | kedd   |                     |          | szerda   |                     |          | csütörtök  |                    |          | péntek   |         |          |
|-------------------------|-----------------------------------|--|---------------------|----------|--|---------------------|----------|--|---------------------|----------|--|--------------------|----------|--|---------|----------|
| <b>Reggeli</b>          | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tej 4dl , Kakaóscsiga  |                     |          | Gyümölcsstea, Főtt tojás , Trapista sajt 18%, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér              |                     |          | Tejeskávé , Pulykapárizsi, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér |                     |          | Tej 4dl , Kenőmájás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér  |                    |          | Citromos tea , Sonkás tojásrántotta, Félbarna kenyér |         |          |
|                         |                                   | Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ                                       |                     |          | Energia: 719,52 Kcal / 3 007,59 KJ   |                     |          | Energia: 691,71 Kcal / 2 891,35 KJ                                       |                     |          | Energia: 493,00 Kcal / 2 060,74 KJ   |                    |          | Energia: 569,21 Kcal / 2 379,30 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   | 30,92 g  | 37,83 g             | 17,88 g  | 28,54 g  | 31,67 g             | 9,70 g   | 27,17 g  | 20,53 g            | 9,74 g   | 29,98 g  | 20,73 g | 4,54 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   | 63,15 g             | 19,99 g  | 2,59 g   | 72,32 g             | 19,98 g  | 2,97 g   | 49,30 g             | 0,00 g   | 2,66 g   | 64,76 g            | 19,99 g  | 3,11 g   |         |          |
| 7                       |                                   |  | 1,3,7,(6)           |          |  | 1,7,(6),(10)        |          |  | 1,7,(6),(10)        |          |  | 1,3,(6),(7)        |          |  |         |          |
| <b>Ebéd</b>             | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Palócleves mir., Sóstangli, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma                 |                     |          | Csontleves tésztabetéttel , Kelkáposzta főzelék , Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér |                     |          | Tarhonyaleves , Zalai finom falatok, Rizibizi mir. , Csemege uborka      |                     |          | Köménymaglevés, Pirított zsemlekocka , Sült hurka, Tört burgonya 200 g, Párolt káp 1/2adag |                    |          | Vajas galuska leves , Lecsóshús, Tarhonya köret      |         |          |
|                         |                                   | Energia: 830,23 Kcal / 3 470,36 KJ                                       |                     |          | Energia: 817,12 Kcal / 3 415,56 KJ   |                     |          | Energia: 1 391,39 Kcal / 5 816,01 KJ                                     |                     |          | Energia: 1 253,04 Kcal / 5 237,71 KJ   |                    |          | Energia: 897,01 Kcal / 3 749,50 KJ                   |         |          |
|                         |                                   | Fehérje  | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                         |                                   | 38,02 g  | 34,03 g             | 8,37 g   | 37,36 g  | 45,31 g             | 12,12 g  | 45,90 g  | 84,68 g             | 15,64 g  | 46,47 g  | 81,38 g            | 24,28 g  | 47,80 g  | 38,14 g | 8,28 g   |
|                         |                                   | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor              | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 103,84 g                | 5,36 g                            | 1,52 g   | 78,49 g             | 0,42 g   | 2,49 g   | 109,37 g            | 0,00 g   | 3,98 g   | 81,47 g             | 3,00 g   | 5,02 g   | 90,10 g            | 0,00 g   | 1,78 g   |         |          |
| 1,3,7,9,(6),(12)        |                                   |  | 1,3,7,9,11,(6),(12) |          |  | 1,3,7,9,10,(6),(12) |          |  | 1,3,7,9,11,(6),(12) |          |  | 1,3,9,(6),(7),(12) |          |  |         |          |
| <b>Vacsora</b>          | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Fokhagymás sertésszelet , Karottás rizs , Céklasaláta, csemege szeletelt |                     |          | Hentes tokány , Tészta köret (klf.) 100 g, Vegyes vágott savanyúság                          |                     |          | Olaszos rakott burgonya  |                     |          | Zöldbabfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Félbarna kenyér                               |                    |          |  |         |          |
|                         |                                   | Energia: 695,50 Kcal / 2 907,19 KJ                                       |                     |          | Energia: 723,48 Kcal / 3 024,15 KJ   |                     |          | Energia: 716,83 Kcal / 2 996,35 KJ                                       |                     |          | Energia: 594,93 Kcal / 2 486,81 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 |
|                         |                                   | 34,60 g  | 24,21 g             | 5,16 g   | 40,22 g  | 30,57 g             | 6,79 g   | 29,64 g  | 34,90 g             | 10,29 g  | 36,25 g  | 28,83 g            | 7,16 g   | g  | g       | g        |
|                         |                                   | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor              | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 83,95 g                 | 6,39 g                            | 5,10 g   | 71,31 g             | 0,00 g   | 2,58 g   | 65,63 g             | 0,00 g   | 0,86 g   | 46,79 g             | 0,00 g   | 1,80 g   | g                  | g        | g  |         |          |
| 1,(3),(6),(7),(10),(11) |                                   |  | 1,3,10,(12)         |          |  | 3,9,(1)             |          |  | 1,7,(6)             |          |  | 1,3,(6),(7)        |          |  |         |          |

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

|                         |                                   | hétfő  |                  |          | kedd  |                  |          | szerda  |                     |          | csütörtök  |                     |          | péntek  |         |          |
|-------------------------|-----------------------------------|--|------------------|----------|---|------------------|----------|---|---------------------|----------|--|---------------------|----------|---|---------|----------|
| <b>Reggeli</b>          | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tej 4dl , Briós                                      |                  |          | Citromos tea , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér |                  |          | Gyümölcsstea, Tejbedara kakaó szóráttal               |                     |          | Tej 4dl , Sonkás felvágott, Minimargarin 20g, Uborka(kígyó), Félbarna kenyér         |                     |          | Citromos tea , Sült kolbász , Ketchup, Mustár , Majonéz, Félbarna kenyér    |         |          |
|                         |                                   | Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 Kj                   |                  |          | Energia: 698,09 Kcal / 2 918,02 Kj  |                  |          | Energia: 518,21 Kcal / 2 166,12 Kj                    |                     |          | Energia: 511,67 Kcal / 2 138,78 Kj   |                     |          | Energia: 978,01 Kcal / 4 088,08 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   | 19,58 g   | 39,59 g          | 13,23 g  | 14,84 g   | 5,80 g              | 2,95 g   | 27,54 g  | 21,95 g             | 7,67 g   | 21,77 g   | 70,47 g | 13,68 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   | 64,78 g          | 19,99 g  | 1,41 g  | 100,87 g         | 54,96 g  | 0,41 g  | 50,38 g             | 0,00 g   | 2,56 g   | 62,67 g             | 20,09 g  | 3,45 g  |         |          |
| 1,3,7                   |                                   |  | 1,(6),(7)        |          |   | 1,7              |          |   | 1,7,(6)             |          |  | 1,3,10,(6),(7),(12) |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>             | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Virslis káposztaleves, Ízes derelye fahéjas porcukor |                  |          | Lebbencsleves , Kolozsvári rakott káposzta                                      |                  |          | Tavaszi leves, Savonyai sertésszelet                  |                     |          | Karalábéleves mir. , Rántott sertésszelet , Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka |                     |          | Csurgatott tojás leves , Tejfölös sertés szelet , Tészta köret (klf.) 100 g |         |          |
|                         |                                   | Energia: 1 331,75 Kcal / 5 566,72 Kj                 |                  |          | Energia: 916,27 Kcal / 3 830,01 Kj  |                  |          | Energia: 833,72 Kcal / 3 484,95 Kj                    |                     |          | Energia: 1 140,70 Kcal / 4 768,13 Kj   |                     |          | Energia: 876,44 Kcal / 3 663,52 Kj  |         |          |
|                         |                                   | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír                | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|                         |                                   | 37,66 g  | 44,36 g          | 8,78 g   | 29,13 g   | 59,91 g          | 16,28 g  | 41,95 g   | 32,20 g             | 7,56 g   | 42,36 g  | 58,83 g             | 9,48 g   | 44,88 g   | 40,51 g | 8,81 g   |
|                         |                                   | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 189,60 g                | 19,98 g                           | 2,48 g   | 64,38 g          | 0,00 g   | 4,27 g  | 91,52 g          | 0,00 g   | 4,54 g  | 108,95 g            | 0,00 g   | 2,08 g   | 82,09 g             | 0,00 g   | 2,32 g  |         |          |
| 1,7,9,(3),(6),(10),(12) |                                   |  | 1,3,7,9,(6),(12) |          |   | 1,3,7,9,(6),(12) |          |   | 1,3,7,9,10,(6),(12) |          |  | 1,3,7,9             |          |   |         |          |
| <b>Vacsora</b>          | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tarhonya köret , Zöldséges csirkebecsinált           |                  |          | Stefánia vagdalt, Párolt rizsköret , Vegyes vágott savanyúság                   |                  |          | Darásmetélt barackkízzel , Őszibarackbefőtt, hámozott |                     |          | Serpenyősburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér                                       |                     |          |   |         |          |
|                         |                                   | Energia: 606,37 Kcal / 2 534,63 Kj                   |                  |          | Energia: 802,44 Kcal / 3 354,20 Kj  |                  |          | Energia: 799,84 Kcal / 3 343,33 Kj                    |                     |          | Energia: 682,67 Kcal / 2 853,56 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 |
|                         |                                   | 36,95 g  | 19,29 g          | 2,93 g   | 28,51 g   | 38,75 g          | 9,92 g   | 18,46 g   | 17,62 g             | 2,20 g   | 25,51 g  | 25,96 g             | 8,13 g   | g   | g       | g        |
|                         |                                   | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor            | Só       | Szénhidrát  | Cukor               | Só       | Szénhidrát   | Cukor               | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 70,41 g                 | 0,00 g                            | 3,98 g   | 84,03 g          | 0,00 g   | 1,89 g  | 140,72 g         | 36,13 g  | 1,62 g  | 85,01 g             | 0,00 g   | 3,17 g   | g                   | g        | g   |         |          |
| 1,3,7,9                 |                                   |  | 1,3,7,11,(12)    |          |   | 1,3,(12)         |          |   | 1,(6),(7)           |          |  | 1,3,10,(6),(7),(12) |          |   |         |          |

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

|                 |                                   | hétfő   | kedd     | szerda  | csütörtök   | péntek  |  |  |          |   |   |          |   |   |         |          |
|-----------------|-----------------------------------|---|----------|---|---|---------|--|--|----------|---|---|----------|---|---|---------|----------|
| <b>Reggeli</b>  | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Tej 4dl , Ízes levél  |          | Citromos tea , Bécsi felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér |   |         | Tej kakaós müzlivél, Lönchúsos szendvics |  |          | Tej 4dl , Kockasajt 8 db-os, Trapista sajt 18%, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér |   |          | Gyümölcsstea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér |   |         |          |
|                 |                                   | Energia: 586,46 Kcal / 2 451,40 KJ                              |          | Energia: 602,50 Kcal / 2 518,45 KJ  |   |         | Energia: 461,74 Kcal / 1 930,07 KJ       |  |          | Energia: 757,37 Kcal / 3 165,81 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 |
|                 |                                   | 18,00 g   | 29,60 g  | 3,26 g  | 19,82 g   | 28,55 g | 9,50 g                                   | 23,41 g  | 14,48 g  | 5,82 g  | 37,32 g   | 38,80 g  | 19,27 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       |
| 58,86 g         | 0,00 g                            | 0,53 g  | 65,90 g  | 19,99 g   | 3,17 g  | 58,98 g | 0,00 g                                   | 2,23 g   | 64,07 g  | 0,00 g  | 3,24 g  | 62,78 g  | 19,99 g                                       | 1,82 g                                      |         |          |
| 7               |                                   | 1,(6),(7)   |          |   | 1,3,7,11,(6)  |         |  | 1,7,(6)  |          |   | 1,3,(6),(7)   |          |   |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>     | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Kassai burgonyaleves, Tarhonyáshús, Ecetes almapiaprika, csípős |          |   | Húsleves, Tökfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér |         |  | Fejtett bableves, Töltött csirkecomb , Vegyes zöldsökötet mir. |          |   | Brokkolileves mir. , Majorannás sertés tokány , Tészta köret (klf.) 100 g |          |   | Korhelyleves , Mákos guba , Félbarna kenyér |         |          |
|                 |                                   | Energia: 1 296,96 Kcal / 5 421,29 KJ                            |          |   | Energia: 664,22 Kcal / 2 776,44 KJ  |         |  | Energia: 954,78 Kcal / 3 990,98 KJ                             |          |   | Energia: 898,62 Kcal / 3 756,23 KJ  |          |   | Energia: 1 016,42 Kcal / 4 248,64 KJ        |         |          |
|                 |                                   | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv                                 | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv                                      | Fehérje                                     | Zsír    | T.Zsírsv |
|                 |                                   | 61,04 g   | 68,26 g  | 19,99 g   | 42,09 g   | 30,93 g | 7,68 g                                   | 84,25 g  | 30,05 g  | 5,29 g  | 44,81 g   | 39,69 g  | 8,07 g  | 36,28 g                                     | 45,97 g | 13,68 g  |
|                 |                                   | Szénhidrát  | Cukor    | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só                                       | Szénhidrát   | Cukor    | Só  | Szénhidrát  | Cukor    | Só  | Szénhidrát                                  | Cukor   | Só       |
| 107,66 g        | 0,70 g                            | 2,66 g  | 70,05 g  | 0,48 g  | 2,76 g  | 85,21 g | 0,00 g                                   | 2,57 g   | 89,21 g  | 0,00 g  | 2,42 g  | 113,88 g | 11,99 g                                       | 3,66 g                                      |         |          |
| 1,3,7,(10),(12) |                                   | 1,3,7,9,(6),(12)  |          |   | 1,3,7,9,11,(6),(12)   |         |  | 1,3,7,9,(6),(12)   |          |   | 1,7,(6),(12)  |          |   |   |         |          |
| <b>Vacsora</b>  | <b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b> | Paradicsom mártás főtt burgony, Sertés sült , Félbarna kenyér   |          |   | Csirke tárkonyos szószban , Galuska                                       |         |  | Sonkás kocka tejföllel, Alma                                   |          |   | Rizsfelfújt gyümölcsízes öntet, Citromos limonádé                         |          |   |   |         |          |
|                 |                                   | Energia: 740,64 Kcal / 3 095,88 KJ                              |          |   | Energia: 927,44 Kcal / 3 876,70 KJ  |         |  | Energia: 652,49 Kcal / 2 727,41 KJ                             |          |   | Energia: 839,90 Kcal / 3 510,78 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 |
|                 |                                   | 36,25 g   | 25,82 g  | 5,44 g  | 63,70 g   | 26,13 g | 5,28 g                                   | 26,80 g  | 20,52 g  | 4,09 g  | 17,25 g   | 24,09 g  | 5,89 g  | g   | g       | g        |
|                 |                                   | Szénhidrát  | Cukor    | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só                                       | Szénhidrát   | Cukor    | Só  | Szénhidrát  | Cukor    | Só  | Szénhidrát                                  | Cukor   | Só       |
| 85,65 g         | 14,99 g                           | 3,34 g  | 108,45 g | 0,00 g  | 1,38 g  | 88,83 g | 0,00 g                                   | 2,46 g   | 137,13 g | 55,96 g   | 0,76 g  | g        | g   | g   |         |          |
| 1,9,(6),(7)     |                                   | 1,3,7   |          |   | 1,3,7,(6)   |         |  | 1,3,7,(12)   |          |   | 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