



## Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Pizzás csiga			Citromos tea , Párizsi, Minimargarin 20g, Pritamin paprika, Félbarna kenyér			Karamellástej, Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl , Zala felvágott, Minimargarin 20g, Uborka(kígyó), Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Tepsis bundás kenyér		
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 KJ			Energia: 545,75 Kcal / 2 281,24 KJ			Energia: 706,91 Kcal / 2 954,88 KJ			Energia: 678,32 Kcal / 2 835,38 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
		21,80 g	14,70 g	3,26 g	16,18 g	29,34 g	9,48 g	19,66 g	27,26 g	13,16 g	32,50 g	36,57 g	13,06 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
50,00 g	0,00 g	0,53 g	53,34 g	19,99 g	2,92 g	94,91 g	44,68 g	0,54 g	53,99 g	0,00 g	3,65 g	59,51 g	19,99 g	1,29 g		
7			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,7,(6)			1,3,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Hamisgulyás , Temesvári sertés ragu , Párolt rizsköret			Szárnyasaprólék leves , Gránátos kocka , Ecetes almapiprika, csípős, Alma			Vegyes gyümölcslev mir , Borsos sertés tokány, Tészta köret (Klf.) 100 g, Káposzta saláta			Csurgatott tojás leves , Vagdalt egybenschüt, Fejtett babfőzelék mir , Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves , Szárnyas húsosmetélt, Csemege uborka		
		Energia: 967,78 Kcal / 4 045,32 KJ			Energia: 1 071,02 Kcal / 4 476,86 KJ			Energia: 1 041,60 Kcal / 4 353,89 KJ			Energia: 877,99 Kcal / 3 670,00 KJ			Energia: 816,60 Kcal / 3 413,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,59 g	34,98 g	7,81 g	41,45 g	42,05 g	8,82 g	43,81 g	31,31 g	7,39 g	39,72 g	54,87 g	13,73 g	39,75 g	32,18 g	5,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119,91 g	0,00 g	3,16 g	129,61 g	0,50 g	2,34 g	144,42 g	49,85 g	4,13 g	72,01 g	0,48 g	1,42 g	90,53 g	0,00 g	3,96 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(10),(12)			1,3,7			1,3,7,9,11			1,3,9,10,(6),(7),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Túrógombóc mir.vaníliás tejfől, Gyümölcsle sűrítmény			Hotdog házi, Citromos limonádé			zöldborsófőzelék mir., Tükör tojás , Félbarna kenyér			Grill fűszeres csirkecomb , Párolt rizs zöldség köret , Csemege uborka					
		Energia: 932,37 Kcal / 3 897,31 KJ			Energia: 342,96 Kcal / 1 433,57 KJ			Energia: 636,97 Kcal / 2 662,53 KJ			Energia: 757,72 Kcal / 3 167,27 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
		22,36 g	23,59 g	2,39 g	13,52 g	20,37 g	7,67 g	29,66 g	25,89 g	6,16 g	65,85 g	24,92 g	4,61 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
153,16 g	15,98 g	2,93 g	25,29 g	20,28 g	2,60 g	70,39 g	0,00 g	2,03 g	66,51 g	0,00 g	2,90 g	g	g	g		
1,7			10,(1),(6),(7),(12)			1,3,7,(6)			10			1,3,7,(6)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Ízes levél			Citromos tea , Főtt tojás , Sajt füstölt, Minivaj 20g-os, Félbarna kenyér			Kakaó , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Zsemle, Zöldpaprika			Tej 4dl , Sonkás felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér, Paradicsom			Gyümölcsstea, Sajtos tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 586,46 Kcal / 2 451,40 Kj			Energia: 522,79 Kcal / 2 185,26 Kj			Energia: 866,86 Kcal / 3 623,47 Kj			Energia: 629,68 Kcal / 2 632,06 Kj			Energia: 575,72 Kcal / 2 406,51 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	14,80 g	23,27 g	9,21 g	31,95 g	46,78 g	16,48 g	35,68 g	23,16 g	8,05 g	24,99 g	23,73 g	8,78 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	62,51 g	19,99 g	2,79 g	78,46 g	19,98 g	1,69 g	68,88 g	0,00 g	3,64 g	64,77 g	19,99 g	2,29 g		
7			1,3,7,(6)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,3,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Lebbencsleves , Brokkolis-csirkés tészta			KarfiolkréMLEVES mir. , Göngyölt sertésszelet, Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka			Köménymaglevés, Pirított zsemlekocka , Rakott burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Jókai bableves , Sóskamártás tört burgonyával, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér			Gulyásleves , Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós csusza , Alma		
		Energia: 964,31 Kcal / 4 030,82 Kj			Energia: 941,27 Kcal / 3 934,51 Kj			Energia: 974,85 Kcal / 4 074,87 Kj			Energia: 929,26 Kcal / 3 884,31 Kj			Energia: 1 182,35 Kcal / 4 942,22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46,23 g	36,18 g	12,83 g	42,77 g	41,09 g	8,48 g	34,13 g	50,32 g	14,70 g	37,78 g	46,82 g	12,61 g	52,09 g	49,80 g	14,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,80 g	0,00 g	2,69 g	99,12 g	0,00 g	2,58 g	94,40 g	0,00 g	2,84 g	96,94 g	0,30 g	1,89 g	131,44 g	0,30 g	2,22 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,11,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Rántott párizsi , Sült burgonya, Csemege uborka			Lencsefőzelék , Szezámagos vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér			Natúr sertésszelet , Petrezselymes rizsköret , Majonézes kukorica saláta			Langalló, Citromos limonádé					
		Energia: 1 167,58 Kcal / 4 880,48 Kj			Energia: 1 053,55 Kcal / 4 403,84 Kj			Energia: 981,37 Kcal / 4 102,13 Kj			Energia: 854,82 Kcal / 3 573,15 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
		26,86 g	73,41 g	13,38 g	53,27 g	43,99 g	10,89 g	39,03 g	45,50 g	8,90 g	35,17 g	35,16 g	13,86 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,15 g	0,00 g	4,51 g	109,89 g	0,00 g	2,23 g	102,69 g	2,50 g	1,81 g	98,58 g	19,98 g	2,26 g	g	g	g		
1,3,10,(6),(7)			1,3,7,10,11,(6),(12)			1,3,7,10			1,7,(6)			1,3,7,(6)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Túrós táska			Citromos tea , Körözött túró házi , Félbarna kenyér, Paradicsom			Tejeskávé , Sajtospárizsis szendvics			Tej 4dl , Turista felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 461,81 Kcal / 1 930,37 KJ			Energia: 775,62 Kcal / 3 242,09 KJ			Energia: 608,20 Kcal / 2 542,28 KJ			Energia: 538,31 Kcal / 2 250,14 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	19,29 g	12,01 g	5,35 g	31,30 g	22,82 g	7,67 g	32,08 g	24,90 g	8,74 g	20,26 g	29,35 g	9,95 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	68,61 g	19,99 g	1,44 g	110,34 g	19,98 g	3,68 g	63,22 g	0,00 g	1,93 g	47,36 g	20,29 g	3,86 g		
7		1,7,(6)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Csontleves tésztabetéttel , Paradicsomos húsgombóc, Tört burgonya 200 g			Zöldségleves , Csáki sertésszelet, Galuska			Szegedi gulyás, Ízes bukta , Teljes kiőrlésű kenyér			Sertésraguleves , Bolognyai spagetti			Tavaszi leves, Bakonyi sertéshús, Tarhonya köret		
		Energia: 905,65 Kcal / 3 785,62 KJ			Energia: 1 110,89 Kcal / 4 643,52 KJ			Energia: 720,41 Kcal / 3 011,31 KJ			Energia: 1 055,28 Kcal / 4 411,07 KJ			Energia: 873,67 Kcal / 3 651,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,75 g	35,48 g	9,94 g	51,01 g	45,40 g	9,91 g	31,81 g	21,56 g	5,00 g	53,50 g	53,13 g	15,47 g	47,30 g	36,75 g	8,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,34 g	9,99 g	2,80 g	123,31 g	0,00 g	2,28 g	109,08 g	20,90 g	1,60 g	85,83 g	1,01 g	2,39 g	87,24 g	0,00 g	1,77 g		
1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)					
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Húsos metélt , Vegyes vágott savanyúság, Alma			Gyros pirított burgonya			Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret 70 g			Citromos vajás sertésszelet , Mexikói köles, Csemege uborka, Alma					
		Energia: 755,36 Kcal / 3 157,40 KJ			Energia: 687,88 Kcal / 2 875,34 KJ			Energia: 884,09 Kcal / 3 695,50 KJ			Energia: 748,91 Kcal / 3 130,44 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
		31,34 g	36,72 g	10,07 g	34,00 g	34,04 g	6,89 g	50,03 g	26,32 g	5,68 g	39,96 g	29,17 g	6,53 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,44 g	0,00 g	1,68 g	59,87 g	2,58 g	0,82 g	110,16 g	1,01 g	1,54 g	80,05 g	0,00 g	2,28 g	g	g	g		
1,3,(12)		7,(1)			(1)			1,10,(7)			1,3,10,(6),(7),(12)					

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Főtt tojás , Trapista sajt 18% , Minivaj 20g-os, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Magyorkrém 30g			Tej 4dl , Bécsi felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Virslis omlott , Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 738,10 Kcal / 3 085,26 KJ			Energia: 654,74 Kcal / 2 736,81 KJ			Energia: 712,13 Kcal / 2 976,70 KJ			Energia: 638,03 Kcal / 2 666,97 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	30,96 g	39,83 g	21,81 g	13,21 g	30,03 g	14,51 g	33,40 g	34,58 g	12,74 g	25,51 g	31,07 g	7,52 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	63,17 g	19,99 g	2,40 g	59,06 g	34,88 g	0,41 g	66,28 g	0,00 g	3,69 g	63,15 g	19,99 g	2,79 g		
7		1,3,7,(6)			1,3,6,7,8			1,7,(6)			1,3,7,(6),(10)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Babgulyás , Mákos metélt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Grízgaluskaleves , Tejfölös burgonyafőzelék , Pulyka pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér, Fánk (különféle)			Tarhonyaleves , Rántott tengeri hal , Rizi-bizi mir. , Tartármártás			Tejszínes hagymakrémeles, Levesgyöngy, Rácós sertésszelet			Fahéjas szilvaleves, Rakott metélt , Alma		
		Energia: 1 032,64 Kcal / 4 316,44 KJ			Energia: 1 074,36 Kcal / 4 490,82 KJ			Energia: 2 041,24 Kcal / 8 532,38 KJ			Energia: 783,15 Kcal / 3 273,57 KJ			Energia: 1 247,69 Kcal / 5 215,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48,55 g	31,11 g	6,74 g	48,72 g	43,11 g	8,39 g	50,43 g	121,61 g	16,40 g	39,76 g	29,76 g	11,67 g	31,16 g	40,78 g	11,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
148,30 g	15,29 g	2,83 g	132,66 g	0,36 g	3,04 g	180,89 g	5,00 g	5,26 g	87,09 g	0,00 g	1,34 g	186,24 g	74,64 g	1,81 g		
1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,8,(12)					
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Piritott csirkemell magyarosan, Törtburgonya			Hentes tokány , Tészta köret (klf.) 100 g			Tojásos galuska , Csemege uborka, Alma			Sárgaborsó főzelék , Zöldfűszeres húskenyér, Félbarna kenyér			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Energia: 789,03 Kcal / 3 298,15 KJ			Energia: 709,55 Kcal / 2 965,92 KJ			Energia: 836,46 Kcal / 3 496,40 KJ			Energia: 1 037,71 Kcal / 4 337,63 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
		55,69 g	25,91 g	4,54 g	39,45 g	30,43 g	6,79 g	27,23 g	23,09 g	3,36 g	51,75 g	41,38 g	11,64 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,53 g	0,00 g	1,23 g	68,93 g	0,00 g	1,96 g	128,40 g	0,00 g	1,82 g	113,52 g	0,00 g	2,72 g	g	g	g		
1		1,3,10			1,3,7,10			1,3,7,10,(6),(12)			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