



## Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Párizsi, Kockasajt 8 db-os, Félbarna kenyér, Paradicsom			Karamellástej, Fonott kalács 0,25, Magyorkrém 30g, Minimargarin 10g			Tej 4dl , Zöldpaprika, Félbarna kenyér, Zala felvágott, Minimargarin 10g			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 538,36 Kcal / 2 250,34 KJ			Energia: 699,71 Kcal / 2 924,79 KJ			Energia: 670,42 Kcal / 2 802,36 KJ			Energia: 615,90 Kcal / 2 574,46 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	21,64 g	20,55 g	8,74 g	21,45 g	23,75 g	15,98 g	34,54 g	29,87 g	11,22 g	23,20 g	29,65 g	10,04 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	65,82 g	19,99 g	3,59 g	98,32 g	40,63 g	0,63 g	65,06 g	0,00 g	3,83 g	63,05 g	20,29 g	4,31 g		
7		1,7,(6),(10)			6,7,8			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Húsgombóclevés , Sertés pörkölt feltét, Tökfőzelék mir. , Teljes kiőrlésű kenyér			Hamisgulyás , Töltött csirkecomb , Vegyes zöldsökret mir. , Párolt rizsköret			Húsleves, Temesvári sertés ragu , Főtt burgonya			Karfiollevés mir. , Rántott sertésszelet , Rizi-bizi mir. , Vegyes vágott savanyúság			Zöldséglevés , Galuska , Csirkepaprikás , Csemege uborka		
		Energia: 769,74 Kcal / 3 217,51 KJ			Energia: 1 028,04 Kcal / 4 297,21 KJ			Energia: 649,27 Kcal / 2 713,95 KJ			Energia: 1 087,15 Kcal / 4 544,29 KJ			Energia: 989,17 Kcal / 4 134,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		45,07 g	46,36 g	12,00 g	74,28 g	32,35 g	5,56 g	41,40 g	24,35 g	6,92 g	43,27 g	59,58 g	9,52 g	47,59 g	33,39 g	5,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,38 g	0,30 g	2,41 g	107,98 g	0,00 g	2,00 g	64,77 g	0,00 g	3,19 g	92,99 g	0,00 g	1,92 g	123,22 g	0,00 g	1,98 g		
1,3,7,9,11,(6),(12)		1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)					
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Gyros piritott burgonya			Túrógombóc mir.vanília tejföl, Alma			Zöldbabfőzelék mir. , Vagdalat egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsós szárnyas ragu, Párolt köles					
		Energia: 681,09 Kcal / 2 846,96 KJ			Energia: 865,07 Kcal / 3 615,99 KJ			Energia: 690,82 Kcal / 2 887,63 KJ			Energia: 745,16 Kcal / 3 114,77 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
		33,18 g	33,66 g	6,76 g	22,22 g	23,99 g	2,39 g	30,41 g	48,79 g	14,05 g	41,14 g	31,05 g	6,91 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,86 g	2,58 g	0,82 g	134,76 g	15,98 g	2,94 g	41,99 g	0,30 g	1,03 g	74,44 g	0,00 g	0,84 g	g	g	g		
7,(1)		1,7			1,3,7,11			1			1,3,10,(6),(7),(12)					

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Pizzás csiga		Gyümölcsstea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)		Tejeskávé , Miniméz 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle, Minimargarin 10g, Zsemle		Gyümölcsstea, Gépsonka, Paradicsom, Félbarna kenyér, Minimargarin 10g		Gyümölcsstea, Kenőmájás, Kifli, Uborka(kígyó)						
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 KJ		Energia: 619,75 Kcal / 2 590,56 KJ		Energia: 691,52 Kcal / 2 890,55 KJ		Energia: 442,57 Kcal / 1 849,94 KJ		Energia: 426,85 Kcal / 1 784,23 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	24,68 g	29,20 g	5,55 g	19,83 g	13,80 g	4,35 g	19,80 g	11,48 g	3,38 g	14,80 g	14,40 g	6,33 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	63,63 g	19,99 g	1,84 g	121,08 g	49,76 g	1,95 g	64,30 g	19,99 g	1,87 g	58,84 g	19,99 g	1,40 g		
7		1,3,(6),(7)		1,3,7,11,(12)		1,(6),(7)		1,7,(6),(10)								
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Zöldborsólevés mir. , Spagetti carbonara, Alma		Gombaleves , Tavaszi rizses pulyka		Magyaros zöldbabelevés , Pinceragu, Tört burgonya 200 g, Cékasaláta, csemege szeletelt		Sertésraguleves , Zöldborsófőzelék mir., Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér		Fahéjas szilvaleves, grillezett csirkemell filé, Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka						
		Energia: 1 068,59 Kcal / 4 466,71 KJ		Energia: 704,05 Kcal / 2 942,93 KJ		Energia: 770,67 Kcal / 3 221,40 KJ		Energia: 894,76 Kcal / 3 740,10 KJ		Energia: 929,81 Kcal / 3 886,61 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,31 g	57,73 g	20,92 g	37,77 g	26,46 g	5,47 g	53,14 g	30,42 g	7,39 g	51,32 g	58,85 g	18,73 g	57,08 g	21,00 g	3,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,42 g	0,00 g	3,03 g	77,65 g	0,00 g	1,03 g	68,95 g	4,00 g	2,44 g	48,93 g	0,30 g	4,68 g	126,55 g	24,98 g	2,53 g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,3,9,(6),(7),(12)		1,9,(3),(6),(7),(12)		1,3,7,9,(6),(10),(12)		1,7,10								
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Kelkáposzta főzelék , Natúr sertésszelet , Teljes kiőrlésű kenyér		Gulyásleves , Ízes bukta		Sonkás csőben sült karfiol		Milánói makaróni, Alma								
		Energia: 498,90 Kcal / 2 085,40 KJ		Energia: 704,46 Kcal / 2 944,64 KJ		Energia: 625,27 Kcal / 2 613,63 KJ		Energia: 847,96 Kcal / 3 544,47 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
		34,58 g	21,84 g	4,91 g	30,50 g	19,26 g	2,98 g	27,88 g	41,14 g	13,28 g	34,72 g	39,33 g	12,26 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,55 g	0,30 g	1,51 g	91,64 g	20,60 g	1,09 g	35,14 g	0,00 g	1,24 g	83,25 g	1,01 g	1,77 g	g	g	g		
1		1,3,7,9,(6),(12)		7,(1)		1,3,7		1,7,(6),(10)								

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Gabonapehely			Gyümölcsstea, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér, Paradicsom, Sajtós párizsi			Kakaó , Túrós táska			Gyümölcsstea, Sonkás tojásrántotta, Félbarna kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 355,89 Kcal / 1 487,62 KJ			Energia: 554,24 Kcal / 2 316,72 KJ			Energia: 531,88 Kcal / 2 223,26 KJ			Energia: 578,75 Kcal / 2 419,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,60 g	7,00 g	3,26 g	15,32 g	24,49 g	7,59 g	22,57 g	11,23 g	3,51 g	30,58 g	20,88 g	4,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,20 g	0,00 g	0,53 g	67,29 g	19,99 g	2,38 g	82,69 g	19,98 g	0,53 g	66,26 g	19,99 g	2,62 g		
1,7			1,7,(6)			7,(1)			1,3,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Köménymaglevés, Csirke tárkonyos szószban , Tészta köret (klf.) 100 g			Grízgaluskaleves , Székelykáposzta , Teljes kiőrlésű kenyér			Bakonyi betyárlevés, Darásmetélt barackkizzel			Almaleves mir , Tavaszi sertésszelet , Burgonya petrezselymes		
		Energia: 915,39 Kcal / 3 826,33 KJ			Energia: 575,37 Kcal / 2 405,05 KJ			Energia: 986,57 Kcal / 4 123,86 KJ			Energia: 800,71 Kcal / 3 346,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		62,93 g	33,10 g	6,36 g	33,00 g	26,55 g	6,19 g	38,95 g	34,94 g	7,94 g	37,63 g	20,85 g	6,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,51 g	0,00 g	2,09 g	61,12 g	0,30 g	3,60 g	128,28 g	22,13 g	3,42 g	112,88 g	24,98 g	2,32 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,7				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Brokkolifőzelék mir. , Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér			Csirkemájrizottó , Alma			Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér					
		Energia: 804,19 Kcal / 3 361,51 KJ			Energia: 700,14 Kcal / 2 926,59 KJ			Energia: 705,17 Kcal / 2 947,61 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,49 g	49,11 g	14,10 g	44,46 g	19,04 g	6,68 g	49,25 g	28,08 g	6,32 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,30 g	0,30 g	1,96 g	86,57 g	0,00 g	1,74 g	73,48 g	0,30 g	1,42 g	g	g	g		
1,3,7,11			7,(1)			1,7,10,(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