



Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Reggeli	(00001) Normál (19-69 év)	Tej 4dl , Búrkíflí, deejós			Citromos tea , Tejbedara kakaó szóráttal			Baromfipírízsi, Zöldpaprika, Félbarna kenyér, Gyümölcs tea			Tej 4dl , Sonkás felvágott, Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Virslis omlott , Félbarna kenyér					
		Energia: 471,39 Kcal / 1 970,41 KJ			Energia: 518,47 Kcal / 2 167,20 KJ			Energia: 404,96 Kcal / 1 692,73 KJ			Energia: 537,35 Kcal / 2 246,12 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			
		18,20 g	21,10 g	3,26 g	14,84 g	5,80 g	2,95 g	15,94 g	8,76 g	2,27 g	30,76 g	15,36 g	5,89 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			
49,70 g	0,00 g	0,53 g	100,87 g	54,96 g	0,41 g	64,92 g	19,99 g	2,11 g	68,38 g	0,00 g	2,90 g	63,15 g	19,99 g	2,50 g					
7				1,7				1,(6),(7),(10)				1,7,(6)				1,3,7,(6),(10)			
Ebéd	(00001) Normál (19-69 év)	Zöldborsós raguleves mir., Mákos metélt , Alma			Húsleves, Tökfőzelék mir. , Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér			Brokkolileves mir. , Sült csirke mediterrán rizszel, Levesgyöngy			Lencseleves , Milánói makaróni			Zellerkrémleves mir. , Rántott sertésszelet , Párolt rizsköret , Csemege uborka					
		Energia: 929,59 Kcal / 3 885,69 KJ			Energia: 852,36 Kcal / 3 562,86 KJ			Energia: 1 104,63 Kcal / 4 617,35 KJ			Energia: 1 077,74 Kcal / 4 504,95 KJ			Energia: 1 217,01 Kcal / 5 087,10 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		42,04 g	33,17 g	6,94 g	39,44 g	51,02 g	14,65 g	65,90 g	46,77 g	7,21 g	49,51 g	44,97 g	12,87 g	43,35 g	65,70 g	11,22 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
114,10 g	14,99 g	1,34 g	68,12 g	0,30 g	1,70 g	101,27 g	0,00 g	2,98 g	113,21 g	1,01 g	2,03 g	111,14 g	0,00 g	3,26 g					
1,3,9				1,3,7,9,11,(6),(12)				1,3,7,9,(6),(12)				1,3,7,9,10,(6),(12)				1,3,7,9,10,(6),(12)			
Vacsora	(00001) Normál (19-69 év)	Tejfölös burgonyafőzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Reszelt csirkemáj , Törtburgonya, Céklasaláta, csemege szeletelt			Köményes sertéssült , Vegyes zöldsöret mir.			Zöldborsófőzelék mir., Zöldfűszeres húskenyér, Félbarna kenyér								
		Energia: 633,08 Kcal / 2 646,27 KJ			Energia: 685,98 Kcal / 2 867,40 KJ			Energia: 468,06 Kcal / 1 956,49 KJ			Energia: 786,30 Kcal / 3 286,73 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			
		35,48 g	27,81 g	7,02 g	46,01 g	16,83 g	3,76 g	42,84 g	16,34 g	4,11 g	36,28 g	42,22 g	12,56 g	g	g	g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
69,17 g	0,30 g	0,49 g	85,30 g	4,00 g	1,38 g	36,30 g	0,00 g	0,80 g	64,28 g	0,00 g	1,44 g	g	g	g					
1,7							9,(1)				1,3,7,(6)				1,3,7,(6),(10)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00001) Normál (19-69 év)	Tej 4dl , Kakaócscsiga			Citromos tea , Trapista sajt 18%, Minimargarin 10g, Félbarna kenyér, Paradicsom			Tej 4dl , Félbarna kenyér, Zöldpaprika, Sajtós párizsi			Gyümölcs tea, Kőrözött túró házi , Kifli, Zöldpaprika			Tej 4dl , Sonkás melegszenyics, Paradicsom		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 540,08 Kcal / 2 257,53 KJ			Energia: 536,57 Kcal / 2 242,86 KJ			Energia: 437,49 Kcal / 1 828,71 KJ			Energia: 584,59 Kcal / 2 443,59 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	21,30 g	20,99 g	11,17 g	28,90 g	16,54 g	7,02 g	18,02 g	11,80 g	5,09 g	37,39 g	17,66 g	9,79 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	65,85 g	19,99 g	2,06 g	67,39 g	0,00 g	2,71 g	64,39 g	19,99 g	1,13 g	68,47 g	0,00 g	3,24 g		
7	1,7,(6)			1,7,(6)			1,7			1,7,(6)			1,7,(6)			
Ebéd	(00001) Normál (19-69 év)	Grízgaluskaleves , Paradicsomos káposzta , Vasi pecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér			Húsleves, Tarhonyáshús, Csemege uborka			Zöldségleves, Grillezett csirkemell filé, Párolt rizsköret , Káposzta saláta			Rizsleves , Gombás sertés tokány , Galuska			Almaleves mir , Fűszeres halpogácsa, Majonéz, Párolt barnarizs		
		Energia: 739,42 Kcal / 3 090,78 KJ			Energia: 839,92 Kcal / 3 510,87 KJ			Energia: 869,48 Kcal / 3 634,43 KJ			Energia: 999,82 Kcal / 4 179,25 KJ			Energia: 1 238,67 Kcal / 5 177,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,68 g	35,54 g	6,70 g	53,88 g	28,25 g	6,42 g	58,09 g	21,58 g	2,82 g	46,86 g	36,23 g	7,71 g	32,36 g	43,37 g	6,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,80 g	8,29 g	3,56 g	91,71 g	0,00 g	2,86 g	109,38 g	9,99 g	2,22 g	120,22 g	0,00 g	2,15 g	175,57 g	24,98 g	1,29 g		
1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			
Vacsora	(00001) Normál (19-69 év)	Túrós guba , Alma			Parajfőzelék mir. , Tört burgonya 200 g, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér			Császármorzsa barackkízzel, Gyümölcsle sűrítmény			Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér					
		Energia: 543,69 Kcal / 2 272,62 KJ			Energia: 482,94 Kcal / 2 018,69 KJ			Energia: 1 023,69 Kcal / 4 279,02 KJ			Energia: 700,23 Kcal / 2 926,96 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
		27,27 g	14,34 g	5,09 g	19,00 g	14,51 g	2,65 g	19,49 g	18,99 g	3,26 g	48,99 g	28,00 g	6,31 g		g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,32 g	8,99 g	0,35 g	78,29 g	0,30 g	0,74 g	192,93 g	51,63 g	1,25 g	68,54 g	0,18 g	1,41 g		g	g		
1,3,7,(12)	1,3,7,11			1,3,7,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(6)						





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00001) Normál (19-69 év)	Tej 4dl , Briós			Citromos tea , Bécsi felvágott, Minimargarin 10g, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Tej 4dl , Kalács fonott nagy 500g, Minimargarin 10g, Mogyorókrém 30g			Gyümölcs tea, Kenőmájás, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)			Citromos tea , Sonkás szendvics		
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 Kj			Energia: 541,48 Kcal / 2 263,39 Kj			Energia: 821,48 Kcal / 3 433,79 Kj			Energia: 453,44 Kcal / 1 895,38 Kj			Energia: 597,11 Kcal / 2 495,92 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	20,16 g	21,67 g	7,58 g	27,36 g	32,82 g	9,49 g	16,43 g	14,73 g	6,57 g	29,68 g	10,79 g	2,24 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	65,86 g	19,99 g	3,07 g	103,20 g	21,39 g	0,63 g	63,06 g	19,99 g	2,60 g	94,34 g	19,99 g	4,32 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,6,7,8			1,(6),(7),(10)			1,3,7,11,(6)				
Ebéd	(00001) Normál (19-69 év)	Palócleves mir., Sóstangli, Teljes kiőrlésű kenyér			Májgaluska leves , Paradicsom mártás főtt burgony, Főtt sertéshús , Teljes kiőrlésű kenyér			Hamisgulyás , Ananászos sajtos csirkemell, Párolt rizsköröt			Csontleves tésztabetéttel , Tejfőlös-gombás tengeri halfil, Tészta köröt			Korhelyleves , Zöldborsófőzelék mir., Főtt virsli , Félbarna kenyér		
		Energia: 758,18 Kcal / 3 169,19 Kj			Energia: 779,32 Kcal / 3 257,56 Kj			Energia: 1 081,48 Kcal / 4 520,59 Kj			Energia: 1 059,19 Kcal / 4 427,41 Kj			Energia: 996,98 Kcal / 4 167,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,09 g	33,19 g	8,37 g	43,24 g	25,65 g	5,55 g	58,79 g	35,39 g	9,88 g	45,40 g	32,76 g	4,73 g	44,97 g	64,36 g	21,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,37 g	5,30 g	0,52 g	99,17 g	15,29 g	1,92 g	130,04 g	7,95 g	1,37 g	142,45 g	0,00 g	2,07 g	58,45 g	0,00 g	6,79 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,(6),(10),(12)				
Vacsora	(00001) Normál (19-69 év)	Rizsfelfújít gyümölcsízes öntet			Csikós tokány , Tészta köröt			Lencsefőzelék , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Rakott burgonya kolbásszal, Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 754,73 Kcal / 3 154,77 Kj			Energia: 765,03 Kcal / 3 197,83 Kj			Energia: 703,87 Kcal / 2 942,18 Kj			Energia: 745,98 Kcal / 3 118,20 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
		17,19 g	24,03 g	5,89 g	40,98 g	33,72 g	8,41 g	51,23 g	26,38 g	5,44 g	27,85 g	39,49 g	12,87 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116,61 g	35,98 g	0,76 g	73,78 g	0,00 g	1,23 g	74,88 g	0,30 g	0,65 g	67,93 g	0,00 g	3,25 g	g	g	g		
1,3,7,(12)			1,3,7			1,7,10,(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7,11,(6)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00001) Normál (19-69 év)	Tej 4dl , kuglóf,csokis			Gyümölcs tea, Kockasajt 8 db-os, Kifli, Paradicsom			Karamellástej, Minimargarin 10g, Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Citromos tea , Zala felvágott, Minimargarin 10g, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)			Tej 4dl , Pizzás csiga		
		Energia: 897,95 Kcal / 3 753,43 KJ			Energia: 461,44 Kcal / 1 928,82 KJ			Energia: 692,93 Kcal / 2 896,45 KJ			Energia: 555,49 Kcal / 2 321,95 KJ			Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 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	17,17 g	15,66 g	8,94 g	23,11 g	15,30 g	5,16 g	20,98 g	23,80 g	7,96 g	21,80 g	14,70 g	3,26 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	62,24 g	19,99 g	1,69 g	114,78 g	38,56 g	2,08 g	63,43 g	19,99 g	3,32 g	50,00 g	0,00 g	0,53 g		
1,3,7			1,7			1,3,7,11,(12)			1,(6),(7)			7				
Ebéd	(00001) Normál (19-69 év)	Alföldi gulyásleves , Almás lepény			Fahéjas szilvaleves, Tavasz rizses pulyka , Céklasaláta, csemege szeletelt			Grízgaluskaleves , Kaszinó sertésszelet			Köménymaglevés, Karfiolfőzelék mir. , Vagdaltpogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves, Paprikás csirke , Galuska		
		Energia: 832,89 Kcal / 3 481,48 KJ			Energia: 826,39 Kcal / 3 454,31 KJ			Energia: 786,61 Kcal / 3 288,03 KJ			Energia: 976,58 Kcal / 4 082,10 KJ			Energia: 1 163,84 Kcal / 4 864,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,48 g	35,46 g	10,16 g	37,70 g	21,88 g	5,94 g	38,07 g	35,42 g	6,34 g	39,71 g	51,04 g	12,47 g	75,23 g	39,35 g	7,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,12 g	17,98 g	2,18 g	117,54 g	32,97 g	1,76 g	77,56 g	0,00 g	1,68 g	98,52 g	0,30 g	1,64 g	125,64 g	0,00 g	1,40 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,7			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
Vacsora	(00001) Normál (19-69 év)	Olaszos rakott burgonya			Rakott zöldbab mir.			Grillezett csirkemell filé, Rizi-bizi mir., Csemege uborka			Langalló, Gyümölcslé sűrítmény					
		Energia: 716,83 Kcal / 2 996,35 KJ			Energia: 627,41 Kcal / 2 622,57 KJ			Energia: 712,97 Kcal / 2 980,21 KJ			Energia: 922,92 Kcal / 3 857,81 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
		29,64 g	34,90 g	10,29 g	27,06 g	38,53 g	12,15 g	56,02 g	19,19 g	2,47 g	35,94 g	35,11 g	13,86 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,63 g	0,00 g	0,86 g	42,17 g	0,00 g	1,30 g	78,27 g	0,00 g	1,84 g	116,23 g	0,00 g	2,31 g	g	g	g		
3,9,(1)			7,(1)			1,10			1,7,(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