

Heti étlap 2016.09.05. - 2016.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tejeskávé , Kakaóscsiga			Citromos tea , Karaván füstölt sajt, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tej 4dl , Párizsi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej 4dl , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Gyümölcstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödrös, Félbarna kenyér		
		Energia: 484,84 Kcal / 2 026,63 KJ			Energia: 657,22 Kcal / 2 747,18 KJ			Energia: 734,53 Kcal / 3 070,34 KJ			Energia: 606,75 Kcal / 2 536,22 KJ			Energia: 935,54 Kcal / 3 910,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,04 g	16,80 g	2,45 g	22,40 g	33,45 g	17,39 g	31,84 g	37,52 g	16,52 g	19,68 g	27,26 g	13,16 g	42,27 g	52,65 g	17,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,18 g	19,98 g	0,40 g	65,64 g	19,99 g	3,38 g	66,50 g	0,00 g	3,97 g	69,86 g	17,08 g	0,55 g	71,81 g	22,79 g	7,66 g		
1,7			1,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,7,(12)			1,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Grízgaluskaleves , Sertés pörkölt feltét, Tejfölös burgonyafőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldségleves , Csirkepörkölt mellből , Galuska			Csurgatott tojás leves , Rántott sertésszelet , Burgonya petrezselymes , Uborka saláta (friss)			Zöldborsóleves mir. , Bolognyai spagetti			Gombaleves /konz/ , Borsos sertés tokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka		
		Energia: 987,36 Kcal / 4 127,16 KJ			Energia: 963,74 Kcal / 4 028,43 KJ			Energia: 1 374,92 Kcal / 5 747,17 KJ			Energia: 889,32 Kcal / 3 717,36 KJ			Energia: 870,58 Kcal / 3 639,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,65 g	33,87 g	7,18 g	58,40 g	27,49 g	3,37 g	48,80 g	73,90 g	11,37 g	42,75 g	30,68 g	7,06 g	44,23 g	35,23 g	6,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129,59 g	2,50 g	5,47 g	119,57 g	0,00 g	6,63 g	125,80 g	9,99 g	9,33 g	108,35 g	1,40 g	6,33 g	93,03 g	0,00 g	8,28 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,10,(6),(7),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Lecsós virslipörkölt, Tarhonya köret			Sóskamártás mir. , Főtt tojás , Félbarna kenyér			Szilvás gombóc fahéjas porcuk.			Dubarry csirkemell, Párolt rizsköret					
		Energia: 834,88 Kcal / 3 489,80 KJ			Energia: 558,36 Kcal / 2 333,94 KJ			Energia: 802,05 Kcal / 3 352,57 KJ			Energia: 884,19 Kcal / 3 695,91 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,70 g	47,68 g	13,79 g	20,77 g	16,93 g	3,93 g	16,34 g	19,99 g	2,12 g	57,63 g	33,56 g	10,26 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,72 g	0,00 g	6,85 g	78,40 g	0,00 g	3,73 g	133,48 g	19,98 g	4,41 g	87,01 g	0,00 g	5,91 g	g	g	g		
1,3,(6),(7),(10)			1,3,7,(6)			1			1,7,9			1,10,(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2016.09.12. - 2016.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Búrkifli, mákos			Citromos tea , Soproni felvágott, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tej kakaós müzlivél, Lönchshúsos szendvics			Gyümölcsstea, Kenőmájás, Paradicsom, Félbarna kenyér			Citromos tea , Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 484,65 Kcal / 2 025,84 Kj			Energia: 718,58 Kcal / 3 003,66 Kj			Energia: 534,21 Kcal / 2 233,00 Kj			Energia: 623,55 Kcal / 2 606,44 Kj			Energia: 613,77 Kcal / 2 565,56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,42 g	21,84 g	3,26 g	19,98 g	41,71 g	16,90 g	26,95 g	21,04 g	7,99 g	24,81 g	28,71 g	12,69 g	24,18 g	29,15 g	5,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,03 g	0,00 g	0,53 g	64,74 g	19,99 g	1,62 g	58,62 g	0,00 g	3,02 g	65,51 g	19,99 g	4,36 g	62,72 g	19,99 g	3,00 g		
7			1,7,(6)			1,3,7,11,(6)			1,(6),(7),(10)			1,3,(6),(7)				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Burgonyaleves zöldséges , Székelykáposzta , Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas szilvaleves, Reszelt sertésmáj , Párolt rizsköret , Uborka saláta (friss)			Fejtett bableves, Tarhonyásbűs, Káposzta saláta			Tejszínes hagymakrémleves, Sajtos sült hal medit. penne			Paradicsom leves , Rakott burgonya , Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 892,46 Kcal / 3 730,48 Kj			Energia: 982,42 Kcal / 4 106,52 Kj			Energia: 1 046,76 Kcal / 4 375,46 Kj			Energia: 1 283,38 Kcal / 5 364,53 Kj			Energia: 969,44 Kcal / 4 052,26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,46 g	26,32 g	6,13 g	47,61 g	28,50 g	7,78 g	53,43 g	33,07 g	6,06 g	39,69 g	49,21 g	13,71 g	32,94 g	49,31 g	14,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127,94 g	4,00 g	6,50 g	132,03 g	34,97 g	6,95 g	131,97 g	9,99 g	7,62 g	164,45 g	0,00 g	7,91 g	96,11 g	9,99 g	4,75 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,7			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Rizsfelfűjt gyümölcsizes öntet			Húsos metélt , Csemege uborka			Brassói aprópecsenye (friss) , Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldbabfőzelék mir. , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér					
		Energia: 687,82 Kcal / 2 875,09 Kj			Energia: 773,86 Kcal / 3 234,73 Kj			Energia: 649,56 Kcal / 2 715,16 Kj			Energia: 836,48 Kcal / 3 496,49 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,19 g	22,40 g	5,41 g	33,24 g	36,70 g	10,19 g	35,03 g	21,64 g	5,78 g	33,48 g	39,20 g	10,45 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,06 g	20,98 g	1,03 g	76,72 g	0,00 g	5,16 g	76,40 g	7,99 g	3,76 g	86,26 g	0,00 g	5,54 g	g	g	g		
1,3,7,(12)			1,3,10			(1)			1,3,7,11,(6)			1,3,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2016.09.19. - 2016.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táska			Citromos tea , Snidlinges túrókrém, Paradicsom, Félbarna kenyér			Karamellástej, Kalács fonott nagy 500g, Minivaj 20g-os, Magyorkrém 30g			Tej 4dl , Zala felvágott, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tej 4dl , Virslis omlott , Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 Kj			Energia: 465,12 Kcal / 1 944,20 Kj			Energia: 1 003,73 Kcal / 4 195,59 Kj			Energia: 807,18 Kcal / 3 374,01 Kj			Energia: 749,30 Kcal / 3 132,07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,20 g	10,80 g	3,26 g	19,43 g	12,04 g	5,12 g	27,42 g	41,82 g	15,32 g	38,08 g	42,94 g	18,27 g	38,97 g	37,04 g	10,54 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	68,99 g	19,99 g	2,77 g	128,24 g	46,37 g	0,54 g	66,14 g	0,00 g	4,65 g	64,13 g	0,00 g	5,20 g		
7		1,7,(6)			1,3,6,7,8			1,7,(6)			1,3,7,(6),(10)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Palócleves mir., Darásmetelt barackízzel			Karálébleves tejfölösen, Pusztafőrkölt, Ecetes almapirika, csípős			Húsleves, Zöldborsós szárnyas ragu, Párolt rizsköret , Csemege uborka			Kertészleves , Paradicsomos káposzta , Köményes sertéssült , Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiollevés mir. , Vagdalt egybensült, Sült burgonya, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 1 050,93 Kcal / 4 392,89 Kj			Energia: 766,56 Kcal / 3 204,22 Kj			Energia: 838,35 Kcal / 3 504,30 Kj			Energia: 933,86 Kcal / 3 903,53 Kj			Energia: 1 036,41 Kcal / 4 332,19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,46 g	32,85 g	6,58 g	32,65 g	32,55 g	8,51 g	44,66 g	28,26 g	6,00 g	39,48 g	31,33 g	5,89 g	35,21 g	47,39 g	11,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
150,61 g	22,13 g	5,16 g	83,57 g	1,00 g	5,97 g	100,24 g	0,00 g	7,78 g	120,92 g	11,99 g	7,67 g	114,29 g	7,99 g	6,54 g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)			1,3,9,10,(6),(7),(11),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt feltét, Félbarna kenyér			Stefánia vagdalt, Párolt rizs kukoricával , Céklasaláta, csemege szeletelt			Natúr sertésszelet , Karfiol csőben sütte			Lángos , Gyümölcstea					
		Energia: 871,71 Kcal / 3 643,75 Kj			Energia: 868,32 Kcal / 3 629,58 Kj			Energia: 576,71 Kcal / 2 410,65 Kj			Energia: 904,47 Kcal / 3 780,68 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		52,33 g	27,16 g	5,65 g	30,10 g	39,34 g	10,02 g	39,67 g	32,27 g	8,95 g	21,17 g	54,85 g	12,15 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,42 g	0,00 g	4,70 g	97,08 g	7,99 g	5,10 g	31,20 g	0,00 g	4,17 g	80,41 g	20,29 g	1,94 g	g	g	g		
1,7,10,(6),(12)		1,3,7,11			1,7			1,3,7			1,3,7,(6),(10)					

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2016.09.26. - 2016.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Pizzás csiga			Citromos tea , Felvágott , Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Kakaó , Főtt tojás , Trapista sajt 18%, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tej 4dl , Pulykapárizsi, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Főtt virsli , Ketchup, Mustár vödrös, Félbarna kenyér		
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 KJ			Energia: 648,64 Kcal / 2 711,32 KJ			Energia: 937,86 Kcal / 3 920,25 KJ			Energia: 732,60 Kcal / 3 062,27 KJ			Energia: 693,83 Kcal / 2 900,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,80 g	14,70 g	3,26 g	21,34 g	32,91 g	13,58 g	44,87 g	45,13 g	23,20 g	34,10 g	35,41 g	14,27 g	28,42 g	32,21 g	11,49 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	65,78 g	19,99 g	3,62 g	86,93 g	19,98 g	3,75 g	68,52 g	0,00 g	3,61 g	71,51 g	22,79 g	6,16 g		
7		1,7,(6)			1,3,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,10,(6),(7),(12)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Babgulyás , Mákos metélt, Alma			Tavaszi leves, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér			Szárnyasaprólek leves , Bakonyi sertésborda , Galuska			Almaleves (friss) , Sült csirkecomb , Párizsi köret (friss)			Zöldbableves mir. , Rántott sajt , Rizi-bizi mir. , Tartármártás		
		Energia: 1 074,23 Kcal / 4 490,28 KJ			Energia: 1 064,77 Kcal / 4 450,74 KJ			Energia: 1 310,45 Kcal / 5 477,68 KJ			Energia: 877,19 Kcal / 3 666,65 KJ			Energia: 1 962,78 Kcal / 8 204,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44,87 g	37,62 g	7,56 g	37,00 g	51,34 g	11,73 g	66,50 g	59,84 g	15,25 g	61,32 g	38,92 g	7,95 g	59,37 g	130,20 g	35,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,16 g	19,98 g	4,34 g	111,25 g	2,50 g	5,41 g	125,26 g	0,00 g	6,46 g	68,36 g	25,48 g	6,73 g	135,79 g	5,00 g	8,13 g		
1,3,9,(6),(7),(12)		1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9,10,(6),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Csirkemájriziztó (friss), Vegyes vágott savanyúság			Tejbedara szórattal , Gyümölcssaláta /bef/			Szerpenyősburgonya kolbásszal , Félbarna kenyér			Túrós csusza , Alma					
		Energia: 689,51 Kcal / 2 882,15 KJ			Energia: 767,20 Kcal / 3 206,90 KJ			Energia: 1 019,59 Kcal / 4 261,89 KJ			Energia: 772,91 Kcal / 3 230,76 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45,42 g	19,21 g	6,65 g	20,15 g	8,16 g	3,37 g	41,07 g	45,53 g	14,72 g	29,58 g	33,30 g	11,40 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,83 g	0,00 g	3,67 g	151,10 g	55,60 g	0,42 g	108,92 g	0,00 g	7,27 g	87,28 g	0,00 g	3,83 g	g	g	g		
7,(1),(12)		1,7,8,(12)			1,(6),(7)			1,3,7			1,10,(6),(7),(12)					

.....
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