



Heti étlap 2016.10.03. - 2016.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Tejeskávé , Párizsi, Minivaj 20g-os, Félbarna kenyér			Citromos tea , Turista felvágott, Minivaj 20g-os, Trapista sajt 18%, Paradicsom, Félbarna kenyér			Karamellástej, Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 750,55 Kcal / 3 137,30 KJ			Energia: 760,09 Kcal / 3 177,18 KJ			Energia: 706,91 Kcal / 2 954,88 KJ			Energia: 613,04 Kcal / 2 562,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17,40 g	18,30 g	3,26 g	27,68 g	35,86 g	15,68 g	39,37 g	37,54 g	18,98 g	19,66 g	27,26 g	13,16 g	15,64 g	32,40 g	13,46 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	78,38 g	19,98 g	3,83 g	65,06 g	19,99 g	2,83 g	94,91 g	44,68 g	0,54 g	63,76 g	19,99 g	1,61 g		
7		1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,3,7			1,7,(6)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Húsgombóclevés , Rakott kel			Sertésraguleves , Sonkás kocka tejföllel, Alma			Csontleves tésztabetéttel , Gombás sertésszel mir isk, Karottás rizs , Káposzta saláta , Piskóta tekercs			Zöldséglevés , Töltött paprika , Tört burgonya 250 g, Teljes kiőrlésű kenyér			Árpagyöngyleves, Tökfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 933,84 Kcal / 3 903,45 KJ			Energia: 942,81 Kcal / 3 940,95 KJ			Energia: 1 220,50 Kcal / 5 101,69 KJ			Energia: 1 058,97 Kcal / 4 426,49 KJ			Energia: 934,15 Kcal / 3 904,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		47,86 g	55,99 g	17,13 g	47,53 g	35,21 g	7,34 g	49,96 g	35,31 g	6,70 g	30,37 g	31,66 g	7,79 g	32,02 g	38,68 g	7,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,50 g	0,00 g	4,37 g	106,96 g	0,00 g	6,14 g	173,76 g	47,16 g	10,22 g	160,30 g	12,49 g	5,54 g	112,02 g	4,00 g	6,45 g		
1,3,7,9,11,(6),(12)		1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(10),(11),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,7,9					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Magyaros csirkemáj, Burgonyapüré , Csemege uborka			Gépésztekercs, Vegyes zöldsökret mir.			Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödrös, Félbarna kenyér, Gyümölcslé sűrítmény			Zöldborsós szárnyas ragu, Párolt köles, Csemege uborka					
		Energia: 806,40 Kcal / 3 370,75 KJ			Energia: 666,04 Kcal / 2 784,05 KJ			Energia: 1 104,91 Kcal / 4 618,52 KJ			Energia: 723,29 Kcal / 3 023,35 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42,75 g	36,25 g	9,50 g	54,43 g	33,07 g	9,83 g	51,09 g	64,39 g	22,13 g	37,60 g	29,19 g	6,23 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,17 g	0,00 g	5,23 g	36,35 g	0,00 g	4,60 g	79,49 g	3,50 g	9,18 g	76,56 g	0,00 g	6,55 g	g	g	g		
7,10,(1)		9,(1),(3),(6),(7),(10),(11)			1,10,(6),(7),(12)			1,10,(3),(6),(7),(11)			1,7,(6)					

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2016.10.10. - 2016.10.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Búrkifli, dejós			Gyümölcsstea, Kocka sajt 6 db-os, Minivaj 20g-os, Főtt tojás , Félbarna kenyér			Tejeskávé , Kenőmájás, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej 4dl , Sonkás felvágott, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Citromos tea , Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 471,39 Kcal / 1 970,41 KJ			Energia: 577,22 Kcal / 2 412,78 KJ			Energia: 603,32 Kcal / 2 521,88 KJ			Energia: 644,66 Kcal / 2 694,68 KJ			Energia: 613,77 Kcal / 2 565,56 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	17,77 g	27,90 g	12,69 g	26,53 g	19,25 g	8,80 g	35,72 g	25,19 g	11,72 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
49,70 g	0,00 g	0,53 g	62,85 g	19,99 g	2,45 g	80,27 g	19,98 g	3,39 g	68,00 g	0,00 g	3,84 g	62,72 g	19,99 g	3,00 g		
7		1,3,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,3,(6),(7)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Csirkemájás zöldségleves, Káposztás kocka			Rizsleves , Csáki sertésszelet, Galuska			Húsleves, Parajfőzelék mir. , Tört burgonya 250 g, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér, Diós kevert			Korhelyleves , Aranygaluska vaníliás öntet			Zöldborsóleves mir. , Lecsóshús, Tészta köret (klf.) 100 g		
		Energia: 758,92 Kcal / 3 172,29 KJ			Energia: 712,54 Kcal / 2 978,42 KJ			Energia: 1 132,31 Kcal / 4 733,06 KJ			Energia: 873,25 Kcal / 3 650,19 KJ			Energia: 983,09 Kcal / 4 109,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,49 g	17,69 g	2,88 g	19,44 g	19,89 g	2,27 g	36,10 g	32,80 g	6,38 g	28,13 g	43,29 g	12,38 g	49,50 g	40,13 g	8,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,91 g	12,49 g	4,78 g	112,94 g	0,00 g	5,31 g	170,24 g	24,98 g	5,30 g	92,01 g	25,97 g	4,19 g	104,57 g	0,00 g	7,55 g		
1,3,9		1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,8,9,11,(6),(12)			1,3,7,8,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret 70 g			Majonás burgonya főzelék , Sertés pörkölt feltét, Félbarna kenyér			Zöldséges rakott makaróni, Alma			Fokhagymás sertésszelet , Burgonya petrezselymes , Csemege uborka					
		Energia: 868,29 Kcal / 3 629,45 KJ			Energia: 808,10 Kcal / 3 377,86 KJ			Energia: 853,37 Kcal / 3 567,09 KJ			Energia: 653,21 Kcal / 2 730,42 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
		43,93 g	27,19 g	5,17 g	38,73 g	26,83 g	6,32 g	48,58 g	23,41 g	9,15 g	35,39 g	22,71 g	4,93 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,26 g	1,40 g	4,07 g	101,20 g	0,00 g	4,40 g	110,05 g	0,00 g	5,08 g	74,81 g	0,00 g	8,24 g	g	g	g		
(1)		1,7,(6)			1,3,7,9,(6)			1,10,(3),(6),(7),(11)			1,3,(6),(7)					

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2016.10.17. - 2016.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táská			Citromos tea , Felvágott , Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Ivó joghurt, Félbarna kenyér			Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej müzlivel, Lönchshúsos szendvics			Gyümölcsstea, Főtt virsli, mustár, ketchup, Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 707,03 Kcal / 2 955,39 KJ			Energia: 894,89 Kcal / 3 740,64 KJ			Energia: 688,85 Kcal / 2 879,39 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
		22,20 g	10,80 g	3,26 g	27,94 g	33,10 g	13,66 g	25,94 g	32,95 g	15,57 g	32,77 g	21,98 g	7,99 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
62,50 g	0,00 g	0,53 g	73,28 g	19,99 g	4,21 g	122,48 g	40,55 g	0,55 g	89,16 g	0,00 g	3,02 g	71,51 g	22,79 g	6,16 g		
7		1,7,(6)			1,3,7,(12)			1,3,7,11,(6)			1,10,(6),(7),(12)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Hamisgulyás , Tejfölös-gombás tengeri halfil, Tészta köret (klf.) 100 g			Frankfurti leves , Diós nudli porcukor szórat			Karábéléves mir. , Göngyölt sertésszelet, Párolt barnarizs, Csemege uborka			Rántott leves zskockával , Brokkolifőzelék mir. , Szezámmagos vagdalt pogácsa, Teljes kiőrlésű kenyér			Csupgátott tojás leves , Baconba göngyölt csmáj , Petrezselymes rizsköret , Ecetes almapaprika, csipős		
		Energia: 1 255,38 Kcal / 5 247,49 KJ			Energia: 1 192,27 Kcal / 4 983,69 KJ			Energia: 974,82 Kcal / 4 074,75 KJ			Energia: 1 327,73 Kcal / 5 549,91 KJ			Energia: 1 123,59 Kcal / 4 696,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48,21 g	38,38 g	5,44 g	35,28 g	41,29 g	10,01 g	40,53 g	40,74 g	6,85 g	42,48 g	58,59 g	13,05 g	56,29 g	60,15 g	16,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
174,90 g	0,00 g	6,20 g	164,89 g	19,98 g	7,07 g	110,18 g	0,00 g	10,05 g	154,91 g	4,00 g	6,24 g	87,93 g	1,00 g	7,55 g		
1,3,7,9		1,7,8,9,(3),(6),(10),(12)			1,3,7,9,10,11,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,9,(10),(12)					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tavaszi rizses pulyka , Vegyes vágott savanyúság			Vasi pecsenye , Finomfőzelék mir. , Félbarna kenyér			Mészáros tokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka			Sertés sült , Hagymás burgonya , Párolt káposzta 1/2 adag					
		Energia: 700,19 Kcal / 2 926,79 KJ			Energia: 876,75 Kcal / 3 664,82 KJ			Energia: 868,02 Kcal / 3 628,32 KJ			Energia: 710,37 Kcal / 2 969,35 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
		38,91 g	21,60 g	4,86 g	41,78 g	29,58 g	5,73 g	40,47 g	43,21 g	12,13 g	31,33 g	29,46 g	5,32 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,49 g	0,00 g	3,58 g	109,02 g	3,50 g	7,30 g	78,25 g	0,00 g	7,36 g	77,64 g	4,00 g	6,68 g	g	g	g		
(12)		1,7,(6)			1,3,10,(6),(7)			(1),(3),(6),(7),(10),(11)			1,10,(6),(7),(12)					

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2016.10.24. - 2016.10.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Pizzás csiga			Gyümölcsstea, Minivaj 20g-os, Tavasz felvágott, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Karamellástej, Zala felvágott, Minivaj 20g-os, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej 4dl , Pulykapárizsi, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Citromos tea , Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Félbarna kenyér		
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 KJ			Energia: 588,51 Kcal / 2 459,97 KJ			Energia: 849,44 Kcal / 3 550,66 KJ			Energia: 720,96 Kcal / 3 013,61 KJ			Energia: 1 085,57 Kcal / 4 537,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21,80 g	14,70 g	3,26 g	16,82 g	28,64 g	12,14 g	34,30 g	38,78 g	16,82 g	33,66 g	35,34 g	14,24 g	50,69 g	64,42 g	22,13 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	64,91 g	19,99 g	3,09 g	89,80 g	24,98 g	4,14 g	66,22 g	0,00 g	3,60 g	74,25 g	23,49 g	9,18 g		
7		1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,10,(6),(7),(12)					
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Alföldi gulyásleves , Túrógombóc mir.vaníliás tejföl, Alma			Meggyleves /bef/ , Fejtett babfőzelék mir. , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Borsópüré leves zsemlekockával, Rántott sertészelet , Burgonya petrezselymes , Vegyes vágott savanyúság			Tarhonyaleves , Ananászos sajtós csirkemell, Karottás rizs , Csemege uborka			Temesvári ragulev mir. , Sóstangli		
		Energia: 1 295,91 Kcal / 5 416,90 KJ			Energia: 1 005,46 Kcal / 4 202,82 KJ			Energia: 1 505,22 Kcal / 6 291,82 KJ			Energia: 1 139,84 Kcal / 4 764,53 KJ			Energia: 951,69 Kcal / 3 978,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		43,46 g	40,28 g	5,59 g	36,79 g	27,03 g	6,49 g	57,99 g	72,00 g	10,79 g	59,07 g	45,21 g	11,88 g	38,99 g	44,65 g	9,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
183,01 g	15,98 g	5,24 g	151,26 g	32,58 g	3,56 g	153,28 g	0,00 g	7,03 g	121,80 g	7,95 g	11,64 g	97,70 g	10,00 g	2,90 g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,7			1,3,7,10,11,(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9					
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Rakott karfiol mir.			Lecsós sertésszel , Párolt rizsköret , Alma			Bakonyi pulykaragu, Tészta köret (klf.) 100 g			Paradicsom mártás , Sertés sült , Félbarna kenyér					
		Energia: 518,94 Kcal / 2 169,17 KJ			Energia: 794,95 Kcal / 3 322,89 KJ			Energia: 852,54 Kcal / 3 563,62 KJ			Energia: 803,96 Kcal / 3 360,55 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,99 g	33,05 g	9,87 g	35,42 g	30,44 g	6,70 g	48,34 g	35,49 g	8,55 g	35,72 g	24,41 g	4,64 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,73 g	0,00 g	4,23 g	93,14 g	0,00 g	5,46 g	83,93 g	0,00 g	4,82 g	108,42 g	14,99 g	4,60 g	g	g	g		
7,(1)		1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,9,(3),(6),(7),(10),(11)			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