

Heti étlap 2017.10.02. - 2017.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Túrós táska			Kakaó , Párizsi, Minivaj 20g-os, Félbarna kenyér			Citromos tea , Gépsonka, Minivaj 20g-os, Natur joghurt cukrozott pohara, Zöldpaprika, Kifli teljes kiőrlésű			Tej 4dl , Felvágott , Trapista sajt 18%, Paradicsom, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Tepertőkrém , Félbarna kenyér, Zöldpaprika																														
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 803,57 Kcal / 3 358,92 KJ			Energia: 649,96 Kcal / 2 716,83 KJ			Energia: 782,14 Kcal / 3 269,35 KJ			Energia: 768,17 Kcal / 3 210,95 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	31,41 g	37,79 g	16,74 g	28,63 g	27,96 g	12,80 g	47,92 g	35,70 g	18,37 g	14,80 g	49,74 g	17,25 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
62,50 g			0,00 g			0,53 g			83,49 g			19,98 g			3,96 g			69,67 g			32,98 g			1,39 g			66,36 g			0,00 g			5,10 g			64,21 g			19,99 g			3,22 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldségleves , Székelykáposzta , Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtos pogi			Babgulyás , Mákos metélt, Alma			Csontleves tésztabetéttel , Budapest szelet , Karottás rizs , Káposzta saláta , Almás lepény			Rizsleves , Paprikás halszelet, Burgonya petrezselymes , Csemege uborka			Gombaleves , Lencsefőzelék , Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér																														
		Energia: 718,69 Kcal / 3 004,12 KJ			Energia: 1 157,06 Kcal / 4 836,51 KJ			Energia: 1 301,63 Kcal / 5 440,81 KJ			Energia: 1 006,07 Kcal / 4 205,37 KJ			Energia: 950,69 Kcal / 3 973,88 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																												
		35,54 g	36,78 g	9,60 g	49,39 g	37,98 g	7,59 g	54,96 g	44,33 g	9,89 g	36,30 g	33,14 g	3,41 g	49,15 g	49,00 g	14,34 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
77,14 g			0,48 g			6,42 g			152,26 g			19,98 g			4,10 g			168,46 g			27,97 g			8,40 g			135,94 g			0,00 g			9,62 g			93,72 g			0,48 g			7,53 g		
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sonkás csőben sült karfiol, Alma			Bakonyi sertéshús, Galuska			Zöldséges csirkeragu , Párolt köles			Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret 70 g																																	
		Energia: 723,34 Kcal / 3 023,56 KJ			Energia: 959,14 Kcal / 4 009,21 KJ			Energia: 721,91 Kcal / 3 017,58 KJ			Energia: 868,29 Kcal / 3 629,45 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																												
		30,07 g	44,85 g	14,16 g	45,34 g	37,39 g	8,52 g	49,91 g	22,06 g	3,16 g	43,93 g	27,19 g	5,17 g																															
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
48,25 g			0,00 g			5,27 g			109,13 g			0,00 g			3,73 g			79,66 g			0,00 g			2,27 g			110,26 g			1,40 g			4,07 g											

.....
Élelmészvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2017.10.09. - 2017.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka, Minimargarin 10g, Paradicsom			Karamellástej, Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 4dl , Főtt tojás , Sajt füstölt, Minimargarin 10g, Zsemle			Citromos tea , Főtt virsli, mustár, ketchup, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 Kj			Energia: 245,76 Kcal / 1 027,28 Kj			Energia: 626,56 Kcal / 2 619,02 Kj			Energia: 704,00 Kcal / 2 942,72 Kj			Energia: 760,67 Kcal / 3 179,60 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	14,26 g	9,37 g	2,65 g	14,72 g	22,23 g	15,32 g	32,88 g	22,50 g	6,40 g	31,92 g	37,99 g	13,71 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	25,62 g	19,99 g	1,81 g	67,99 g	39,06 g	0,55 g	91,49 g	0,00 g	4,13 g	71,62 g	22,79 g	6,89 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Csirkemájás zöldséglevés, Káposztás kocka , Alma			Szarvas gulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós batyu			Húslevés, Parajfőzelék mir. , Tört burgonya 250 g, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér			Karfioleves mir. , Hagymás sertésszelet, Törzburgonya, Vegyes vágott savanyúság			Burgonyaleves zöldséges , Lecsóshús, Tészta köret (klf.) 100 g		
		Energia: 817,15 Kcal / 3 415,69 Kj			Energia: 1 161,33 Kcal / 4 854,36 Kj			Energia: 663,84 Kcal / 2 774,85 Kj			Energia: 937,08 Kcal / 3 916,99 Kj			Energia: 1 008,91 Kcal / 4 217,24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,90 g	18,46 g	2,89 g	55,60 g	37,02 g	9,62 g	28,86 g	17,88 g	3,30 g	40,93 g	41,09 g	7,01 g	47,18 g	38,93 g	7,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126,54 g	12,49 g	5,53 g	166,04 g	32,45 g	5,85 g	105,52 g	0,30 g	4,84 g	98,45 g	0,00 g	7,87 g	115,56 g	0,00 g	7,75 g		
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sertés flekken , Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka			Zöldséges szárnyas rizottó, Céklasaláta, csemege szeletelt			Darásmetélt áfonya öntettel, Szőlő			zöldborsófőzelék mir., Vagdaltpogácsa, Félbarna kenyér			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Energia: 729,32 Kcal / 3 048,56 Kj			Energia: 758,72 Kcal / 3 171,45 Kj			Energia: 818,64 Kcal / 3 421,92 Kj			Energia: 944,36 Kcal / 3 947,42 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
		35,22 g	29,28 g	5,70 g	42,11 g	26,99 g	8,43 g	19,19 g	18,39 g	2,20 g	41,38 g	44,59 g	12,45 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,36 g	0,00 g	6,11 g	85,47 g	7,99 g	5,05 g	141,50 g	5,00 g	2,60 g	93,06 g	0,00 g	5,48 g	g	g	g		

.....
Élelmészvezet

.....
Gazdasági vezet



Heti étlap 2017.10.16. - 2017.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tej 4dl , kuglóf,csokis			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Minivaj 20g-os, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Tej müzlivel, Lönchúsos szendvics			Kakaó , Sajtkrém 50gr(SM)., Főtt tojás , Minimargarin 10g, Félbarna kenyér			Citromos tea , Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Félbarna kenyér		
		Energia: 897,95 Kcal / 3 753,43 KJ			Energia: 712,81 Kcal / 2 979,55 KJ			Energia: 688,85 Kcal / 2 879,39 KJ			Energia: 845,47 Kcal / 3 534,06 KJ			Energia: 1 216,33 Kcal / 5 084,26 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	19,62 g	41,62 g	16,90 g	32,77 g	21,98 g	7,99 g	38,58 g	31,75 g	12,05 g	58,88 g	76,15 g	26,68 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			63,90 g 19,99 g 1,61 g			89,16 g 0,00 g 3,02 g			100,34 g 19,98 g 7,51 g			72,17 g 22,79 g 10,36 g				
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Palócleves mir., Túrós derelye vaníliás tejföl , Alma			Zellerkrémleves (friss) , Levesgyöngy, Töltött csirkecomb , Párolt barnarizs, Csemege uborka			Zöldborsóleves mir. , Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Hamisgulyás , Marhapörkölt , Tarhonya köret , Káposzta saláta			Csurgatott tojás leves , Baconba göngyölt csmáj , Petrezselymes rizsköret , Ecetes almapaprika, csípős		
		Energia: 1 301,74 Kcal / 5 441,27 KJ			Energia: 1 142,52 Kcal / 4 775,73 KJ			Energia: 801,89 Kcal / 3 351,90 KJ			Energia: 1 162,30 Kcal / 4 858,41 KJ			Energia: 1 321,35 Kcal / 5 523,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,14 g	41,71 g	8,35 g	67,30 g	47,15 g	8,66 g	43,94 g	36,01 g	6,41 g	51,67 g	48,08 g	11,20 g	67,87 g	76,54 g	23,22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
185,52 g 20,98 g 5,77 g			110,66 g 0,00 g 10,16 g			90,45 g 0,48 g 6,81 g			128,18 g 9,99 g 7,31 g			88,67 g 0,80 g 7,45 g				
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Paradicsom mártás , Sertés sült , Félbarna kenyér, Nápolyi szelet 27%			Zöldeges rakott makaróni, Alma			Húsos metélt , Csemege uborka			Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 1 054,03 Kcal / 4 405,85 KJ			Energia: 776,21 Kcal / 3 244,56 KJ			Energia: 773,86 Kcal / 3 234,73 KJ			Energia: 560,66 Kcal / 2 343,56 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
		39,00 g	38,58 g	9,53 g	43,56 g	17,26 g	5,13 g	33,24 g	36,70 g	10,19 g	30,21 g	18,42 g	4,03 g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
135,48 g 27,48 g 4,72 g			109,63 g 0,00 g 4,70 g			76,72 g 0,00 g 5,16 g			66,66 g 0,00 g 4,23 g			g g g				

.....
Élelmezésvezet

.....
Gazdasági vezet





Heti étlap 2017.10.23. - 2017.10.27.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Gyümölcsstea, Turista felvágott, Minimargarin 10g, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl , Sajtos párizsi, Minivaj 20g-os, Félbarna kenyér			Citromos tea , sonkás tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 481,43 Kcal / 2 012,38 Kj			Energia: 640,07 Kcal / 2 675,49 Kj			Energia: 738,23 Kcal / 3 085,80 Kj			Energia: 569,21 Kcal / 2 379,30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,96 g	14,39 g	4,20 g	16,30 g	25,76 g	12,35 g	31,92 g	38,00 g	16,63 g	29,98 g	20,73 g	4,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,26 g	19,99 g	1,70 g	85,01 g	39,68 g	0,41 g	66,26 g	0,00 g	3,69 g	64,76 g	19,99 g	4,00 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Korhelye leves , Tarhonyáshús, Ecetes almapirika, csípős			Húsgombóc leves , Sárgaborsó főzelék , Zöldfűszeres húskenyér, Tejles kiórlésű kenyér			Olasz zöldségleves , Rántott sertésszelet , Rizibizi mir. , Csemege uborka			Karábéléves mir. , grillezett csirkemell filé, Majonézes burgonyasaláta		
		Energia: 993,08 Kcal / 4 151,07 Kj			Energia: 1 212,39 Kcal / 5 067,79 Kj			Energia: 1 474,27 Kcal / 6 162,45 Kj			Energia: 1 187,61 Kcal / 4 964,21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		51,49 g	49,72 g	12,76 g	62,16 g	64,82 g	18,11 g	56,45 g	84,38 g	15,28 g	51,26 g	67,64 g	9,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,93 g	0,80 g	8,54 g	110,34 g	0,48 g	6,96 g	120,43 g	0,00 g	9,59 g	90,83 g	5,00 g	8,20 g		
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Gombás sertésszel mir isk, Árpagyöngy, Csemege uborka			Csikós tokány , Tészta köret (klf.) 100 g			Majorannás burgonya főzelék , Pulyka pörkölt , Félbarna kenyér, Kakaós kevert					
		Energia: 840,15 Kcal / 3 511,83 Kj			Energia: 844,15 Kcal / 3 528,55 Kj			Energia: 1 101,48 Kcal / 4 604,19 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,77 g	27,79 g	5,27 g	43,19 g	37,74 g	9,77 g	43,50 g	36,16 g	8,92 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104,24 g	0,00 g	9,92 g	81,90 g	0,00 g	4,68 g	148,61 g	27,47 g	5,28 g	g	g	g		

.....
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