

## Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Túrós táska			Gyümölcsstea, Kenőmájás, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tej müzlivel, Sonkás szendvics			Tej 4dl , Turista felvágott, Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Citromos tea , Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödrös, Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 760,57 Kcal / 3 179,18 KJ			Energia: 612,89 Kcal / 2 561,88 KJ			Energia: 603,65 Kcal / 2 523,26 KJ			Energia: 1 385,93 Kcal / 5 793,19 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	24,56 g	44,68 g	20,39 g	34,37 g	12,38 g	4,38 g	38,92 g	20,46 g	7,48 g	59,14 g	94,78 g	29,07 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	63,96 g	19,99 g	4,36 g	90,26 g	0,00 g	2,69 g	65,24 g	0,00 g	2,24 g	72,18 g	22,79 g	10,40 g		
7		1,7,(6),(10)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Burgonyaleves magyarosan, Mexikói sertés tokány , Párolt barnarizs, Banán			Zöldségleves , Erdélyi rakott káposzta , Teljes kiőrlésű kenyér			Lebbencsleves , Milánói sertésborda			Rizsleves , Kaszínó sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér			Babgulyás , Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós palacsinta , Ízes palacsinta		
		Energia: 1 135,52 Kcal / 4 746,47 KJ			Energia: 805,17 Kcal / 3 365,61 KJ			Energia: 1 651,23 Kcal / 6 902,14 KJ			Energia: 775,68 Kcal / 3 242,34 KJ			Energia: 1 611,17 Kcal / 6 734,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41,01 g	34,54 g	5,97 g	32,32 g	51,36 g	15,98 g	69,91 g	84,81 g	16,10 g	36,06 g	34,08 g	6,19 g	67,17 g	55,33 g	11,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
162,40 g	0,00 g	6,61 g	62,69 g	0,30 g	7,80 g	148,19 g	0,70 g	10,82 g	89,47 g	0,30 g	7,64 g	219,16 g	79,64 g	4,36 g		
1,9,(3),(6),(7),(12)		1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)					
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Szegedi gulyás, Félbarna kenyér, Ízes bukta			Palermói csirkemell , Párolt kuskusz			Sárgaborsó főzelék , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér, Sóstangli			Sonkás kocka tejföllel, Alma					
		Energia: 912,58 Kcal / 3 814,58 KJ			Energia: 820,56 Kcal / 3 429,94 KJ			Energia: 1 444,35 Kcal / 6 037,38 KJ			Energia: 652,49 Kcal / 2 727,41 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
		38,86 g	22,19 g	4,73 g	54,13 g	25,72 g	4,87 g	62,66 g	58,02 g	13,96 g	26,80 g	20,52 g	4,09 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,72 g	20,60 g	5,24 g	90,16 g	0,00 g	5,58 g	166,42 g	5,00 g	5,92 g	88,83 g	0,00 g	3,44 g	g	g	g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,3,7,9			1,3,7,10,11,(6),(12)			1,3,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)					

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Karamellástej, Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 4dl , Sajt füstölt, Főtt tojás , Minimargarin 10g, Zöldpaprika, Kifli teljes kiőrlésű			Citromos tea , Virslis omlott , Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 632,09 Kcal / 2 642,14 KJ			Energia: 772,78 Kcal / 3 230,22 KJ			Energia: 475,03 Kcal / 1 985,63 KJ			Energia: 638,29 Kcal / 2 668,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,40 g	18,30 g	3,26 g	19,46 g	32,57 g	11,09 g	19,78 g	27,26 g	13,16 g	25,10 g	19,90 g	6,40 g	25,51 g	31,07 g	7,28 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	64,34 g	19,99 g	1,71 g	110,97 g	55,64 g	0,56 g	48,17 g	0,00 g	2,21 g	63,15 g	19,99 g	4,67 g		
7		1,(6),(7)			1,3,7,(12)			1,3,7			1,3,7,(6),(10)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Sertésraguleves , Túrós csusza , Alma			Csontleves tésztabetéttel , Parajfőzelék mir. , Törtburgonya, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű kenyér, Almáskevert			Frankfurti leves , Teljes kiőrlésű kenyér, Rizsfelfújt gyümölcsízes öntet			Brokkolikrémeles (gran) , Hagymás sertésszelet, Pírtott burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Bazsalikomos paradicsomleves, Hentes tokány , Párolt rizs		
		Energia: 1 038,15 Kcal / 4 339,47 KJ			Energia: 920,98 Kcal / 3 849,70 KJ			Energia: 1 144,08 Kcal / 4 782,25 KJ			Energia: 1 119,08 Kcal / 4 677,75 KJ			Energia: 913,38 Kcal / 3 817,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49,81 g	47,72 g	14,64 g	31,31 g	18,50 g	3,05 g	31,52 g	44,43 g	12,10 g	46,08 g	55,84 g	11,60 g	37,16 g	37,95 g	8,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,45 g	0,00 g	6,76 g	165,41 g	28,27 g	6,47 g	162,81 g	39,97 g	4,72 g	105,54 g	0,50 g	7,90 g	104,92 g	14,99 g	7,91 g		
1,3,7,9,(6),(12)		1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,10					
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Fejtett babfőzelék mir. , Sült kolbász , Félbarna kenyér, Nápolyi szelet 27%			Túrógombóc mir.vaníliás tejföl, Alma			Savoyai sertésszelet , Csemege uborka			Bakonyi pulykaragu, Tészta köret (klf.) 100 g			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Energia: 1 573,96 Kcal / 6 579,15 KJ			Energia: 882,46 Kcal / 3 688,68 KJ			Energia: 722,78 Kcal / 3 021,22 KJ			Energia: 859,55 Kcal / 3 592,92 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
		71,29 g	95,96 g	32,37 g	22,42 g	24,19 g	2,39 g	38,31 g	27,32 g	6,92 g	48,97 g	35,65 g	8,58 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104,46 g	12,49 g	11,71 g	138,26 g	15,98 g	2,95 g	78,69 g	0,00 g	5,90 g	84,84 g	0,00 g	5,06 g	g	g	g		
1,(3),(5),(6),(7),(8)		1,7			1,7,10			1,3,7			1,3,7,(6),(10)					

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Túrós táska			Gyümölcsstea, Minivaj 20g-os, Párizsi, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Mogyorókrém 30g, Fonott kalács, Minivaj 20g-os			Tej 4dl , Kenőmájás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Citromos tea , Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 616,69 Kcal / 2 577,76 KJ			Energia: 815,41 Kcal / 3 408,41 KJ			Energia: 726,43 Kcal / 3 036,48 KJ			Energia: 873,98 Kcal / 3 653,24 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	18,08 g	31,49 g	13,25 g	15,16 g	39,33 g	14,51 g	37,94 g	34,65 g	15,92 g	31,72 g	51,62 g	15,51 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	64,32 g	19,99 g	3,44 g	76,16 g	49,28 g	0,41 g	64,84 g	0,00 g	4,88 g	69,33 g	22,09 g	6,71 g		
7	1,7,(6),(10)			1,3,6,7,8			1,7,(6),(10)			1,3,10,(6),(7),(12)						
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Szárnyasaprólék leves , Gránátos kocka , Vörös káposzta			Karfiolleves mir. , Paradicsomos húsgombóc, Törtburgonya, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves mir. , Eszterházi sertésszelet , Penne tészta			Tarhonyaleves , Székelykáposzta , Teljes kiőrlésű kenyér			Köménymaglevés, Zsemlekočka , Rakott burgonya , Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 1 032,63 Kcal / 4 316,39 KJ			Energia: 963,64 Kcal / 4 028,02 KJ			Energia: 940,84 Kcal / 3 932,71 KJ			Energia: 642,96 Kcal / 2 687,57 KJ			Energia: 963,62 Kcal / 4 027,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40,67 g	42,44 g	8,98 g	31,65 g	33,55 g	8,00 g	38,78 g	31,70 g	6,76 g	31,76 g	32,69 g	7,85 g	33,96 g	49,45 g	14,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120,54 g	0,00 g	5,24 g	141,70 g	10,29 g	7,21 g	120,86 g	0,00 g	5,09 g	70,82 g	0,48 g	7,87 g	93,38 g	0,00 g	4,86 g		
1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)						
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Lasagne			Csirkemájrizottó (firss), Párolt kuskusz, Céklasaláta, csemege szeletelt			Mákos metélt, Alma, Gyümölcslé sűrítmény			Sült csirkecomb , Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka					
		Energia: 1 279,56 Kcal / 5 348,56 KJ			Energia: 1 160,91 Kcal / 4 852,60 KJ			Energia: 859,69 Kcal / 3 593,50 KJ			Energia: 892,73 Kcal / 3 731,61 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
		50,46 g	63,10 g	17,99 g	58,39 g	25,44 g	7,59 g	22,29 g	24,74 g	4,68 g	69,83 g	31,78 g	5,74 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125,73 g	0,00 g	5,66 g	170,78 g	7,99 g	7,00 g	135,95 g	19,98 g	2,13 g	80,86 g	0,00 g	6,28 g	g	g	g		
1,3,7,9	7,(1)			1,3			9,10,(1)			1,3,10,(6),(7),(12)						

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , kuglóf,csokis			Gyümölcsstea, Felvágott , Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej müzlivel, Lönchúsos szendvics			Tej 4dl , Zala felvágott, Minivaj 20g-os, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Citromos tea , Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 897,95 Kcal / 3 753,43 Kj			Energia: 560,30 Kcal / 2 342,05 Kj			Energia: 688,85 Kcal / 2 879,39 Kj			Energia: 752,29 Kcal / 3 144,57 Kj			Energia: 614,13 Kcal / 2 567,06 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	20,98 g	23,85 g	7,74 g	32,77 g	21,98 g	7,99 g	34,60 g	38,87 g	16,81 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
137,26 g	19,98 g	0,57 g	64,58 g	19,99 g	3,71 g	89,16 g	0,00 g	3,02 g	65,12 g	0,00 g	4,14 g	62,78 g	19,99 g	3,00 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,3,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Palócleves mir., Káposztás kocka , Alma			Grízgaluskaleves , zöldborsófőzelék mir., Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér, Mákos kevert			Csurgatott tojás leves , Tejfőlésgombás tengeri halfil, Penne tészta			Zöldbableves mir. , Rántott sertésszelet , Mexikói köles, Csemege uborka					
		Energia: 994,32 Kcal / 4 156,26 Kj			Energia: 1 043,98 Kcal / 4 363,84 Kj			Energia: 1 099,33 Kcal / 4 595,20 Kj			Energia: 1 408,89 Kcal / 5 889,16 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
		45,65 g	27,50 g	6,73 g	50,91 g	48,99 g	10,61 g	35,08 g	36,28 g	5,39 g	56,75 g	75,49 g	12,97 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138,35 g	12,49 g	6,07 g	114,93 g	25,46 g	7,43 g	151,93 g	0,00 g	5,80 g	123,63 g	0,00 g	8,90 g	g	g	g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,(6),(7)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret 70 g			Pizza, Gyümölcslé sűrítmény			Alföldi gulyásleves , Kakaós csiga			Lecsős virslipörkölt, Tarhonya köret					
		Energia: 919,26 Kcal / 3 842,51 Kj			Energia: 1 122,40 Kcal / 4 691,63 Kj			Energia: 833,85 Kcal / 3 485,49 Kj			Energia: 831,19 Kcal / 3 474,37 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
		50,08 g	30,04 g	6,11 g	52,68 g	25,44 g	7,97 g	35,57 g	33,80 g	7,44 g	34,57 g	47,65 g	13,79 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,38 g	1,40 g	4,12 g	169,91 g	8,50 g	5,54 g	95,49 g	22,48 g	3,72 g	64,99 g	0,00 g	6,84 g	g	g	g		
(1)			1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,(6),(7),(10)			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