

## Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Pizzás csiga			Gyümölcsstea, Felvágott , Minimargarin 20g, Pritamin paprika, Félbarna kenyér			Citromos tea , Főtt debreceni, Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 Kj			Energia: 622,70 Kcal / 2 602,89 Kj			Energia: 1 234,00 Kcal / 5 158,12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,80 g	14,70 g	3,26 g	21,10 g	30,90 g	9,62 g	40,55 g	87,82 g	1,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,00 g	0,00 g	0,53 g	64,12 g	19,99 g	3,80 g	69,69 g	22,09 g	8,96 g		
7				1,(6),(7)			1,3,10,(6),(7),(12)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Csirkemájás zöldségleves, Rakott kel, Teljes kiőrlésű kenyér			Rizsleves , Fokhagymás cigánypecsenye , Pírtott burgonya , Ecetes almapiaprika, csípős			Brokkolikrémleves mir. , Sertés pörkölt, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka		
		Energia: 961,35 Kcal / 4 018,44 Kj			Energia: 1 498,88 Kcal / 6 265,32 Kj			Energia: 983,11 Kcal / 4 109,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		54,80 g	52,58 g	16,13 g	36,74 g	112,29 g	34,72 g	48,77 g	45,21 g	9,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,35 g	0,30 g	4,54 g	82,24 g	0,80 g	10,81 g	94,08 g	0,00 g	10,68 g		
1,3,7,9,(6),(12)				1,9,(3),(6),(7),(10),(12)			1,3,7,9,10			
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Darásmetélt barackkizzel , Alma			Paradicsom mártás , Sertés sült , Félbarna kenyér					
		Energia: 781,61 Kcal / 3 267,13 Kj			Energia: 835,81 Kcal / 3 493,69 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,76 g	18,42 g	2,20 g	39,92 g	26,03 g	5,22 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
133,52 g	22,13 g	2,61 g	108,50 g	14,99 g	4,64 g	g	g	g		
1,3,(12)				1,9,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,10,(6),(7),(12)			

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Briós			Citromos tea , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Kakaó , Fonott kalács, Minivaj 20g-os, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 4dl , Trapista sajt 18%, Minimargarin 20g, Kifli teljes kiőrlésű			Gyümölcsstea, Tojásrántotta , Félbarna kenyér		
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 KJ			Energia: 695,90 Kcal / 2 908,86 KJ			Energia: 678,39 Kcal / 2 835,67 KJ			Energia: 701,73 Kcal / 2 933,23 KJ			Energia: 613,87 Kcal / 2 565,98 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	19,48 g	39,57 g	12,99 g	15,19 g	22,66 g	15,57 g	37,17 g	39,98 g	19,56 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
86,14 g	15,47 g	1,42 g	64,38 g	19,99 g	1,81 g	79,33 g	47,64 g	0,56 g	47,48 g	0,00 g	2,43 g	62,78 g	19,99 g	3,00 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7,(12)			1,7			1,3,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Sertésraguleves , Túrós csusza , Alma			Csontleves tésztabetéttel , Parajfőzelék mir. , Főtt burgonya , Főtt tojás , Kakaós kevert			Zöldborsóleves mir. , Lubipecsenye, Galuska			Grízgaluskaleves , Mészáros tokány, Párolt rizsköret , Csemege uborka			Árpagyöngyleves, Töltött káposzta , Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 1 056,19 Kcal / 4 414,87 KJ			Energia: 836,56 Kcal / 3 496,82 KJ			Energia: 1 310,29 Kcal / 5 477,01 KJ			Energia: 1 013,62 Kcal / 4 236,93 KJ			Energia: 763,68 Kcal / 3 192,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		50,17 g	48,05 g	14,66 g	28,12 g	22,57 g	4,79 g	63,20 g	55,50 g	12,66 g	42,38 g	49,47 g	13,38 g	25,82 g	47,60 g	13,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,66 g	0,00 g	6,77 g	128,66 g	27,47 g	6,33 g	137,69 g	0,00 g	5,79 g	98,60 g	0,00 g	10,13 g	73,48 g	0,48 g	7,44 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Gombás sertésszel mir isk, Párolt barnarizs, Csemege uborka			Tarhonyáshús, Ecetes almapaprika, csípős, Alma			Lencsefőzelék , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér			Brassói aprópecsenye (friss) , Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 775,50 Kcal / 3 241,59 KJ			Energia: 787,08 Kcal / 3 289,99 KJ			Energia: 1 102,92 Kcal / 4 610,21 KJ			Energia: 589,79 Kcal / 2 465,32 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
		34,97 g	31,41 g	5,59 g	44,56 g	27,09 g	5,65 g	55,30 g	41,85 g	10,50 g	35,95 g	22,45 g	6,06 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,32 g	0,00 g	8,79 g	89,57 g	0,80 g	5,13 g	124,98 g	0,00 g	5,61 g	59,25 g	0,00 g	3,26 g	g	g	g		
1,10,(3),(6),(7),(11)			1,3,(10),(12)			1,3,7,10,11,(6),(12)			(1),(12)			1,3,(6),(7)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet



## Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Zala felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl , Főtt tojás , Minimargarin 20g, Sajt füstölt, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Sült kolbász , Ketchup, Mustár vödörös, Majonéz, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 Kj			Energia: 622,96 Kcal / 2 603,97 Kj			Energia: 705,50 Kcal / 2 948,99 Kj			Energia: 615,48 Kcal / 2 572,71 Kj			Energia: 993,43 Kcal / 4 152,54 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	21,10 g	30,90 g	9,62 g	16,38 g	25,76 g	12,35 g	28,22 g	27,24 g	8,30 g	38,69 g	61,68 g	17,88 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	64,12 g	19,99 g	3,80 g	101,21 g	55,88 g	0,41 g	63,47 g	0,00 g	3,91 g	69,51 g	22,09 g	6,97 g		
7			1,(6),(7)			1,3,7			1,3,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Csirkegulyás , Szilvás gombóc fahéjas porcuk.			Karatábéleves mir. , Ananászos sajtos csirkemell, Párolt bulgur			Májgaluska leves , Babfőzelék, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejszínes hagymakrémleves, Rántott sertésszelet , Tavaszi rizs , Csemege uborka			Lencseleves , Rakott burgonya , Ecetes almapaprika, csipős		
		Energia: 1 351,60 Kcal / 5 649,69 Kj			Energia: 1 035,56 Kcal / 4 328,64 Kj			Energia: 799,70 Kcal / 3 342,75 Kj			Energia: 1 492,49 Kcal / 6 238,61 Kj			Energia: 1 041,43 Kcal / 4 353,18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46,98 g	53,55 g	11,78 g	62,77 g	38,75 g	10,23 g	51,33 g	32,40 g	6,21 g	50,21 g	78,76 g	15,56 g	44,21 g	48,33 g	14,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
164,22 g	19,98 g	7,98 g	113,10 g	7,95 g	9,52 g	91,45 g	0,48 g	8,37 g	143,72 g	0,00 g	8,22 g	104,99 g	0,80 g	6,95 g		
1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Frankfurti sertésszelet , Tarhonya köret 100 g			Csirkemáj rizottó , Vegyes vágott savanyúság			Milánói makaróni, Alma			Majorannás burgonya főzelék , Pulyka pörkölt , Félbarna kenyér					
		Energia: 846,83 Kcal / 3 539,75 Kj			Energia: 741,59 Kcal / 3 099,85 Kj			Energia: 743,29 Kcal / 3 106,95 Kj			Energia: 869,61 Kcal / 3 634,97 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
		44,18 g	38,60 g	9,70 g	45,37 g	24,42 g	6,49 g	35,69 g	23,23 g	6,13 g	42,29 g	31,99 g	7,43 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,67 g	0,00 g	6,37 g	84,10 g	0,00 g	3,81 g	95,33 g	1,40 g	4,30 g	101,50 g	0,00 g	4,93 g	g	g	g		
1,3,(6),(7),(10)			7,(1),(12)			1,3,7,(6)			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Gazdasági vezet





## Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Túrós táska			Citromos tea , Sonkás felvágott, Minimargarin 20g, Félbarna kenyér			Tej müzlivél, Lönchúsos szendvics			Karamellástej, Kenőmájás, Pritamin paprika, Félbarna kenyér			Gyümölcstea, Virslis omlott , Félbarna kenyér		
		Energia: 445,32 Kcal / 1 861,44 KJ			Energia: 505,53 Kcal / 2 113,12 KJ			Energia: 807,85 Kcal / 3 376,81 KJ			Energia: 832,68 Kcal / 3 480,60 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
		22,20 g	10,80 g	3,26 g	21,62 g	17,07 g	4,53 g	35,81 g	23,94 g	7,99 g	38,30 g	34,74 g	15,92 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
		62,50 g	0,00 g	0,53 g	65,50 g	19,99 g	3,50 g	111,24 g	0,00 g	3,02 g	90,72 g	24,98 g	4,89 g	63,15 g	19,99 g	4,67 g
7		1,(6),(7)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,7,(6),(10)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Tarhonyaleves , Paradicsomos káposzta , Vasi pecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldbableves mir. , Zöldséges sertés (friss) , Karottás rizs			Szegedi gulyás, Diósmetélt , Alma			Karfiolleves mir. , Reszelt sertés máj , Törtburgonya, Párolt káposzta 1/2 adag			Paradicsom leves , Rántott csirkemáj , Burgonyapüré , Csemege uborka		
		Energia: 791,46 Kcal / 3 308,30 KJ			Energia: 856,43 Kcal / 3 579,88 KJ			Energia: 1 146,80 Kcal / 4 793,62 KJ			Energia: 914,13 Kcal / 3 821,06 KJ			Energia: 1 366,09 Kcal / 5 710,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,96 g	40,19 g	7,75 g	38,35 g	36,03 g	7,44 g	43,78 g	40,09 g	5,54 g	52,35 g	34,40 g	7,82 g	52,90 g	69,48 g	12,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		87,17 g	8,47 g	9,20 g	93,43 g	0,00 g	8,04 g	150,05 g	21,48 g	5,14 g	96,12 g	4,00 g	7,62 g	129,46 g	9,99 g	6,31 g
1,3,7,9,(6),(12)		1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,10					
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Stefánia vagdalt, Párolt köles, Cékla			Sonkás kocka tejföllel, Alma			Pusztapörkölt, Félbarna kenyér			Tejsz.gombás csirke , Penne tészta					
		Energia: 838,85 Kcal / 3 506,39 KJ			Energia: 669,89 Kcal / 2 800,14 KJ			Energia: 783,50 Kcal / 3 275,03 KJ			Energia: 770,38 Kcal / 3 220,19 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
		30,60 g	42,92 g	10,87 g	27,00 g	20,72 g	4,09 g	41,37 g	20,68 g	4,60 g	44,09 g	22,14 g	5,14 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81,17 g	0,00 g	4,61 g	92,33 g	0,00 g	3,44 g	105,86 g	0,00 g	5,16 g	95,21 g	0,00 g	2,58 g	g	g	g
1,3,7,11		1,3,7,(6)			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,7			1,3,7,(6),(10)					

.....  
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