



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|--|--|--|---|--|----------|------------------------------------|---------|--------------------------------------|------------|----------|----------|------------|---------|----------|
| Reggeli | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Tej 1,5% UHT, Kakaóscsiga | Gyümölcsstea, Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér | Tejeskávé, Zsemle magos, Minimargarin 20g, Miniméz 20g-os | Tej 1,5% UHT, Sajtkrém 50gr 18%, Minimargarin 20g, Teljes kiőrlésű kenyér | Citromos tea, Csirkemell sonka, Paradicsom, Minimargarin 20g, Teljes kiőrlésű kenyér | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 451.30 Kcal / 1,886.43 KJ | | Energia: 371.69 Kcal / 1,553.66 KJ | | Energia: 664.98 Kcal / 2,779.62 KJ | | Energia: 446.75 Kcal / 1,867.42 KJ | | Energia: 260.96 Kcal / 1,090.81 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 | 8.93 g | 29.98 g | 9.58 g | 11.78 g | 20.08 g | 6.25 g | 18.87 g | 28.04 g | 11.21 g | 10.48 g | 15.93 g | 4.33 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 | 36.66 g | 10.60 g | 0.26 g | 57.67 g | 36.18 g | 0.71 g | 50.05 g | 0.60 g | 1.38 g | 39.11 g | 10.60 g | 1.33 g | | |
| 7 | | (1),(6),(7) | | 1,3,7,(8),(11) | | 7,(1) | | (1),(6),(7) | | | | | | | | |
| Tízórai | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Keksz, detki mese | Gyümölcsjoghurt | Túró Rudi | Croissan, csokis | Mandarin | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 KJ | | Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ | | Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ | | Energia: 248.21 Kcal / 1,037.52 KJ | | Energia: 56.26 Kcal / 235.17 KJ | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 8.10 g | 110.00 g | 30.49 g | 5.59 g | 5.79 g | 3.13 g | 4.86 g | 2.10 g | 1.14 g | 3.70 g | 11.85 g | 0.00 g | 0.84 g | 0.36 g | 0.00 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 71.00 g | 114.00 g | 0.00 g | 22.45 g | 12.99 g | 0.49 g | 1.11 g | 0.00 g | 0.01 g | 29.70 g | 0.00 g | 0.00 g | 11.76 g | 0.00 g | 0.00 g | | |
| 1,(3),(5),(6),(7) | | 7,(1) | | 7 | | 1 | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Vajas galuska leves, Parajfőzelék mir., Tört burgonya 200 g, Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér | Babgulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós batyu | Árpagyöngyleves, Rozsdás sertéssült, Rizibizi mir., Céklasaláta, csemege szeletelt | Tavaszi leves, Bakonyi sertéshús, Tészta köret (klf.) 100 g | Szegedi gulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Ízes palacsinta, Túrós palacsinta | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 868.23 Kcal / 3,629.20 KJ | | Energia: 1,025.42 Kcal / 4,286.26 KJ | | Energia: 819.19 Kcal / 3,424.21 KJ | | Energia: 844.12 Kcal / 3,528.42 KJ | | Energia: 1,563.09 Kcal / 6,533.72 KJ | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 47.07 g | 32.82 g | 7.28 g | 52.59 g | 38.41 g | 11.53 g | 42.65 g | 28.00 g | 5.94 g | 44.30 g | 35.97 g | 7.90 g | 56.32 g | 54.78 g | 11.98 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 105.37 g | 0.30 g | 1.15 g | 129.25 g | 12.35 g | 0.66 g | 97.63 g | 7.39 g | 1.95 g | 84.66 g | 0.00 g | 1.25 g | 225.14 g | 79.82 g | 1.34 g | | |
| 1,3,7,9,11,(6),(12) | | 1,3,7,9,(6),(12) | | 9 | | 1,3,7,9,(6),(12) | | 1,3,7,9,(6),(12) | | 1,3,7,9,(6),(12) | | | | | | |





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------|--------|---|---------|---------|--|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|-------------------------|-------|--------|
| Uzsonna | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Alma | | | Gyümölcsle 0,2l-es | | | Piskótaszelet | | | Ívójoghurt | | | | | |
| | | Energia: 34.79 Kcal / 145.42 Kj | | | Energia: 102.09 Kcal / 426.74 Kj | | | Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 Kj | | | Energia: 66.11 Kcal / 276.34 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 |
| | | 0.40 g | 0.40 g | 0.00 g | 0.54 g | 0.00 g | 0.00 g | 4.30 g | 19.70 g | 0.00 g | 6.80 g | 0.20 g | 0.11 g | g | g | g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 7.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 25.40 g | 0.00 g | 0.00 g | 45.20 g | 0.00 g | 0.00 g | 9.20 g | 0.00 g | 0.60 g | g | g | g | | |
| | | 7 | | | | | | | | | (1),(6),(7) | | | | | |
| Vacsora | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Sonkás kocka tejföllel | | | Rántott párizsi , Sült burgonya, Vegyes vágott savanyúság | | | Zöldbabfőzelék mir. , Pulyka aprópecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér | | | Hotdog házi | | | | | |
| | | Energia: 608.45 Kcal / 2,543.32 Kj | | | Energia: 1,204.19 Kcal / 5,033.51 Kj | | | Energia: 499.61 Kcal / 2,088.37 Kj | | | Energia: 255.97 Kcal / 1,069.95 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 |
| | | 24.92 g | 21.29 g | 4.92 g | 29.15 g | 77.09 g | 14.72 g | 33.29 g | 28.63 g | 7.10 g | 13.41 g | 20.26 g | 7.67 g | g | g | g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 78.56 g | 0.00 g | 1.73 g | 95.68 g | 0.00 g | 3.96 g | 43.15 g | 0.48 g | 0.43 g | 4.53 g | 0.20 g | 2.57 g | g | g | g | | |
| | | 1,3,7,(6) | | | 1,3,(6),(7),(10),(12) | | | 1,7 | | | 10,(1),(6),(7),(12) | | | (1),(6),(7) | | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-------------------|-------------------------------------|--|------------------|---------|--|------------|---------|--|---------------------|---------|---|-----------------------------|---------|---|---------|---------|
| Reggeli | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Tej 1,5% UHT, Leveles sajtos rúd | | | Gyümölcsstea, Kópé szelet, Minimargarin 20g, Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér | | | Kakaó , Kalács fonott nagy 500g, Minidzsem 25g-os, különféle, Minimargarin 20g | | | Tej 1,5% UHT, Pulyka felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Kifli | | | Citromos tea , Tojásrántotta , Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 322.58 Kcal / 1,348.38 KJ | | | Energia: 292.11 Kcal / 1,221.02 KJ | | | Energia: 876.57 Kcal / 3,664.06 KJ | | | Energia: 603.80 Kcal / 2,523.88 KJ | | | Energia: 391.77 Kcal / 1,637.60 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19.27 g | 8.60 g | 4.75 g | 7.15 g | 21.79 g | 6.60 g | 25.90 g | 30.95 g | 11.64 g | 30.09 g | 22.06 g | 7.54 g | 17.64 g | 28.75 g | 5.36 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 41.65 g | 0.00 g | 0.53 g | 37.05 g | 10.60 g | 1.21 g | 122.46 g | 40.55 g | 0.74 g | 70.52 g | 0.00 g | 0.74 g | 35.65 g | 10.60 g | 0.68 g | | |
| 1,3,7 | | | (1),(6),(7) | | | 1,3,7,(12) | | | 1,7,(6) | | | 3 | | | | |
| Tízórai | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Zabszelet | | | Tejszelet | | | Túró Rudi | | | Puding(vaniliás,csokis) | | | Müzli szelet | | |
| | | Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ | | | Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ | | | Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ | | | Energia: 74.16 Kcal / 309.99 KJ | | | Energia: 23.28 Kcal / 97.31 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 2.10 g | 4.93 g | 1.27 g | 3.07 g | 8.02 g | 3.34 g | 4.86 g | 2.10 g | 1.14 g | 3.37 g | 4.36 g | 2.32 g | 0.59 g | 0.46 g | 0.29 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 9.82 g | 0.00 g | 0.06 g | 11.70 g | 8.90 g | 0.13 g | 1.11 g | 0.00 g | 0.01 g | 5.25 g | 0.00 g | 0.11 g | 4.16 g | 0.79 g | 0.01 g | | |
| 1,(3),(6),(7),(8) | | | 1,3,7 | | | 7 | | | 7 | | | 1,(5),(6),(7),(8),(11),(12) | | | | |
| Ebéd | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Pulykaraguleves, Aranygaluska vaníliás öntet | | | Zöldborsóleves mir. , Milánói makaróni | | | Májgaluska leves , Tejfölös babfőzelék , Sertés sült , Teljes kiőrlésű kenyér | | | Zöldbableves mir. , Rántott sertésszelet , Rizibizi mir. , Csemege uborka | | | Rántott leves zskockával , Rakott burgonya , Vegyes vágott savanyúság | | |
| | | Energia: 909.03 Kcal / 3,799.75 KJ | | | Energia: 1,064.24 Kcal / 4,448.52 KJ | | | Energia: 833.87 Kcal / 3,485.58 KJ | | | Energia: 1,168.14 Kcal / 4,882.83 KJ | | | Energia: 901.13 Kcal / 3,766.72 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 42.04 g | 34.52 g | 7.17 g | 45.15 g | 51.96 g | 14.91 g | 56.51 g | 33.81 g | 8.20 g | 45.56 g | 61.26 g | 10.67 g | 32.95 g | 46.35 g | 15.44 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 106.48 g | 27.47 g | 0.56 g | 99.82 g | 0.51 g | 1.70 g | 91.43 g | 0.48 g | 0.60 g | 107.15 g | 0.00 g | 1.98 g | 85.84 g | 0.00 g | 1.77 g | | |
| 1,3,7,9,(12) | | | 1,3,7,9,(6),(12) | | | 1,3,7,9,11 | | | 1,3,7,9,10,(6),(12) | | | 1,3,7,9,11,(6),(12) | | | | |





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|----------|---------------------------------|--|---------|---------------------------------|--|----------|---------------------------------|------------------------------------|---------|-------------------------|-------------------------|-------|--------|--|
| Uzsonna | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Nápolyi szelet | | Alma | | | Őszibarackbefőtt, hámozott | | | Körte | | | | | | | |
| | | Energia: 152.23 Kcal / 636.32 Kj | | Energia: 34.79 Kcal / 145.42 Kj | | | Energia: 87.81 Kcal / 367.05 Kj | | | Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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 | |
| | | 1.92 g | 8.55 g | 3.39 g | 0.40 g | 0.40 g | 0.00 g | 0.50 g | 0.00 g | 0.00 g | 0.60 g | 0.60 g | 0.00 g | g | g | g | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 16.71 g | 9.40 g | 0.06 g | 7.00 g | 0.00 g | 0.01 g | 21.20 g | 14.00 g | 0.01 g | 10.50 g | 0.00 g | 0.02 g | g | g | g | | | |
| 1,7,(3),(5),(6),(12) | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| Vacsora | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Lecsós virslipörkölt, Tarhonya köret | | | Kassai burgonyaleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaós csiga | | | Tavaszi pulykamell, Burgonya petrezselymes, Csemege uborka | | | Túrógombóc mir.vaníliás tejföl | | | | | | |
| | | Energia: 716.99 Kcal / 2,997.02 Kj | | | Energia: 936.02 Kcal / 3,912.56 Kj | | | Energia: 659.59 Kcal / 2,757.09 Kj | | | Energia: 862.28 Kcal / 3,604.33 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 | |
| | | 28.39 g | 37.60 g | 9.96 g | 29.14 g | 48.81 g | 14.12 g | 36.88 g | 19.83 g | 5.47 g | 22.52 g | 26.34 g | 3.94 g | g | g | g | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 65.39 g | 0.00 g | 3.14 g | 110.72 g | 22.96 g | 0.38 g | 81.28 g | 0.00 g | 1.57 g | 128.83 g | 15.98 g | 0.47 g | g | g | g | | | |
| 1,3,(6),(7),(10) | | | | | | 1,3,7 | | | 1,7,9,10 | | | 1,7 | | | 3 | | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------|---------|--|------------------|---------|--|-------------------------|---------|--|-----------------------|---------|--|---------|--------|
| Reggeli | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Tej 1,5% UHT, Croissant mogyorós kakaós ízű | | | Gyümölcstea, Bécsi felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Karamellástej, Kalács kakaós 500g, Mogyorókrém 30g, Minimargarin 20g | | | Tej kakaós müzli | | | Citromos tea , Főtt virsli, mustár, ketchup,ma, Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 434.31 Kcal / 1,815.42 KJ | | | Energia: 336.82 Kcal / 1,407.91 KJ | | | Energia: 783.83 Kcal / 3,276.41 KJ | | | Energia: 204.10 Kcal / 853.14 KJ | | | Energia: 216.16 Kcal / 903.55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19.40 g | 15.10 g | 3.26 g | 10.48 g | 24.75 g | 7.95 g | 21.49 g | 34.56 g | 9.23 g | 13.85 g | 6.08 g | 3.26 g | 9.44 g | 13.23 g | 4.95 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 52.90 g | 0.00 g | 0.53 g | 38.43 g | 10.60 g | 1.59 g | 95.79 g | 42.88 g | 0.73 g | 23.24 g | 0.00 g | 0.53 g | 35.05 g | 10.60 g | 1.66 g | | |
| 1,5,7 | | | (1),(6),(7) | | | 1,3,6,7,8 | | | 7 | | | 3,10,(1),(6),(7),(12) | | | | |
| Tízórai | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Túró Rudi | | | Müzli szelet | | | Puding(vaniliás,csokis) | | | Sonkás szendvics | | | Narancs | | |
| | | Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ | | | Energia: 23.28 Kcal / 97.31 KJ | | | Energia: 74.16 Kcal / 309.99 KJ | | | Energia: 257.00 Kcal / 1,074.26 KJ | | | Energia: 62.12 Kcal / 259.66 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4.86 g | 2.10 g | 1.14 g | 0.59 g | 0.46 g | 0.29 g | 3.37 g | 4.36 g | 2.32 g | 14.77 g | 5.38 g | 1.25 g | 0.90 g | 0.30 g | 0.00 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 1.11 g | 0.00 g | 0.01 g | 4.16 g | 0.79 g | 0.01 g | 5.25 g | 0.00 g | 0.11 g | 37.06 g | 0.00 g | 2.16 g | 12.75 g | 0.00 g | 0.01 g | | |
| 7 | | | 1,(5),(6),(7),(8),(11),(12) | | | 7 | | | 1,3,7,11,(6) | | | | | | | |
| Ebéd | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Karfiollevés mir. , Budapest szelet , Párolt rizs kukoricával , Ecetes almapirika, csípős | | | Zöldséglevés , Hagymás sertésszelet, Törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság | | | Jókai bablevés , Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaós csiga | | | Gombaleves , Sült csirkecomb , Vegyes zöldsökret mir. , Csemege uborka | | | | | |
| | | Energia: 899.50 Kcal / 3,759.91 KJ | | | Energia: 963.89 Kcal / 4,029.06 KJ | | | Energia: 929.88 Kcal / 3,886.90 KJ | | | Energia: 746.80 Kcal / 3,121.62 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 |
| | | 47.95 g | 32.88 g | 6.56 g | 42.26 g | 39.33 g | 6.94 g | 32.29 g | 46.41 g | 12.13 g | 73.00 g | 28.50 g | 4.92 g | g | g | g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 101.79 g | 0.50 g | 1.69 g | 107.52 g | 0.00 g | 0.99 g | 111.89 g | 22.96 g | 0.72 g | 48.20 g | 0.00 g | 1.49 g | g | g | g | | |
| 1,3,9,(6),(7),(10),(12) | | | 1,3,9,(6),(7),(12) | | | 1,3,7,9,(6),(12) | | | 1,9,10,(3),(6),(7),(12) | | | 3,10,(1),(6),(7),(12) | | | | |





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | |
|----------------|---|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|----------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--|-----------------------|--------|-------------------------|-------|--------|--|
| Uzsonna | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Gyümölcslé 0,2l-es | | | Ívójoghurt | | | Piskótaszület | | | Alma | | | | | | |
| | | Energia: 102.09 Kcal / 426.74 KJ | | | Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ | | | Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ | | | Energia: 34.79 Kcal / 145.42 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 | |
| | | 0.54 g | 0.00 g | 0.00 g | 6.80 g | 0.20 g | 0.11 g | 4.30 g | 19.70 g | 0.00 g | 0.40 g | 0.40 g | 0.00 g | g | g | g | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 25.40 g | 0.00 g | 0.00 g | 9.20 g | 0.00 g | 0.60 g | 45.20 g | 0.00 g | 0.00 g | 7.00 g | 0.00 g | 0.01 g | g | g | g | | | |
| | | 7 | | | | | | | | | 3,10,(1),(6),(7),(12) | | | | | | |
| Vacsora | (00484) Gyermekek (15-18 év) | Ízes derelye fahéjas porcukor | | | Sonkás-kukoricás-pizza | | | Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret | | | Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság | | | | | | |
| | | Energia: 958.14 Kcal / 4,005.03 KJ | | | Energia: 639.96 Kcal / 2,675.03 KJ | | | Energia: 980.40 Kcal / 4,098.07 KJ | | | Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 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 | |
| | | 23.53 g | 23.13 g | 2.12 g | 34.95 g | 19.56 g | 6.92 g | 50.80 g | 25.57 g | 5.29 g | 43.14 g | 24.18 g | 5.44 g | g | g | g | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 158.97 g | 19.98 g | 0.67 g | 81.04 g | 7.52 g | 1.43 g | 134.93 g | 1.01 g | 0.50 g | 73.83 g | 0.00 g | 1.38 g | g | g | g | | | |
| | | 1 | 1,7,(6) | | | (1) | | | 1,3,(12) | | | 3,10,(1),(6),(7),(12) | | | | | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



| 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