



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT, Kakaóscsiga			Citromos tea , Párizsi, Minimargarin 20g, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó , Kalács fonott nagy 500g, Minimargarin 20g, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 1,5% UHT, Minimargarin 20g, Zala felvágott, Zöldpaprika, Kifli			Gyümölcstea, Tojásrántotta , Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 451.30 Kcal / 1,886.43 KJ			Energia: 382.84 Kcal / 1,600.27 KJ			Energia: 876.57 Kcal / 3,664.06 KJ			Energia: 664.24 Kcal / 2,776.52 KJ			Energia: 391.51 Kcal / 1,636.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		17.40 g	18.30 g	3.26 g	11.80 g	29.15 g	9.38 g	25.90 g	30.95 g	11.64 g	30.17 g	32.65 g	11.43 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
		52.10 g	0.00 g	0.53 g	38.37 g	10.60 g	2.09 g	122.46 g	40.55 g	0.74 g	61.66 g	0.00 g	2.24 g	35.65 g	10.60 g	0.68 g
7			(1),(6),(7),(10)			1,3,7,(12)			1,7,(6)			3				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Nápolyi szelet			Müzli szelet			Zabszelet			Alma			Túró Rudi		
		Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 23.28 Kcal / 97.31 KJ			Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		1.92 g	8.55 g	3.39 g	0.59 g	0.46 g	0.29 g	2.10 g	4.93 g	1.27 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	4.86 g	2.10 g	1.14 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	4.16 g	0.79 g	0.01 g	9.82 g	0.00 g	0.06 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	1.11 g	0.00 g	0.01 g
1,7,(3),(5),(6),(12)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,(3),(6),(7),(8)						7				
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zöldborsóleves mir. , Túrós csusza			Csontleves tésztabetéttel , Zöldbabfőzelék mir. , Sertés pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolkrémleves mir. , Hagymás sertésszelet, Törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság			Burgonyaleves magyarosan, Dubarry csirkemell, Párolt barnarizs			Almaleves (friss) , Reszelt csirkemáj , Sült burgonya, Ecetes almapaprika, csípős		
		Energia: 935.56 Kcal / 3,910.64 KJ			Energia: 609.71 Kcal / 2,548.59 KJ			Energia: 994.33 Kcal / 4,156.30 KJ			Energia: 1,109.12 Kcal / 4,636.12 KJ			Energia: 845.41 Kcal / 3,533.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		41.16 g	38.67 g	12.18 g	38.88 g	30.12 g	7.04 g	43.68 g	44.43 g	8.77 g	53.67 g	42.90 g	11.14 g	36.19 g	24.54 g	5.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105.16 g	0.00 g	1.12 g	61.65 g	0.48 g	0.67 g	102.35 g	0.00 g	1.29 g	125.48 g	0.00 g	1.18 g	117.10 g	25.78 g	2.44 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,(10),(12)				





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Alma			Körte			Piskótaszelet			Őszibarackbefőtt, hámozott					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ			Energia: 87.81 Kcal / 367.05 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
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	4.30 g	19.70 g	0.00 g	0.50 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	45.20 g	0.00 g	0.00 g	21.20 g	14.00 g	0.01 g	g	g	g
3																
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Sertés flekken , Párolt rizs, Csemege uborka			Debreceni sertéstokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka			Lencsefőzelék , Sertés sült , Teljes kiőrlésű kenyér			Darásmetélt barackízzel					
		Energia: 730.62 Kcal / 3,053.99 KJ			Energia: 744.83 Kcal / 3,113.39 KJ			Energia: 728.03 Kcal / 3,043.17 KJ			Energia: 777.07 Kcal / 3,248.15 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
		34.51 g	29.72 g	5.79 g	42.00 g	32.84 g	5.61 g	53.72 g	26.60 g	5.40 g	18.07 g	17.62 g	2.20 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.40 g	0.00 g	1.55 g	69.61 g	0.00 g	2.23 g	84.15 g	0.48 g	0.43 g	135.56 g	36.15 g	0.62 g	g	g	g
1,10			1,3,10			1,7,10,(12)			1,3,(12)			3				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT, Túrós táska			Gyümölcstea, Főtt tojás , Trapista sajt, Minimargarin 20g, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé , Pulyka pizzasonka, Minimargarin 20g, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej 1,5% UHT, Kenőmájás, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 445.32 Kcal / 1,861.44 KJ			Energia: 429.56 Kcal / 1,795.56 KJ			Energia: 452.23 Kcal / 1,890.32 KJ			Energia: 392.29 Kcal / 1,639.77 KJ			Energia: 67.66 Kcal / 282.82 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	19.38 g	32.23 g	14.09 g	20.88 g	20.46 g	6.79 g	23.81 g	20.49 g	9.64 g	1.44 g	0.43 g	0.05 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	35.80 g	10.60 g	1.15 g	66.36 g	20.58 g	1.73 g	48.45 g	0.60 g	1.98 g	34.93 g	10.60 g	0.06 g
7			3,7,(1)			1,7,(6)			7,(1),(6),(10)							
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Keksz, detki mese			Tejszelet			Gyümölcsjoghurt			Müzli szelet			Ívójoghurt		
		Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 23.28 Kcal / 97.31 KJ			Energia: 66.11 Kcal / 276.34 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	3.07 g	8.02 g	3.34 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	0.59 g	0.46 g	0.29 g	6.80 g	0.20 g	0.11 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	11.70 g	8.90 g	0.13 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	4.16 g	0.79 g	0.01 g	9.20 g	0.00 g	0.60 g
1,(3),(5),(6),(7)			1,3,7			7,(1)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			7				
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Palócleves mir., Teljes kiőrlésű kenyér, Sóstangli			Pulykaraguleves, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt egybensült, Teljes kiőrlésű kenyér			Tarhonyaleves , Zalai finom falatok, Rizi-bizi mir. , Csemege uborka			Köménymaglevés, Pirított zsemlekocka , Sült hurka, Tört burgonya 200 g, Párolt káp 1/2adag			Vajas galuska leves , Lecsóshús, Tarhonya köret		
		Energia: 749.18 Kcal / 3,131.57 KJ			Energia: 1,026.54 Kcal / 4,290.94 KJ			Energia: 1,408.49 Kcal / 5,887.49 KJ			Energia: 1,093.70 Kcal / 4,571.67 KJ			Energia: 897.01 Kcal / 3,749.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.08 g	33.13 g	8.74 g	54.72 g	50.76 g	13.35 g	47.08 g	80.60 g	14.80 g	39.02 g	69.13 g	19.85 g	47.80 g	38.14 g	8.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		96.47 g	5.48 g	0.47 g	102.28 g	0.48 g	1.09 g	121.52 g	0.00 g	1.81 g	76.79 g	3.00 g	2.74 g	90.10 g	0.00 g	1.38 g
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)			1,3,9,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Mandarin			Gyümölcslé 0,2l-es			Alma			Piskótaszelet					
		Energia: 46.89 Kcal / 196.00 Kj			Energia: 102.09 Kcal / 426.74 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 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
		0.70 g	0.30 g	0.00 g	0.54 g	0.00 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	4.30 g	19.70 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9.80 g	0.00 g	0.00 g	25.40 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	45.20 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g		
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Fokhagymás sertésszelet , Karottás rizs , Céklasaláta, csemege szeletelt			Mészáros tokány sertéshúsból, Tészta köret (klf.) 100 g, Vegyes vágott savanyúság			Olaszos rakott burgonya			Zöldborsófőzelék mir., Sertés pörkölt, Teljes kiörlésű liszt					
		Energia: 695.50 Kcal / 2,907.19 Kj			Energia: 784.09 Kcal / 3,277.50 Kj			Energia: 716.83 Kcal / 2,996.35 Kj			Energia: 830.26 Kcal / 3,470.49 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
		34.60 g	24.21 g	5.16 g	44.00 g	35.71 g	8.98 g	29.64 g	34.90 g	10.29 g	51.86 g	29.83 g	7.18 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.95 g	6.39 g	2.06 g	70.96 g	0.00 g	2.57 g	65.63 g	0.00 g	0.86 g	87.32 g	0.00 g	0.41 g	g	g	g
1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,(6),(7),(10),(12)			3,9,(1)			1,7							

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT, Teljes kiőrl. baconos sajtkr.			Citromos tea , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Tejbedara kakaó szórattal			Tej 1,5% UHT, Sonkás felvágott, Minimargarin 20g, Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea , Sült kolbász , Ketchup, Mustár , Majonéz, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 433.95 Kcal / 1,813.91 KJ			Energia: 379.67 Kcal / 1,587.02 KJ			Energia: 478.06 Kcal / 1,998.29 KJ			Energia: 407.05 Kcal / 1,701.47 KJ			Energia: 616.81 Kcal / 2,578.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.70 g	6.60 g	3.26 g	9.13 g	29.99 g	9.61 g	14.84 g	5.80 g	2.95 g	23.94 g	21.85 g	7.57 g	20.69 g	49.97 g	12.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.20 g	0.00 g	0.53 g	38.36 g	10.60 g	0.27 g	90.88 g	44.97 g	0.41 g	48.93 g	0.60 g	1.87 g	40.23 g	12.62 g	1.06 g
1,7			(1),(6),(7)			1,7			7,(1),(6)			3,10,(1),(6),(7),(12)				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Ívójoghurt			Banán			Zabszelet			Túró Rudi			Alma		
		Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ			Energia: 262.42 Kcal / 1,096.92 KJ			Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ			Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.80 g	0.20 g	0.11 g	3.25 g	0.25 g	0.00 g	2.10 g	4.93 g	1.27 g	4.86 g	2.10 g	1.14 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		9.20 g	0.00 g	0.60 g	60.50 g	0.00 g	0.14 g	9.82 g	0.00 g	0.06 g	1.11 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g
7						1,(3),(6),(7),(8)			7							
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Frankfurti leves, Ízes derelye fahéjas porcukor			Lebbencsleves , Kolozsvári rakott káposzta			Tavaszi leves, Savonyai sertésszelet			Karlábéleves mir. , Rántott tengeri hal , Párolt rizs kukoricával , Tartármártás			Csurgatott tojás leves , Tejfölös sertés szelet , Tészta köret (klf.) 100 g		
		Energia: 1,283.56 Kcal / 5,365.28 KJ			Energia: 895.57 Kcal / 3,743.48 KJ			Energia: 802.99 Kcal / 3,356.50 KJ			Energia: 1,812.13 Kcal / 7,574.70 KJ			Energia: 875.78 Kcal / 3,660.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.39 g	37.64 g	8.41 g	28.90 g	57.63 g	15.38 g	40.75 g	31.93 g	7.51 g	39.53 g	109.97 g	14.43 g	44.93 g	40.55 g	8.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		191.50 g	19.98 g	2.07 g	64.38 g	0.00 g	3.03 g	85.69 g	0.00 g	0.56 g	161.93 g	5.00 g	0.80 g	81.79 g	0.00 g	1.44 g
1,7,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9				





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Alma			Gyümölcsle 0,2l-es			Puding(vaniliás,csokis)			Magos ciabatta					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 102.09 Kcal / 426.74 Kj			Energia: 74.16 Kcal / 309.99 Kj			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 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
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.54 g	0.00 g	0.00 g	3.37 g	4.36 g	2.32 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.50 g	0.00 g	0.02 g	25.40 g	0.00 g	0.00 g	5.25 g	0.00 g	0.11 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g
7												3,10,(1),(6),(7),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Bácskai rizseshús , Csemege uborka			Stefánia vagdalt, Párolt rizsköret , Vegyes vágott savanyúság			Húsos metélt , Ecetes almapaprika, csípős			Serpenyősburgonya kolbásszal , Teljes kiórlésű kenyér					
		Energia: 652.93 Kcal / 2,729.25 Kj			Energia: 839.07 Kcal / 3,507.31 Kj			Energia: 777.88 Kcal / 3,251.54 Kj			Energia: 443.60 Kcal / 1,854.25 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
		33.40 g	24.10 g	5.11 g	29.42 g	38.80 g	9.97 g	33.54 g	36.82 g	10.19 g	16.39 g	21.04 g	6.27 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.04 g	0.00 g	1.72 g	92.12 g	0.00 g	1.30 g	77.15 g	0.80 g	2.37 g	62.61 g	0.48 g	0.30 g	g	g	g
10,(1)			1,3,7,11,(12)			1,3,(10),(12)			(1),(6),(7)			3,10,(1),(6),(7),(12)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT, Ízes levél	Citromos tea , Bécsi felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej kakaós müzslivel	Tej 1,5% UHT, Kockasajt 8 db-os, Trapista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcstea, Sültpaprikás tojásrántotta, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 586.46 Kcal / 2,451.40 KJ	Energia: 319.93 Kcal / 1,337.31 KJ	Energia: 204.10 Kcal / 853.14 KJ	Energia: 508.32 Kcal / 2,124.78 KJ	Energia: 297.23 Kcal / 1,242.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.00 g29.60 g3.26 g	9.28 g23.09 g7.28 g	13.85 g6.08 g3.26 g	34.08 g29.40 g18.25 g	12.96 g19.47 g3.59 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58.86 g0.00 g0.53 g	39.06 g10.60 g1.37 g	23.24 g0.00 g0.53 g	47.25 g0.60 g2.46 g	37.74 g10.60 g0.36 g
		7	(1),(6),(7)	7	7,(1)	3
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Leveles sajtos rúd	Körte	Löncshúsos szendvics	Keksz, detki mese	Alma
		Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 255.41 Kcal / 1,067.61 KJ	Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.67 g2.60 g1.49 g	0.60 g0.60 g0.00 g	9.56 g8.16 g2.62 g	8.10 g110.00 g30.49 g	0.60 g0.60 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.45 g0.00 g0.00 g	10.50 g0.00 g0.02 g	35.74 g0.00 g1.69 g	71.00 g114.00 g0.00 g	10.50 g0.00 g0.02 g
		1,3,7		1,3,7,11,(6)	1,(3),(5),(6),(7)	
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Kassai burgonyaleves, Tarhonyáshús, Ecetes almapaprika, csípős	Húsos metélt , Tökfőzelék mir. , Sertés pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Fejtett bableves, Töltött csirkecomb , Vegyes zöldköret mir.	Brokkolileves mir. , Majorannás sertés tokány , Tészta köret (klf.) 100 g	Korhelyleves , Teljes kiőrlésű kenyér, Mákos guba
		Energia: 1,201.18 Kcal / 5,020.93 KJ	Energia: 1,224.90 Kcal / 5,120.08 KJ	Energia: 781.84 Kcal / 3,268.09 KJ	Energia: 898.62 Kcal / 3,756.23 KJ	Energia: 844.65 Kcal / 3,530.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		62.17 g57.00 g16.00 g	64.55 g61.46 g16.80 g	57.08 g23.29 g3.62 g	44.81 g39.69 g8.07 g	27.94 g36.69 g10.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		108.07 g0.80 g2.77 g	118.32 g0.48 g1.27 g	84.56 g0.00 g1.28 g	89.21 g0.00 g1.75 g	116.74 g22.46 g1.70 g
		1,3,7,(10),(12)	1,3,7	1,3,7,9,11,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,7,(12)





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Piskótaszelet			Gyümölcsle 0,2l-es			Alma			Citromos limonádé					
		Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ			Energia: 102.09 Kcal / 426.74 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 85.17 Kcal / 356.01 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
		4.30 g	19.70 g	0.00 g	0.54 g	0.00 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.06 g	0.06 g	0.00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.20 g	0.00 g	0.00 g	25.40 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	20.52 g	19.98 g	0.00 g	g	g	g
		3														
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Paradicsom mártás főtt burgony, Sertés sült , Teljes kiőrlésű kenyér			Csirke tárkonyos szószban , Galuska			Sonkás kocka tejföllel			Rizsfelfűjt gyümölcsízes öntet					
		Energia: 613.10 Kcal / 2,562.76 KJ			Energia: 792.98 Kcal / 3,314.66 KJ			Energia: 608.45 Kcal / 2,543.32 KJ			Energia: 819.76 Kcal / 3,426.60 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
		31.76 g	25.63 g	5.28 g	46.50 g	28.68 g	7.40 g	24.92 g	21.29 g	4.92 g	17.29 g	24.03 g	5.89 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.44 g	15.47 g	0.68 g	86.46 g	0.00 g	0.32 g	78.56 g	0.00 g	1.73 g	132.50 g	48.49 g	0.55 g	g	g	g
		1,9			1,3,7			1,3,7,(6)			1,3,7,(12)			3		

.....
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, szulfit
13	Csillagfürt
14	Puhatestűek
15	Mesterséges édesítőszer
16	Édesgyökér

(7) Az adott allergén előfordulhat