



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Tej 1,5% UHT, Croissan, csokis			Citromos tea , Párizsi, Minimargarin 20g, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamellástej, Kalács fonott nagy 500g, Minimargarin 20g, Miniméz 20g-os			Tej 1,5% UHT, Zala felvágott, Minimargarin 20g, Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Sonkás tojásrántotta, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 442.33 Kcal / 1,848.94 KJ			Energia: 327.54 Kcal / 1,369.12 KJ			Energia: 890.17 Kcal / 3,720.91 KJ			Energia: 474.32 Kcal / 1,982.66 KJ			Energia: 346.59 Kcal / 1,448.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.30 g	17.85 g	3.26 g	8.96 g	25.42 g	7.97 g	25.51 g	30.52 g	11.39 g	23.24 g	30.40 g	10.75 g	23.44 g	20.33 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.90 g	0.00 g	0.53 g	31.69 g	10.48 g	1.62 g	127.32 g	48.17 g	0.73 g	47.13 g	0.60 g	2.06 g	37.63 g	10.60 g	1.48 g		
1,7			(1),(6),(7),(10)			1,3,7			7,(1),(6)			3,(1),(6),(7)				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Banán			Túró Rudi			Keksz, detki mese			Gyümölcsjoghurt			Alma		
		Energia: 262.42 Kcal / 1,096.92 KJ			Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ			Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.25 g	0.25 g	0.00 g	4.86 g	2.10 g	1.14 g	8.10 g	110.00 g	30.49 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.50 g	0.00 g	0.14 g	1.11 g	0.00 g	0.01 g	71.00 g	114.00 g	0.00 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g		
7			1,(3),(5),(6),(7)			7,(1)										
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Hamisgulyás , Temesvári sertés ragu , Párolt rizsköret			Szárnyasjava leves, Gránátos kocka , Ecetes almapaprika, csípős			Vegyes gyümölcslev mir , Borsos sertés tokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Káposzta saláta			Csurgatott tojás leves , Vagdalt egybenschült, Fejtett babfőzelék mir. , Teljes kiőrlésű kenyér			Gombaleves , Szárnyas húsosmetélt, Csemege uborka		
		Energia: 1,002.42 Kcal / 4,190.12 KJ			Energia: 958.06 Kcal / 4,004.69 KJ			Energia: 1,020.42 Kcal / 4,265.36 KJ			Energia: 812.29 Kcal / 3,395.37 KJ			Energia: 775.11 Kcal / 3,239.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.39 g	35.01 g	7.82 g	43.06 g	24.67 g	3.11 g	43.67 g	29.47 g	7.16 g	37.45 g	47.43 g	11.70 g	38.85 g	30.17 g	5.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127.66 g	0.00 g	2.19 g	138.68 g	0.60 g	2.09 g	143.38 g	49.85 g	0.95 g	74.66 g	0.48 g	0.70 g	85.62 g	0.00 g	2.10 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(10),(12)			1,3,7			1,3,7,9,11			1,3,9,10,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00484) Gyermek (15-18 év)	Gyümölcslé 0,2l-es	Alma	Piskótaszelet	Citromos limonádé											
		Energia: 102.09 Kcal / 426.74 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ		Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ		Energia: 85.17 Kcal / 356.01 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
		0.54 g	0.00 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	4.30 g	19.70 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
		25.40 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	45.20 g	0.00 g	0.00 g	20.52 g	19.98 g	0.00 g	g	g	g
		3,(1),(6),(7)														
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)	Túrógombóc mir.vaníliás tejföl	Hotdog házi	Zöldborsófőzelék mir., Pulyka aprópecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér	Grill fűszeres csirkecomb , Párolt köles, Céklasaláta, csemege szeletelt											
		Energia: 862.28 Kcal / 3,604.33 KJ			Energia: 136.39 Kcal / 570.11 KJ		Energia: 575.64 Kcal / 2,406.18 KJ		Energia: 662.14 Kcal / 2,767.75 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
		22.52 g	26.34 g	3.94 g	7.05 g	10.15 g	3.83 g	40.32 g	29.33 g	7.40 g	35.02 g	23.85 g	4.08 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		128.83 g	15.98 g	0.47 g	3.93 g	0.00 g	1.25 g	53.36 g	0.48 g	0.43 g	75.93 g	6.39 g	1.29 g	g	g	g
		1,7	10,(1),(6),(7),(12)			1,7				3,(1),(6),(7)						

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT, Kakaóscsiga			Citromos tea , Főtt tojás , Sajt füstölt, Minimargarin 20g, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Zsemle, Zöldpaprika			Tej 1,5% UHT, Sajtos párizsi, Minimargarin 20g, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Sonkás melegszenvics		
		Energia: 451.30 Kcal / 1,886.43 KJ			Energia: 275.01 Kcal / 1,149.54 KJ			Energia: 854.21 Kcal / 3,570.60 KJ			Energia: 483.30 Kcal / 2,020.19 KJ			Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 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	7.77 g	20.32 g	5.09 g	30.85 g	38.28 g	13.24 g	22.24 g	30.06 g	10.66 g	21.59 g	16.33 g	9.91 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	35.33 g	10.60 g	1.36 g	95.55 g	19.98 g	2.17 g	51.13 g	0.60 g	1.77 g	37.38 g	10.60 g	1.86 g
7			3,(7)			1,3,7,11,(6)			7,(1),(6)			7,(1),(6)				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Ívójoghurt			Briós, kicsi			Nápolyi szelet			Túró Rudi			Alma		
		Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.80 g	0.20 g	0.11 g	3.61 g	3.22 g	1.32 g	1.92 g	8.55 g	3.39 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	23.24 g	5.54 g	0.32 g	16.71 g	9.40 g	0.06 g	1.11 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g
7			1,3,7			1,7,(3),(5),(6),(12)			7							
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Lebbencsleves , Brokkolis-csirkés tészta			Karfiolkrémleves mir. , Göngyölt sertésszelet, Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka			Köménymagleves, Levesgyöngy, Rakott burgonya , Vegyes vágott savanyúság			Csontleves tésztabetéttel , Paradicsomos káposzta , Vasi pecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér			Gulyásleves , Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós csusza		
		Energia: 1,033.76 Kcal / 4,321.12 KJ			Energia: 1,006.48 Kcal / 4,207.09 KJ			Energia: 975.97 Kcal / 4,079.55 KJ			Energia: 694.58 Kcal / 2,903.34 KJ			Energia: 1,080.24 Kcal / 4,515.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.55 g	42.58 g	16.67 g	42.76 g	45.82 g	8.96 g	33.43 g	53.68 g	16.30 g	41.98 g	31.98 g	6.53 g	55.90 g	44.38 g	14.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111.36 g	0.00 g	1.26 g	104.70 g	0.00 g	1.84 g	87.42 g	0.00 g	0.93 g	72.28 g	8.47 g	1.01 g	125.79 g	0.36 g	1.35 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)				





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)																		
		Gyümölcsjoghurt			Sóstangli			Alma			Citromos limonádé								
		Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 341.78 Kcal / 1,428.64 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 85.17 Kcal / 356.01 KJ			Energia: Kcal / 0.00 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			
		5.59 g	5.79 g	3.13 g	9.46 g	14.57 g	2.79 g	0.60 g	0.60 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	Szénhidrát	Cukor	Só
22.45 g	12.99 g	0.49 g	43.23 g	5.00 g	0.14 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	20.52 g	19.98 g	0.00 g		g		g		g		
7,(1)			1,3,7									7,(1),(6)							
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Ránt csirkecomb karf burg püré, Csemege uborka			Lencsefőzelék , Sertés sült , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldséges szárnyas rizottó, Csemege uborka			Langalló								
		Energia: 601.55 Kcal / 2,514.48 KJ			Energia: 728.03 Kcal / 3,043.17 KJ			Energia: 661.36 Kcal / 2,764.48 KJ			Energia: 769.65 Kcal / 3,217.14 KJ			Energia: Kcal / 0.00 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			
		38.85 g	20.36 g	5.11 g	53.72 g	26.60 g	5.40 g	36.46 g	24.62 g	7.83 g	35.11 g	35.10 g	13.86 g		g		g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64.85 g	0.00 g	1.70 g	84.15 g	0.48 g	0.43 g	72.68 g	0.00 g	1.46 g	78.06 g	0.00 g	2.16 g		g		g		g
1,3,7,10			1,7,10,(12)			7,10,(1)			1,7,(6)			7,(1),(6)							

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT, Túrós táskás			Citromos tea , Kőrözött túró házi , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tejeskávé , Kalács kakaós 500g, Minimargarin 20g, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 1,5% UHT, Turista felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Főtt virsli, mustár, kethup.ma, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 445.32 Kcal / 1,861.44 KJ			Energia: 243.83 Kcal / 1,019.21 KJ			Energia: 621.97 Kcal / 2,599.83 KJ			Energia: 435.79 Kcal / 1,821.60 KJ			Energia: 253.03 Kcal / 1,057.67 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
		22.20 g	10.80 g	3.26 g	12.95 g	11.65 g	5.17 g	16.28 g	23.76 g	8.42 g	26.14 g	24.65 g	8.55 g	11.44 g	16.44 g	6.18 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	42.28 g	10.60 g	0.20 g	84.92 g	37.06 g	0.61 g	47.58 g	0.60 g	0.79 g	35.09 g	10.60 g	2.06 g
		7			7,(1)			1,3,7,(12)			7,(1),(6)			3,10,(1),(6),(7),(12)		
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Körte			Leveles sajtos rúd			Túrós Rudi			Nápolyi szelet			Puding(vaniliás,csokis)		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ			Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 74.16 Kcal / 309.99 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
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	4.86 g	2.10 g	1.14 g	1.92 g	8.55 g	3.39 g	3.37 g	4.36 g	2.32 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	20.45 g	0.00 g	0.00 g	1.11 g	0.00 g	0.01 g	16.71 g	9.40 g	0.06 g	5.25 g	0.00 g	0.11 g
		1,3,7			7			1,7,(3),(5),(6),(12)			7					
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Babgulyás , Teljes kiőrlésű kenyér, Mákos metélt			Zöldségleves , Csáki sertésszelet, Galuska			Grízgaluskaleves , Majorannás burgonya főzelék , Pulyka pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas szilvaleves, Rácos sertésszelet			Zellerkrémleves mir. , Levesgyöngy, Sült csirkecomb , Párolt bulgur, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 1,015.90 Kcal / 4,246.46 KJ			Energia: 1,021.34 Kcal / 4,269.20 KJ			Energia: 828.76 Kcal / 3,464.22 KJ			Energia: 821.00 Kcal / 3,431.78 KJ			Energia: 1,206.97 Kcal / 5,045.13 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
		49.40 g	32.54 g	7.24 g	48.66 g	45.13 g	9.90 g	39.77 g	37.57 g	8.33 g	37.79 g	23.86 g	8.08 g	74.16 g	56.87 g	16.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		146.75 g	15.47 g	1.00 g	103.93 g	0.00 g	1.60 g	98.20 g	0.48 g	0.82 g	110.97 g	24.98 g	0.82 g	103.73 g	0.00 g	1.55 g
		1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7			1,3,7,9,(6),(12)		





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zabszelet			Piskótaszelet			Alma			Tejszelet					
		Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ			Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 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
		2.10 g	4.93 g	1.27 g	4.30 g	19.70 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	g	g	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	45.20 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	11.70 g	8.90 g	0.13 g	g	g	g
		1,(3),(6),(7),(8)									1,3,7			3,10,(1),(6),(7),(12)		
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Piritott csirkemell magyarosan, Törtburgonya			Sárgaborsó főzelék , Zöldfűszeres húskenyér, Teljes kiőrlésű kenyér			Hentes tokány , Tészta köret (klf.) 100 g			Milánói makaróni					
		Energia: 722.17 Kcal / 3,018.67 KJ			Energia: 881.18 Kcal / 3,683.33 KJ			Energia: 709.55 Kcal / 2,965.92 KJ			Energia: 887.13 Kcal / 3,708.20 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
		40.92 g	25.35 g	4.36 g	47.17 g	41.10 g	11.44 g	39.45 g	30.43 g	6.79 g	38.72 g	44.03 g	14.02 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.93 g	0.00 g	0.42 g	96.39 g	0.48 g	0.99 g	68.93 g	0.00 g	1.33 g	80.27 g	0.51 g	1.59 g	g	g	g
		1			1,3,7,10,(12)			1,3,10			1,3,7			3,10,(1),(6),(7),(12)		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT, Croissan füstölt sajtos			Citromos tea , Gépsonka, Minimargarin 20g, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamellástej, Sajtospárizsis szendvics			Tej 1,5% UHT, Bécsi felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Virslis omlett , Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 423.72 Kcal / 1,771.15 KJ			Energia: 290.59 Kcal / 1,214.67 KJ			Energia: 568.48 Kcal / 2,376.25 KJ			Energia: 465.33 Kcal / 1,945.08 KJ			Energia: 382.63 Kcal / 1,599.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.82 g	20.45 g	10.31 g	13.58 g	18.14 g	5.10 g	24.13 g	15.16 g	6.00 g	22.66 g	29.08 g	10.51 g	16.27 g	28.27 g	6.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40.59 g	0.00 g	0.97 g	38.41 g	10.60 g	0.83 g	83.21 g	24.98 g	2.17 g	48.63 g	0.60 g	1.89 g	35.90 g	10.60 g	1.29 g
1,7			(1),(6),(7)			1,3,7,11,(6)			7,(1),(6)			3,7,(1),(6),(10)				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Alma			Ívójoghurt			Magos ciabatta			Gyümölcsjoghurt			Krémtúró vanilliás		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 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	6.80 g	0.20 g	0.11 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	10.91 g	8.90 g	4.77 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	9.20 g	0.00 g	0.60 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	16.09 g	8.32 g	0.04 g
7			7			7,(1)			7,(1)							
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Sertésraguleves , Túrós guba			Rizsleves , Kaszinó sertésszelet			Húsleves, Paradicsomos húsgombóc, Tört burgonya 200 g, Teljes kiőrlésű kenyér			Húsgombóclevés , Édes savanyú csirkecsíkok, Párolt bulgur			Tavaszi leves, Bakonyi sertéshús, Tarhonya köret		
		Energia: 728.62 Kcal / 3,045.63 KJ			Energia: 744.39 Kcal / 3,111.55 KJ			Energia: 929.44 Kcal / 3,885.06 KJ			Energia: 1,024.24 Kcal / 4,281.32 KJ			Energia: 844.09 Kcal / 3,528.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.01 g	27.34 g	8.00 g	38.16 g	35.28 g	6.75 g	37.68 g	36.59 g	10.52 g	57.15 g	40.58 g	8.26 g	46.27 g	36.50 g	8.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.55 g	6.49 g	0.58 g	66.74 g	0.00 g	0.49 g	118.19 g	10.29 g	0.87 g	110.22 g	12.48 g	0.84 g	81.48 g	0.00 g	1.40 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)				





Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Keksz, detki mese			Fahéjas csiga			Gyümölcslé 0,2l-es			Alma					
		Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 Kj			Energia: 420.48 Kcal / 1,757.61 Kj			Energia: 102.09 Kcal / 426.74 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
		8.10 g	110.00 g	30.49 g	8.84 g	15.04 g	3.28 g	0.54 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
71.00 g	114.00 g	0.00 g	62.57 g	23.48 g	0.16 g	25.40 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g		
1,(3),(5),(6),(7)			1,3,7									3,7,(1),(6),(10)				
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Mexikói chilis bab, Párolt rizsköret , Teljes kiőrlésű kenyér			Lecsós virsli-pörkölt, Tészta köret (klf.) 100 g			Sonkás-kukoricás-pizza			Sajtos sertésszelet , Rizi-bizi mir. , Csemege uborka					
		Energia: 992.75 Kcal / 4,149.70 Kj			Energia: 718.17 Kcal / 3,001.95 Kj			Energia: 639.96 Kcal / 2,675.03 Kj			Energia: 734.31 Kcal / 3,069.42 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
		51.45 g	25.77 g	5.32 g	26.59 g	37.09 g	9.80 g	34.95 g	19.56 g	6.92 g	41.61 g	27.56 g	8.52 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
147.28 g	1.31 g	0.53 g	68.64 g	0.00 g	3.07 g	81.04 g	7.52 g	1.43 g	79.10 g	0.00 g	1.37 g	g	g	g		
(1)			1,3,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,7,10			3,7,(1),(6),(10)				

.....
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