



Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Tej 1,5% UHT(7), Túrós táska			Citromos tea , Soproni felvágott, Minimargarin 20g, Uborka(kígyó), Zsemle(11, 3, 1, 7)			Karamellástej(7), Kalács kakaós 500g(3, 1, 7), Minimargarin 20g, Miniméz 20g-os			Tej 1,5% UHT(7), Tavaszi felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Kőrözött túró házi (7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 396.79 Kcal / 1,658.58 KJ			Energia: 522.82 Kcal / 2,185.39 KJ			Energia: 619.99 Kcal / 2,591.56 KJ			Energia: 406.64 Kcal / 1,699.76 KJ			Energia: 241.72 Kcal / 1,010.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.80 g	9.30 g	2.44 g	13.79 g	31.01 g	9.66 g	16.22 g	23.76 g	8.41 g	17.51 g	26.37 g	9.07 g	13.11 g	11.73 g	5.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.20 g	0.00 g	0.40 g	46.26 g	10.00 g	1.18 g	84.59 g	36.50 g	0.60 g	45.07 g	5.00 g	1.60 g	41.48 g	15.00 g	0.20 g
7			1,3,7,11,(6)			1,3,7			7,(1),(6)			7,(1)				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Keksz, detki mese(1)			Krémtúró vanillás(7)			Gyümölcsjoghurt(7)			Túró Rudi(7)			Piskótaszelet		
		Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ			Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.10 g	110.00 g	30.49 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	4.86 g	2.10 g	1.14 g	4.30 g	19.70 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.00 g	0.00 g	0.00 g	16.09 g	16.09 g	0.04 g	22.45 g	22.45 g	0.49 g	1.11 g	0.00 g	0.01 g	45.20 g	0.00 g	0.00 g
1,(3),(5),(6),(7)			7,(1)			7,(1)			7							
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Árpagyöngyleves(9), Pusztapörkölt, Csemege uborka(10)			Húsgombóclevés (11,3,9,1,7), Gránátos kocka (3,1), Ecetes almapaprika, csípős			Bazsalikomos paradicsomleves(3,1), Budapest szelet (1), Petrezselymes rizsköret , Csemege uborka(10)			Hevesi gulyás(9,1), Teljes kiőrlésű kenyér, Aranygaluska vaníliás öntet(3,1,7)			Zöldségleves (3,9,1), Magyaros csirkemáj, Burgonyapüré (7), Ecetes almapaprika, csípős		
		Energia: 672.60 Kcal / 2,811.47 KJ			Energia: 1,056.18 Kcal / 4,414.83 KJ			Energia: 968.17 Kcal / 4,046.95 KJ			Energia: 920.20 Kcal / 3,846.44 KJ			Energia: 818.21 Kcal / 3,420.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.27 g	32.18 g	8.93 g	35.85 g	39.26 g	8.30 g	47.05 g	36.75 g	6.98 g	45.70 g	29.52 g	8.74 g	39.27 g	33.64 g	9.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.60 g	0.00 g	1.88 g	137.60 g	2.26 g	2.27 g	108.29 g	14.99 g	2.41 g	126.95 g	28.47 g	0.72 g	88.48 g	1.88 g	1.84 g
9,10,(1)			1,3,7,9,11,(6),(10),(12)			1,3,10			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)				





Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Alma			Gyümölcslé 0,2l-es			Fahéjas csiga (3,1,7)			Alma					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 102.09 Kcal / 426.74 KJ			Energia: 420.48 Kcal / 1,757.61 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	8.84 g	15.04 g	3.28 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
		10.50 g	0.00 g	0.02 g	25.40 g	0.00 g	0.00 g	62.57 g	23.48 g	0.16 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	g	g	g
1,3,7												7,(1)				
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Mexikói sertés tokány (1), Tészta köret (klf.) 100 g (3,1)			Lecsós sertésszel (1), Párolt bulgur(1)			Majorannás burgonya főzelék (1,7), Vagdalt pogácsa (11,3,1,7), Teljes kiőrlésű kenyér			Sertés pörkölt, Galuska (3,1), Csemege uborka (10)					
		Energia: 650.21 Kcal / 2,717.88 KJ			Energia: 650.70 Kcal / 2,719.93 KJ			Energia: 841.90 Kcal / 3,519.14 KJ			Energia: 729.07 Kcal / 3,047.51 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
		39.90 g	24.80 g	5.35 g	36.72 g	26.77 g	5.50 g	32.54 g	42.68 g	12.21 g	40.00 g	26.46 g	5.38 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.03 g	0.00 g	1.16 g	69.87 g	0.00 g	0.41 g	96.79 g	4.00 g	0.94 g	81.90 g	0.00 g	1.65 g	g	g	g
		1,3			1			1,3,7,11			1,3,10			7,(1)		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT(7), Kakaóscsiga			Citromos tea , Bécsi felvágott, Minimargarin 20g, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó (7), Kalács fonott nagy 500g(3, 1, 7), Minimargarin 20g, Miniméz 20g-os			Tej 1,5% UHT(7), Párizsi, Minimargarin 20g, Uborka (kígyó), Kifli teljes kiörlésű (1, 7)			Gyümölcstea, Virslis omlett (3,7), Teljes kiörlésű kenyér		
		Energia: 402.77 Kcal / 1,683.58 KJ			Energia: 319.93 Kcal / 1,337.31 KJ			Energia: 876.35 Kcal / 3,663.14 KJ			Energia: 565.49 Kcal / 2,363.75 KJ			Energia: 325.87 Kcal / 1,362.14 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
		14.00 g	16.80 g	2.44 g	9.28 g	23.09 g	7.28 g	25.88 g	30.95 g	11.64 g	22.90 g	28.12 g	9.68 g	15.02 g	22.56 g	5.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.80 g	0.00 g	0.40 g	39.06 g	15.00 g	1.37 g	122.53 g	36.82 g	0.73 g	54.55 g	0.00 g	1.76 g	35.88 g	15.00 g	0.84 g
7			(1),(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(10)			3,7,(1),(6),(10)				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Banán			Gyümölcsjoghurt(7)			Nápolyi szelet(1, 7)			Körte			Ívójoghurt(7)		
		Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 66.11 Kcal / 276.34 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
		2.60 g	0.20 g	0.00 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	1.92 g	8.55 g	3.39 g	0.60 g	0.60 g	0.00 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
		48.40 g	0.00 g	0.11 g	22.45 g	22.45 g	0.49 g	16.71 g	9.85 g	0.06 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	9.20 g	0.00 g	0.60 g
7,(1)			1,7,(3),(5),(6),(12)			7										
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Babgulyás (3,9,1), Ízes bukta (3,1,7)			Kertészleves (9,1), Sertés flekken (1), Hagymás burgonya , Párolt káposzta			Zöldségkrémleves levesgyöngy(3,9,1,7), Gyros piritott burgonya(7)			Májgaluska leves (11,3,9,1,7), Sertéspaprikás(1,7), Galuska (3,1)			Borsópüré leves zsemlekockával (10,11,3,1, Mustáros sült csirkecomb(10,9), Karottás rizs , Csemege uborka(10)		
		Energia: 893.54 Kcal / 3,735.00 KJ			Energia: 820.47 Kcal / 3,429.56 KJ			Energia: 990.81 Kcal / 4,141.59 KJ			Energia: 1,047.75 Kcal / 4,379.60 KJ			Energia: 997.42 Kcal / 4,169.22 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
		40.40 g	17.72 g	4.68 g	38.76 g	37.94 g	6.69 g	39.88 g	53.40 g	12.25 g	58.50 g	37.49 g	8.62 g	72.56 g	32.86 g	5.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		141.99 g	52.10 g	0.51 g	78.70 g	3.00 g	1.02 g	85.55 g	8.05 g	1.71 g	117.65 g	0.00 g	0.57 g	101.16 g	0.00 g	2.24 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11			1,3,7,9,10,11,(12)				





Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Alma			Rétes, meggyes			Gyümölcstea			Zabszelet(1)					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 398.90 Kcal / 1,667.40 Kj			Energia: 42.70 Kcal / 178.49 Kj			Energia: 92.44 Kcal / 386.40 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	4.90 g	21.20 g	0.00 g	0.14 g	0.03 g	0.00 g	2.10 g	4.93 g	1.27 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	44.00 g	0.00 g	0.00 g	10.23 g	10.00 g	0.00 g	9.82 g	0.00 g	0.06 g	g	g	g
1,(3),(6),(7),(8)3,7,(1),(6),(10)																
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Spagetti carbonara(3,1,7)			Tejberizs epermártás(7)			Sonkás csőben sült karfiol(7)			Zöldborsófőzelék mir. (1,7), Sült virsli , Teljes kiőrlésű kenyér					
		Energia: 733.90 Kcal / 3,067.70 Kj			Energia: 579.80 Kcal / 2,423.56 Kj			Energia: 625.27 Kcal / 2,613.63 Kj			Energia: 480.20 Kcal / 2,007.24 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
		30.34 g	34.98 g	13.25 g	18.95 g	5.49 g	2.88 g	27.88 g	41.14 g	13.28 g	21.93 g	29.86 g	8.79 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.66 g	0.00 g	1.80 g	112.41 g	13.99 g	0.42 g	35.14 g	0.00 g	0.27 g	46.69 g	4.00 g	1.86 g	g	g	g
1,3,7			7,(1),(12)			7,(1)			1,7,(6),(10)			3,7,(1),(6),(10)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT(7), kuglóf,csokis(3, 1, 7)	Gyümölcsstea, Turista felvágott, Minimargarin 20g, Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér	Tej müzslivel(1,7)	Tej 1,5% UHT(7), Trapista sajt(7), Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Sonkás melegszenyics(7)
		Energia: 523.59 Kcal / 2,188.61 KJ	Energia: 280.45 Kcal / 1,172.28 KJ	Energia: 420.60 Kcal / 1,758.11 KJ	Energia: 482.05 Kcal / 2,014.97 KJ	Energia: 261.98 Kcal / 1,095.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.30 g16.30 g6.14 g	12.58 g18.58 g5.29 g	22.00 g7.40 g3.26 g	25.00 g32.14 g15.29 g	18.24 g13.59 g8.06 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.40 g8.60 g1.20 g	35.96 g15.00 g0.28 g	66.00 g0.00 g0.53 g	43.63 g5.00 g1.42 g	37.06 g15.00 g1.60 g
		1,3,7	(1),(6),(7)	1,7	7,(1)	7,(1),(6)
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Piskótaszelet	Túró Rudi(7)	Löncshúsos szendvics (11,3,1,7)	Gyümölcsjoghurt(7)	Alma
		Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ	Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ	Energia: 255.41 Kcal / 1,067.61 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.30 g19.70 g0.00 g	4.86 g2.10 g1.14 g	9.56 g8.16 g2.62 g	5.59 g5.79 g3.13 g	0.60 g0.60 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.20 g0.00 g0.00 g	1.11 g0.00 g0.01 g	35.74 g0.00 g1.69 g	22.45 g22.45 g0.49 g	10.50 g0.00 g0.02 g
		7	1,3,7,11,(6)	7,(1)		
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Vegyes gyümölcslev mir (1,7), Zöldséges rizseshús , Fejes saláta	Karalábéleves mir. (9,1), Paradicsomos húsgombóc(3,9,1), Tört burgonya 200 g, Teljes kiőrlésű kenyér	Vajas galuska leves (3,9,1), Rántott sertésszelet (3,1,7), Rizi- bizi mir. , Csemege uborka(10)	Palóclevés mir.(9,1,7), Teljes kiőrlésű kenyér, Darásmetélt(3,1), Fejes saláta	Csurgatott tojás leves (3,9,1), Bakonyi sertéshús (1,7), Tarhonya köret (3,1)
		Energia: 1,259.11 Kcal / 5,263.08 KJ	Energia: 864.03 Kcal / 3,611.65 KJ	Energia: 1,192.82 Kcal / 4,985.99 KJ	Energia: 1,465.95 Kcal / 6,127.67 KJ	Energia: 852.56 Kcal / 3,563.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		66.92 g26.70 g5.40 g	31.66 g36.10 g10.15 g	46.31 g62.33 g10.72 g	75.07 g43.56 g8.14 g	45.75 g41.14 g8.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		185.03 g59.90 g1.26 g	108.87 g12.49 g0.71 g	110.60 g0.00 g2.10 g	200.77 g12.49 g1.93 g	73.85 g0.00 g1.29 g
		1,7	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,10,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9





Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Gyümölcstea			Alma			Keksz, detki mese(1)			Citromos limonádé					
		Energia: 42.70 Kcal / 178.49 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 KJ			Energia: 85.17 Kcal / 356.01 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
		0.14 g	0.03 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	8.10 g	110.00 g	30.49 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
		10.23 g	10.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	71.00 g	0.00 g	0.00 g	20.52 g	19.98 g	0.00 g	g	g	g
1,(3),(5),(6),(7)												7,(1),(6)				
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Langalló(1,7)			Gombás sertés tokány (1,7), Tészta köret (klf.) 100 g(3,1)			Sertés sült , Francia saláta mir. (10,3,7), Teljes kiőrlésű kenyér			Köményes sertéssült , Lecsós karikaburgonya					
		Energia: 769.65 Kcal / 3,217.14 KJ			Energia: 736.02 Kcal / 3,076.56 KJ			Energia: 665.93 Kcal / 2,783.59 KJ			Energia: 573.03 Kcal / 2,395.27 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
		35.11 g	35.10 g	13.86 g	40.96 g	33.01 g	9.98 g	30.22 g	48.62 g	9.49 g	33.14 g	20.65 g	4.71 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.06 g	0.00 g	2.16 g	67.88 g	0.00 g	1.00 g	42.65 g	13.99 g	1.02 g	61.84 g	0.00 g	0.31 g	g	g	g
		1,7,(6)			1,3,7			3,7,10,(1),(9)						7,(1),(6)		

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Tej 1,5% UHT(7), Pizzás csiga			Gyümölcstea, Pulyka felvágott, Minimargarin 20g, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé (1,7), Kalács fonott nagy 500g(3, 1, 7), Minimargarin 20g, Minidzsem 25g-os, különféle			Tej 1,5% UHT(7), Kenőmájas, Paradicsom, Kifli teljes kiőrlésű(1, 7)			Citromos tea , Tojásrántotta (3), Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 379.80 Kcal / 1,587.56 KJ			Energia: 265.42 Kcal / 1,109.46 KJ			Energia: 823.55 Kcal / 3,442.44 KJ			Energia: 501.23 Kcal / 2,095.14 KJ			Energia: 391.77 Kcal / 1,637.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.40 g	13.20 g	2.44 g	10.94 g	16.07 g	4.31 g	22.17 g	29.02 g	10.58 g	25.16 g	18.98 g	8.80 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
		44.70 g	0.00 g	0.40 g	39.51 g	15.00 g	0.27 g	117.35 g	36.75 g	0.61 g	56.87 g	0.00 g	1.79 g	35.65 g	15.00 g	0.68 g
7			(1),(6),(7)			1,3,7,(12)			1,7,(6),(10)			3				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Nápolyi szelet(1, 7)			Natur joghurt(7)			Ívójoghurt(7)			Puding(vaniliás,csokis)(7)			Alma		
		Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ			Energia: 74.16 Kcal / 309.99 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
		1.92 g	8.55 g	3.39 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	6.80 g	0.20 g	0.11 g	3.37 g	4.36 g	2.32 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
		16.71 g	9.85 g	0.06 g	22.45 g	22.45 g	0.49 g	9.20 g	0.00 g	0.60 g	5.25 g	0.00 g	0.11 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g
1,7,(3),(5),(6),(12)			7,(1)			7			7							
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Zöldborsóleves mir. (3,9,1), Töltött káposzta (3,1,7), Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves tésztabetéttel (3,9,1), Sajtos sült hal medit. penne(3,1,7)			Grízgaluskaleves (3,9,1), Parajfőzelék mir. (11,3,1,7), Tört burgonya 200 g, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolkrémleves mir. (3,9,1,7), Sült csirkecomb (9), Párolt barnarizs, Fejes saláta			Gombaleves (9,1), Olaszos rakott burgonya (3,9)		
		Energia: 768.37 Kcal / 3,211.79 KJ			Energia: 1,016.84 Kcal / 4,250.39 KJ			Energia: 555.23 Kcal / 2,320.86 KJ			Energia: 1,477.39 Kcal / 6,175.49 KJ			Energia: 814.45 Kcal / 3,404.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.83 g	40.21 g	11.16 g	33.56 g	33.95 g	6.56 g	18.83 g	15.90 g	2.22 g	98.59 g	54.68 g	8.13 g	32.53 g	40.01 g	10.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.19 g	2.50 g	2.24 g	136.83 g	0.00 g	1.23 g	93.50 g	2.50 g	0.94 g	145.18 g	9.99 g	2.07 g	75.45 g	0.00 g	1.33 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)				





Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Alma			Zabszelet(1)			Gyümölcstea			Gyümölcslé 0,2l-es					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ			Energia: 42.70 Kcal / 178.49 KJ			Energia: 102.09 Kcal / 426.74 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
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	2.10 g	4.93 g	1.27 g	0.14 g	0.03 g	0.00 g	0.54 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	9.82 g	0.00 g	0.06 g	10.23 g	10.00 g	0.00 g	25.40 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g
1,(3),(6),(7),(8)												3				
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Szárnycsontosmetélt (3,1), Vegyes vágott savanyúság			Lencsefőzelék (10,1,7), Vagdalt egybelsőlt (11,3,1,7), Teljes kiőrlésű kenyér			Rizsfelfűjt gyümölcsös öntet(3,1,7)			Tojásos galuska (3,1,7), Csemege uborka(10)					
		Energia: 690.51 Kcal / 2,886.33 KJ			Energia: 870.12 Kcal / 3,637.10 KJ			Energia: 819.76 Kcal / 3,426.60 KJ			Energia: 780.15 Kcal / 3,261.03 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
		36.76 g	25.21 g	5.13 g	48.95 g	39.35 g	10.41 g	17.29 g	24.03 g	5.89 g	26.45 g	22.46 g	3.36 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.90 g	0.00 g	1.72 g	89.35 g	2.50 g	0.67 g	132.50 g	19.23 g	0.55 g	117.12 g	0.00 g	1.02 g	g	g	g
		1,3,(12)			1,3,7,10,11,(12)			1,3,7,(12)			1,3,7,10			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