

Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT[7], Búrkifli, mákos	Citromos tea , Zala felvágott(1,6,7), Minimargarin 20g(7), Paradicsom, Kifli teljes kiőrlésű[1,7]	Karamellástej[7], Zsemle [1,3,7,11], Párizsi (1,6,7,10), Minimargarin 20g(7), Újhagyma	Tej kakaós müzslivel[7]	Gyümölcstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma[3,10, (1,6, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 436.12 Kcal / 1,822.98 KJ	Energia: 428.12 Kcal / 1,789.54 KJ	Energia: 2,546.83 Kcal / 10,645.75 KJ	Energia: 404.70 Kcal / 1,691.65 KJ	Energia: 248.09 Kcal / 1,037.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		15.02 g20.34 g2.44 g	12.82 g24.43 g7.47 g	136.02 g49.59 g11.87 g	20.38 g8.22 g3.26 g	11.18 g16.36 g6.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.73 g0.00 g0.40 g	38.49 g10.00 g1.46 g	386.07 g19.98 g4.03 g	61.76 g0.00 g0.53 g	30.15 g14.00 g2.05 g
		7	1,7,(6)	1,3,7,11,(6),(10)	7	3,10,(1),(6),(7),(12)
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Keks, detki mese[1, (3,5,6,7)]	Túró Rudi[7]	Banán	Briós, kicsi[1,3,7]	Alma
		Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 KJ	Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ	Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.10 g110.00 g30.49 g	4.86 g2.10 g1.14 g	2.60 g0.20 g0.00 g	3.61 g3.22 g1.32 g	0.60 g0.60 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.00 g0.00 g0.00 g	1.11 g0.00 g0.01 g	48.40 g0.00 g0.11 g	23.24 g5.73 g0.32 g	10.50 g0.00 g0.02 g
		1,(3),(5),(6),(7)	7	1,3,7		
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Bakonyi betyárleves [1,3,9,(6,7,12)], Túrós metélt [1,3,7]	Csontleves tésztabetéttel [1,3,9,(6,7,12, Fejtett babfőzelék mir. [1], Teljes kiőrlésű kenyér, Sertés pörkölt(1)	Temesvári ragulev mir. [1,7,9], Teljes kiőrlésű kenyér, Ízes bukta [1,3,7, (12)]	Köménymagleves[1,9, (3,6,7,12)], Levesgyöngy [1,3,7], Göngyölt sertésszelet[1,3,7,11], Rizi-bizi mir. , Fejes saláta (feles)	Zöldségleves [1,3,9, (6,7,12)], Bakonyi csirkemell [1,7], Tarhonya köret [1,3]
		Energia: 943.78 Kcal / 3,945.00 KJ	Energia: 607.20 Kcal / 2,538.10 KJ	Energia: 832.40 Kcal / 3,479.43 KJ	Energia: 1,343.20 Kcal / 5,614.58 KJ	Energia: 822.80 Kcal / 3,439.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		55.53 g41.80 g16.07 g	41.26 g25.82 g5.18 g	33.70 g22.54 g6.19 g	76.18 g48.49 g7.23 g	51.48 g30.22 g6.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		86.18 g6.99 g1.21 g	68.66 g4.00 g0.67 g	132.93 g54.60 g0.47 g	148.01 g3.00 g4.74 g	85.07 g0.00 g1.28 g
		1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,(12)	1,3,7,9,11,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Gyümölcsjoghurt[7,(1)]	Alma	Ívójoghurt[7]	Rétes, almás	
		Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ	Energia: 2,442.58 Kcal / 10,209.98 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.59 g5.79 g3.13 g	0.60 g0.60 g0.00 g	6.80 g0.20 g0.11 g	36.00 g50.00 g0.00 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.45 g22.45 g0.49 g	10.50 g0.00 g0.02 g	9.20 g0.00 g0.60 g	441.00 g0.00 g0.00 g	g g g
		7,(1)	7			3,10,(1),(6),(7),(12)
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Köményes sertéssült , Vegyes zöldköret mir. [9, (1)]	Húsos metélt [1,3], Vegyes vágott savanyúság(12)	Stefánia vagdalt [1,3,7,11], Pirított burgonya , Csemege uborka[10]	Majorannás burgonya főzelék [1,7], Szárnyas vagdalt pogácsa [1,3,7,11], Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 468.06 Kcal / 1,956.49 KJ	Energia: 699.20 Kcal / 2,922.66 KJ	Energia: 717.49 Kcal / 2,999.11 KJ	Energia: 671.02 Kcal / 2,804.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		42.84 g16.34 g4.11 g	30.52 g36.08 g10.07 g	27.05 g38.89 g9.97 g	34.37 g26.33 g6.58 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.30 g0.00 g0.30 g	62.26 g0.00 g1.38 g	63.10 g0.00 g1.40 g	89.35 g4.00 g0.97 g	g g g
		9,(1)	1,3,(12)	1,3,7,10,11	1,3,7,11	3,10,(1),(6),(7),(12)

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 3dl [7], Pizzás csiga	Gyümölcsstea, Soproni felvágott(1,6,7), Zöldpaprika, Minimargarin 20g(7), Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 3dl [7], Kockasajt 8 db-os[7,(1)], Minimargarin 20g(7), Paradicsom, Zsemle[1,3,7,11]	Citromos tea , Sonkás tojásrántotta[3,(1,6,7)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 379.80 Kcal / 1,587.56 KJ	Energia: 375.61 Kcal / 1,570.05 KJ	Energia: 644.04 Kcal / 2,692.09 KJ	Energia: 529.06 Kcal / 2,211.47 KJ
		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	9.17 g 30.04 g 9.58 g	25.86 g 30.65 g 12.38 g	29.98 g 20.73 g 4.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.70 g 0.00 g 0.40 g	37.26 g 15.00 g 0.27 g	65.42 g 0.00 g 2.98 g	54.77 g 10.00 g 2.62 g
		7	(1),(6),(7)	1,3,7,11	1,3,(6),(7)
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Banán	Natur joghurt[7,(1)]	Ívójoghurt[7]	Alma
		Energia: 209.94 Kcal / 877.55 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.60 g 0.20 g 0.00 g	5.59 g 5.79 g 3.13 g	6.80 g 0.20 g 0.11 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g
		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	9.20 g 0.00 g 0.60 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g
		7,(1)	7		
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Gulyásleves [1,3,9, (6,7,12)], Szilvás gombóc fahéjas porcuk.[1]	Zöldborsóleves mir. [1,3,9,(6,7,12)], Paradicsomos káposzta [1], Vasi pecsenye [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsleves [1,9,(3,6,7,12)], Tarhonyáshús[1,3], Fejes saláta (feles)	Gombaleves [1,9, (3,6,7,12)], Rakott burgonya [1,3,7], Csemege uborka[10]
		Energia: 1,147.42 Kcal / 4,796.22 KJ	Energia: 807.98 Kcal / 3,377.36 KJ	Energia: 1,220.24 Kcal / 5,100.60 KJ	Energia: 869.43 Kcal / 3,634.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.23 g 33.73 g 5.28 g	45.38 g 38.14 g 7.36 g	79.68 g 37.34 g 6.10 g	32.34 g 46.18 g 15.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		166.13 g 19.98 g 0.83 g	82.82 g 11.99 g 0.96 g	138.94 g 3.00 g 5.08 g	78.86 g 0.00 g 2.08 g
		1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,10,(6),(12)

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Alma	Gyümölcsle 0,2l-es	Zabszelet[1,(3,6,7,8)]	
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 102.09 Kcal / 426.74 KJ	Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		0.60 g0.60 g0.00 g	0.54 g0.00 g0.00 g	2.10 g4.93 g1.27 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		10.50 g0.00 g0.02 g	25.40 g0.00 g0.00 g	9.82 g0.00 g0.06 g	g g g
		1,(3),(6),(7),(8)			1,3,(6),(7)
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Lecsós virslipörkölt (1,6,7,10), Tészta köret (klf.) 100 g[1,3]	Sertés flekken [1], Karottás rizs , Vegyes vágott savanyúság(12)	Lencsefőzelék [1,7,10, (12)], Vagdalt pogácsa [1,3,7,11], Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 654.59 Kcal / 2,736.19 KJ	Energia: 624.82 Kcal / 2,611.75 KJ	Energia: 942.67 Kcal / 3,940.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		25.09 g33.96 g9.42 g	32.86 g26.02 g5.34 g	51.03 g41.45 g10.64 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		61.35 g0.00 g3.01 g	63.99 g0.00 g1.07 g	106.85 g4.00 g1.00 g	g g g
		1,3,(6),(7),(10)	1,(12)	1,3,7,10,11,(12)	1,3,(6),(7)

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 3dl [7], Túrós táskas			Citromos tea , Bécsi felvágott(1,6,7), Minimargarin 20g(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé [1,7], Baromfipárizsi(1,6,7,10), Minimargarin 20g(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Tejbedara kakaó szórattal [1,7]			Citromos tea , Trapista sajt[7,(1)], Minimargarin 20g(7), Főtt tojás [3], Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 396.79 Kcal / 1,658.58 KJ			Energia: 316.13 Kcal / 1,321.42 KJ			Energia: 497.99 Kcal / 2,081.60 KJ			Energia: 478.06 Kcal / 1,998.29 KJ			Energia: 429.82 Kcal / 1,796.65 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	9.32 g	23.14 g	7.25 g	19.54 g	26.80 g	8.35 g	14.84 g	5.80 g	2.95 g	19.38 g	32.23 g	14.09 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	37.96 g	15.00 g	1.37 g	64.82 g	24.98 g	1.58 g	90.88 g	44.97 g	0.41 g	35.80 g	15.00 g	1.15 g
7			(1),(6),(7)			1,7,(6),(10)			1,7			3,7,(1)				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Gyümölcsjoghurt[7,(1)]			Tejszelet[1,3,7]			Alma			Briós, kicsi[1,3,7]			Natur joghurt[7,(1)]		
		Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.59 g	5.79 g	3.13 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	3.61 g	3.22 g	1.32 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.45 g	22.45 g	0.49 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	23.24 g	5.73 g	0.32 g	22.45 g	22.45 g	0.49 g
7,(1)			1,3,7			1,3,7			7,(1)							
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zellerkrémleves mir. [1,7,9,(3,6,12)], Levesgyöngy[1,3,7], Sajttal és rozm-gal tölt. CSM[7,(1)], Párolt rizs zöldség köret , Csemege uborka[10]			Karfiolleves mir. [1,3,9,(6,7,12)], Vasi kanászepcsenye[1], Törtburgonya, Fejes saláta (feles)			Zöldbableves mir. [1,7,9,(3,6,12)], Rántott sertésszelet [1,3,7], Párolt rizs kukoricával , Csemege uborka[10]			Zöldborsó krémleves mir. [1,3,7,9], Édes savanyú csirkecsíkok, Penne tészta[3]			Vajas galuska leves [1,3,9,(6,7,12)], Lecsós virslis sertésszelet[1,(6,7,10)], Tarhonya köret [1,3]		
		Energia: 1,346.57 Kcal / 5,628.66 KJ			Energia: 1,169.34 Kcal / 4,887.84 KJ			Energia: 1,196.27 Kcal / 5,000.41 KJ			Energia: 1,007.85 Kcal / 4,212.81 KJ			Energia: 963.15 Kcal / 4,025.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		61.66 g	80.24 g	26.97 g	83.92 g	32.23 g	5.85 g	43.87 g	63.41 g	10.95 g	43.52 g	30.63 g	7.44 g	48.06 g	45.49 g	10.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		92.10 g	0.00 g	3.15 g	132.35 g	3.00 g	4.46 g	111.10 g	0.00 g	1.98 g	133.89 g	20.16 g	0.95 g	89.73 g	0.00 g	2.25 g
1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,9,(6),(7),(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Túró Rudi[7]			Keksz, detki mese[1, (3,5,6,7)]			Gyümölcslé 0,2l-es			Alma					
		Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ			Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 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
		4.86 g	2.10 g	1.14 g	8.10 g	110.00 g	30.49 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
1.11 g	0.00 g	0.01 g	71.00 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	g	g	g		
7			1,(3),(5),(6),(7)									3,7,(1)				
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Hentes tokány [10,(1)], Tészta köret (klf.) 100 g [1,3]			Zöldborsófőzelék mir. [1,7], Sertés pörkölt(1), Teljes kiőrlésű kenyér			Mexikói chilis bab(1), Párolt rizsköret 70 g, Teljes kiőrlésű kenyér			Alföldi gulyásleves [1,3,9, (6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér, Sóstangli[1,3,7]					
		Energia: 645.97 Kcal / 2,700.15 KJ			Energia: 541.78 Kcal / 2,264.64 KJ			Energia: 871.45 Kcal / 3,642.66 KJ			Energia: 720.77 Kcal / 3,012.82 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
		37.95 g	27.30 g	6.41 g	39.00 g	27.63 g	7.11 g	49.01 g	23.82 g	5.09 g	35.47 g	30.93 g	6.63 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.64 g	0.00 g	1.27 g	50.01 g	4.00 g	0.44 g	123.93 g	4.90 g	0.52 g	86.77 g	8.00 g	0.57 g	g	g	g		
1,3,10			1,7			(1)			1,3,7,9,(6),(12)			3,7,(1)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 3dl [7], Kakaóscsiga	Gyümölcsstea, Csirkemell sonka(1,6,7), Minimargarin 20g(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellástej[7], Kalács kakaós 500g[1,3,7], Minimargarin 20g(7), Minidzsem 25g-os, különféle(12)	Tej 3dl [7], Kenőmájás (1,6,7,10), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Sültpaprikás tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 402.77 Kcal / 1,683.58 KJ	Energia: 267.27 Kcal / 1,117.19 KJ	Energia: 620.21 Kcal / 2,592.48 KJ	Energia: 341.81 Kcal / 1,428.77 KJ	Energia: 297.49 Kcal / 1,243.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14.00 g 16.80 g 2.44 g	10.78 g 15.99 g 4.34 g	16.24 g 23.76 g 8.41 g	20.29 g 18.96 g 8.82 g	12.96 g 19.47 g 3.59 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	40.31 g 15.00 g 1.33 g	84.52 g 36.43 g 0.61 g	42.85 g 5.00 g 1.85 g	37.74 g 15.00 g 0.36 g
		7	(1),(6),(7)	1,3,7,(12)	7,(1),(6),(10)	3
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Puding(vaniliás,csokis)[7]	Ívójoghurt[7]	Zabszelet[1,(3,6,7,8)]	Gyümölcsjoghurt[7,(1)]	Alma
		Energia: 74.16 Kcal / 309.99 KJ	Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ	Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.37 g 4.36 g 2.32 g	6.80 g 0.20 g 0.11 g	2.10 g 4.93 g 1.27 g	5.59 g 5.79 g 3.13 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
		5.25 g 0.00 g 0.11 g	9.20 g 0.00 g 0.60 g	9.82 g 0.00 g 0.06 g	22.45 g 22.45 g 0.49 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g
		7	7	1,(3),(6),(7),(8)	7,(1)	
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Babgulyás [1,3,9, (6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér, Tiroli túrós kocka [1,3,7,(12)]	Meggyleves mir. [1,7], Vagdalt egybenschült [1,3,7,11], Burgonya petrezselymes , Céklasaláta, csemege szeletelt	Húsleves[1,3,9,(6,7,12)], Tökfőzelék mir. [1,7], Sertés pörkölt(1), Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves [1,3,7,9,11], Zöldborsós csirketokány [1,7, (3,6,12)], Tészta köret (klf.) 100 g[1,3]	Szegedi gulyás[1,3,9, (6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtos pogácsa [1,3,7]
		Energia: 1,099.35 Kcal / 4,595.28 KJ	Energia: 939.52 Kcal / 3,927.19 KJ	Energia: 577.18 Kcal / 2,412.61 KJ	Energia: 892.90 Kcal / 3,732.32 KJ	Energia: 1,155.03 Kcal / 4,828.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		58.87 g 39.63 g 13.32 g	32.69 g 34.83 g 11.34 g	39.68 g 27.87 g 7.28 g	62.14 g 27.58 g 6.15 g	43.85 g 58.94 g 17.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		135.85 g 9.49 g 1.27 g	120.46 g 26.10 g 1.55 g	57.75 g 4.00 g 0.79 g	97.79 g 0.00 g 1.04 g	129.57 g 4.00 g 2.76 g
		1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,11	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,11,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Piskótaszelet			Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]			Alma			Gyümölcslé 0,2l-es					
		Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 Kj			Energia: 152.23 Kcal / 636.32 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 102.09 Kcal / 426.74 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
		4.30 g	19.70 g	0.00 g	1.92 g	8.55 g	3.39 g	0.60 g	0.60 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
		45.20 g	0.00 g	0.00 g	16.71 g	9.85 g	0.06 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	25.40 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g
1,7,(3),(5),(6),(12)												3				
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Sonkás kocka[1,3,7,(6)]			Zöldbabfőzelék mir. [1,7], Pulyka aprópecsenye (1), Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Milánói makaróni[1,3,7]			Rakott burgonya [1,3,7], Csemege uborka[10]					
		Energia: 586.35 Kcal / 2,450.94 Kj			Energia: 686.76 Kcal / 2,870.66 Kj			Energia: 887.13 Kcal / 3,708.20 Kj			Energia: 771.81 Kcal / 3,226.17 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
		21.52 g	20.73 g	4.74 g	40.09 g	29.11 g	7.30 g	38.72 g	44.03 g	14.02 g	29.45 g	41.07 g	14.82 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.72 g	0.00 g	1.31 g	65.23 g	0.00 g	1.58 g	80.27 g	1.20 g	1.59 g	69.04 g	0.00 g	1.61 g	g	g	g
1,3,7,(6)			1,7,(6)			1,3,7			1,3,7,10			3				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



		hétfő
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 3dl [7], kuglóf,csokis [1,3,7]
		Energia: 523.59 Kcal / 2,188.61 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.30 g16.30 g6.14 g
		SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	1,3,7
		Gyümölcsjoghurt[7,(1)]
		Energia: 166.11 Kcal / 694.34 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.59 g5.79 g3.13 g
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	SzénhidrátCukorSó
		22.45 g22.45 g0.49 g
		7,(1)
		Húsgombóclevés [1,3,7,9,11,(6,12)], Bácskai rizseshús (1), Csemege uborka[10]
		Energia: 855.31 Kcal / 3,575.20 Kj
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)	FehérjeZsírT.Zsírsv
		46.16 g39.70 g10.50 g
		SzénhidrátCukorSó
		77.43 g0.00 g2.10 g
		1,3,7,9,10,11,(6),(12)
		Gyümölcslé 0,2l-es
		Energia: 102.09 Kcal / 426.74 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.54 g0.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó
		25.40 g0.00 g0.00 g

		hétfő
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Sonkás-kukoricás-pizza [1,7,(6)]
		Energia: 639.96 Kcal / 2,675.03 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav
		34.95 g19.56 g6.92 g
		SzénhidrátCukorSó
		81.04 g11.00 g1.43 g
		1,7,(6)

.....
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