

Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT[7], Kakaóscsiga	Citromos tea , Turista felvágott(1,6,7), Kockasajt 8 db-os[7,(1)], Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Kakaó [7,(1)], Minimargarin 20g(7), Minidzsem 25g-os, különféle(12), Kalács fonott nagy 500g[1,3,7]	Citromos tea , Sajtos párizsi[7,(1,6)], Minimargarin 20g(7), Uborka(kígyó), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Gyümölcstea, Főtt virsli, mustár, ketchup,ma[3,10, (1,6,7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 402.77 Kcal / 1,683.58 Kj	Energia: 407.72 Kcal / 1,704.27 Kj	Energia: 876.57 Kcal / 3,664.06 Kj	Energia: 502.71 Kcal / 2,101.33 Kj	Energia: 435.24 Kcal / 1,819.30 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	22.72 g 10.09 g 4.68 g	25.90 g 30.95 g 11.64 g	15.02 g 24.38 g 7.56 g	17.98 g 16.84 g 6.37 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	55.77 g 10.00 g 1.77 g	122.46 g 36.75 g 0.74 g	54.95 g 10.00 g 2.39 g	52.23 g 10.00 g 3.20 g
		7	1,7,(6)	1,3,7,(12)	1,7,(6)	1,3,10,(6),(7),(12)
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Körte	Ívójoghurt[7]	Őszibarack	Pogácsa kicsi leveles	Gyümölcsjoghurt[7,(1)]
		Energia: 69.58 Kcal / 290.84 Kj	Energia: 66.11 Kcal / 276.34 Kj	Energia: 46.49 Kcal / 194.33 Kj	Energia: 767.34 Kcal / 3,207.48 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
		0.80 g 0.80 g 0.00 g	6.80 g 0.20 g 0.11 g	0.96 g 1.20 g 0.00 g	19.19 g 50.63 g 17.71 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
		14.00 g 0.00 g 0.02 g	9.20 g 0.00 g 0.60 g	7.20 g 0.00 g 0.01 g	58.15 g 0.00 g 1.91 g	22.45 g 22.45 g 0.49 g
		7	7	7	7	7,(1)
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zöldségleves [1,3,9, (6,7,12)], Tarhonyáshús [1,3], Uborka saláta (friss) (1)	Húsgombóclevés [1,3,7,9,11,(6,12)], Sóskamártás tört burgonyával[1,7], Főtt tojás [3], Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves tésztabetéttel [1,3,9,(6,7,12)], Olaszos csirkecomb [7,(1)], Penne tészta[3]	Grízgaluskaleves [1,3,9, (6,7,12)], Töltött paprika [1,3,9], Tört burgonya 200 g, Teljes kiőrlésű kenyér	Tavaszi leves[1,9, (3,6,7,12)], Natúr sertésszelet [1], Párolt barnarizs, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 843.55 Kcal / 3,526.04 Kj	Energia: 721.19 Kcal / 3,014.57 Kj	Energia: 937.70 Kcal / 3,919.59 Kj	Energia: 821.57 Kcal / 3,434.16 Kj	Energia: 734.78 Kcal / 3,071.38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		48.63 g 25.79 g 5.62 g	30.12 g 36.92 g 9.94 g	65.57 g 33.25 g 8.51 g	30.50 g 31.14 g 8.68 g	35.67 g 28.74 g 5.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.29 g 9.99 g 2.82 g	74.93 g 2.50 g 2.20 g	88.28 g 0.00 g 4.53 g	110.68 g 10.49 g 1.34 g	82.30 g 0.00 g 1.10 g
		1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,11,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Piskótaszelet	Görögdinnye	Gyümölcsle 0,2l-es	Zabszelet[1,(3,6,7,8)]	
		Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ	Energia: 108.94 Kcal / 455.37 KJ	Energia: 102.09 Kcal / 426.74 KJ	Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.30 g19.70 g0.00 g	1.75 g0.70 g0.00 g	0.54 g0.00 g0.00 g	2.10 g4.93 g1.27 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.20 g0.00 g0.00 g	22.75 g0.00 g0.04 g	25.40 g0.00 g0.00 g	9.82 g0.00 g0.06 g	g g g
		1,(3),(6),(7),(8)				1,3,10,(6),(7),(12)
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zöldbabfőzelék mir. [1,7], Vagdalt egybensült [1,3,7,11], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Csikós tokány [1,7], Galuska [1,3]	Tavaszi rizses pulyka , Csemege uborka[10]	Nudli gyümölcsízes öntettel[1]	
		Energia: 811.44 Kcal / 3,391.82 KJ	Energia: 751.35 Kcal / 3,140.64 KJ	Energia: 523.70 Kcal / 2,189.07 KJ	Energia: 692.84 Kcal / 2,896.07 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.15 g39.32 g11.92 g	40.70 g27.64 g6.52 g	30.28 g15.59 g3.80 g	16.38 g5.07 g0.53 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		77.06 g0.00 g3.75 g	84.03 g0.00 g2.27 g	64.83 g0.00 g2.45 g	141.74 g5.74 g0.39 g	g g g
		1,3,7,11,(6)	1,3,7	10	1	1,3,10,(6),(7),(12)

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT[7], Túrós táska	Citromos tea , Párizsi (1,6,7,10), Minimargarin 20g(7), Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Karamellástej[7], Minimargarin 20g(7), Kalács kakaós 500g [1,3,7]	Tej 1,5% UHT[7], Kenőmájás(1,6,7,10), Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Citromos tea , Sültpaprikás tojásrántotta [3], Félbarna kenyér[1, (6,7)]
		Energia: 396.79 Kcal / 1,658.58 KJ	Energia: 499.24 Kcal / 2,086.82 KJ	Energia: 554.56 Kcal / 2,318.06 KJ	Energia: 527.82 Kcal / 2,206.29 KJ	Energia: 479.70 Kcal / 2,005.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.80 g9.30 g2.44 g	14.93 g24.17 g7.48 g	16.14 g23.76 g8.41 g	26.79 g19.31 g9.04 g	19.50 g19.87 g3.78 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.20 g0.00 g0.40 g	54.65 g10.00 g2.55 g	68.39 g20.30 g0.60 g	61.09 g0.00 g2.99 g	54.88 g10.00 g2.47 g
		7	1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,7,(6),(10)	1,3,(6),(7)
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Szilva	Gyümölcsjoghurt[7,(1)]	Alma	Túró Rudi[7]	Kecs, detki mese[1, (3,5,6,7)]
		Energia: 90.31 Kcal / 377.50 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ	Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.05 g0.26 g0.00 g	5.59 g5.79 g3.13 g	0.60 g0.60 g0.00 g	4.86 g2.10 g1.14 g	8.10 g110.00 g30.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.65 g0.00 g0.02 g	22.45 g22.45 g0.49 g	10.50 g0.00 g0.02 g	1.11 g0.00 g0.01 g	71.00 g0.00 g0.00 g
		7,(1)	7	7	1,(3),(5),(6),(7)	
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zöldborsóleves mir. [1,3,9,(6,7,12)], Bolognyai spagetti[1,3,7]	Babgulyás [1,3,9, (6,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér, Almás lepény [1,3,7]	Paradicsom leves [1,9], Rántott sertésszelet [1,3,7], Karottás rizs , Vegyes vágott savanyúság(12)	BrokkolikréMLEVES mir. [1,3,7,9], Sertés pörkölt (1), Tészta köret [1,3], Uborka saláta (friss) (1)	Májgaluska leves [1,3,7,9,11], Káposztás kocka [1,3]
		Energia: 1,071.92 Kcal / 4,480.63 KJ	Energia: 818.76 Kcal / 3,422.42 KJ	Energia: 1,100.62 Kcal / 4,600.59 KJ	Energia: 918.70 Kcal / 3,840.17 KJ	Energia: 674.02 Kcal / 2,817.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		48.60 g48.31 g16.03 g	37.19 g30.43 g9.22 g	38.54 g59.08 g9.43 g	47.43 g39.59 g12.63 g	32.06 g11.75 g2.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.57 g2.40 g2.80 g	115.06 g21.98 g0.78 g	96.18 g9.99 g3.74 g	92.23 g9.99 g3.24 g	108.69 g8.49 g1.80 g
		1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,(12)	1,3,7,9	1,3,7,9,11



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermek (15-18 év)															
		Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]			Gyümölcslé 0,2l-es			Szőlő			Búrkifli, mákos					
		Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 102.09 Kcal / 426.74 KJ			Energia: 80.63 Kcal / 337.03 KJ			Energia: 290.53 Kcal / 1,214.42 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
		1.92 g	8.55 g	3.39 g	0.54 g	0.00 g	0.00 g	0.60 g	0.30 g	0.00 g	4.82 g	15.84 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	9.85 g	0.06 g	25.40 g	0.00 g	0.00 g	18.10 g	0.00 g	0.01 g	29.83 g	0.00 g	0.00 g	g	g	g		
1,7,(3),(5),(6),(12)			1,3,(6),(7)													
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)															
		Csirkemájrizottó [7,(1)], Csemege uborka[10]			grillezett csirkemell filé[1], Vegyes zöldköret mir. [9, (1)], Csemege uborka[10]			Rakott karfiol mir[7,(1)]			Serpenyősburgonya kolbással (1,6,7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]					
		Energia: 587.17 Kcal / 2,454.37 KJ			Energia: 505.41 Kcal / 2,112.61 KJ			Energia: 563.28 Kcal / 2,354.51 KJ			Energia: 613.96 Kcal / 2,566.35 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
		37.74 g	15.72 g	6.03 g	53.87 g	11.97 g	1.47 g	28.22 g	35.44 g	12.28 g	23.19 g	19.67 g	6.26 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.00 g	0.00 g	2.47 g	44.55 g	0.00 g	1.60 g	32.33 g	0.00 g	1.36 g	84.69 g	0.00 g	1.45 g	g	g	g		
7,10,(1)			1,9,10			7,(1)			1,(6),(7)			1,3,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT[7], Pizzás csiga			Citromos tea , Körözött túró házi [7,(1)], Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Tej müzlivel[1,7]			Tej 1,5% UHT[7], Kópé szelet(1,6,7), Paradicsom, Miniméz 20g-os, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Gyümölcstea, Sült kolbász (1,6,7), Mustár [10,(12)], Majonéz[3,10,(1,7)], Ketchup(1), Félbarna kenyér[1,(6,7)]		
		Energia: 379.80 Kcal / 1,587.56 KJ			Energia: 424.19 Kcal / 1,773.11 KJ			Energia: 420.60 Kcal / 1,758.11 KJ			Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 KJ			Energia: 800.96 Kcal / 3,348.01 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	19.65 g	12.13 g	5.33 g	22.00 g	7.40 g	3.26 g	24.09 g	12.77 g	5.46 g	28.86 g	49.88 g	13.28 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	58.62 g	10.00 g	1.34 g	66.00 g	0.00 g	0.53 g	78.33 g	16.20 g	2.54 g	57.40 g	14.80 g	2.23 g
7			1,7,(6)			1,7			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Túró Rudi[7]			Ívójoghurt[7]			Löncshúsos szendvics [1,3,7,11,(6)]			Piskótaszelet			Tejszelet[1,3,7]		
		Energia: 42.99 Kcal / 179.70 KJ			Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ			Energia: 265.21 Kcal / 1,108.58 KJ			Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 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	6.80 g	0.20 g	0.11 g	10.16 g	8.31 g	2.62 g	4.30 g	19.70 g	0.00 g	3.07 g	8.02 g	3.34 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	9.20 g	0.00 g	0.60 g	37.24 g	0.00 g	1.69 g	45.20 g	0.00 g	0.00 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g
7			7			1,3,7,11,(6)			1,3,7							
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Borsópüré leves zsemlekockával [1,3,7,10,11,(12)], Brokkolis-csirkés tészta [3,7,9,(1)]			Húsleves[1,3,9,(6,7,12)], Hentes tokány [10,(1)], Párolt barnarizs, Csemege uborka[10]			Tavaszi leves[1,9,(3,6,7,12)], Csáki sertésszelet[1,3,7], Galuska [1,3]			Pulykaraguleves[1,3,9], Rizsfelfújt gyümölcsízes öntet[1,3,7,(12)]			Csurgatott tojás leves [1,3,9], Édes savanyú csirkecsíkok, Párolt bulgur [1]		
		Energia: 1,015.13 Kcal / 4,243.24 KJ			Energia: 790.52 Kcal / 3,304.37 KJ			Energia: 882.99 Kcal / 3,690.90 KJ			Energia: 1,035.26 Kcal / 4,327.39 KJ			Energia: 656.21 Kcal / 2,742.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		56.62 g	30.91 g	14.64 g	39.56 g	32.70 g	6.91 g	47.56 g	34.16 g	8.62 g	38.28 g	29.91 g	8.21 g	43.97 g	14.42 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		123.83 g	0.00 g	3.08 g	83.99 g	0.00 g	2.37 g	95.30 g	0.00 g	3.03 g	151.71 g	19.23 g	0.84 g	89.49 g	20.16 g	2.45 g
1,3,7,9,10,11,(12)			1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,9				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Őszibarack	Alma	Zabszelet[1,(3,6,7,8)]	Körte	
		Energia: 46.49 Kcal / 194.33 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 92.44 Kcal / 386.40 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.96 g1.20 g0.00 g	0.60 g0.60 g0.00 g	2.10 g4.93 g1.27 g	0.60 g0.60 g0.00 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		7.20 g0.00 g0.01 g	10.50 g0.00 g0.02 g	9.82 g0.00 g0.06 g	10.50 g0.00 g0.02 g	g g g
		1,(3),(6),(7),(8)				1,3,10,(6),(7),(12)
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Rakott burgonya kolbásszal[3,7,(1,6)], Csemege uborka[10]	Langalló[1,7,(6)], Citromos limonádé	Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Szárnyas vagdalt pogácsa[1,3,7,11], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Zöldborsós sertésragu[1], Tészta köret [1,3], Vegyes vágott savanyúság(12)	
		Energia: 654.94 Kcal / 2,737.65 Kj	Energia: 854.82 Kcal / 3,573.15 Kj	Energia: 969.83 Kcal / 4,053.89 Kj	Energia: 614.42 Kcal / 2,568.28 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.81 g31.03 g11.41 g	35.17 g35.16 g13.86 g	60.83 g22.88 g4.92 g	41.28 g18.89 g4.65 g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		65.18 g0.00 g2.13 g	98.58 g19.98 g2.16 g	129.01 g0.00 g2.19 g	68.98 g0.00 g1.78 g	g g g
		3,7,10,(1),(6)	1,7,(6)	1,3,7,10,11,(6),(12)	1,3,(12)	1,3,10,(6),(7),(12)

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 1,5% UHT[7], Ízes levél	Citromos tea , Zala felvágott(1,6,7), Minimargarin 20g(7), Uborka(kígyó), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tejeskávé [1,7], Kalács fonott nagy 500g[1,3,7], Minimargarin 20g(7), Minidzsem 25g-os, különféle(12)	Tej 1,5% UHT[7], Kockasajt 8 db-os[7,(1)], Minimargarin 20g(7), Főtt tojás [3], Kifli[1,7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Tojásrántotta [3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]
		Energia: 537.93 Kcal / 2,248.55 KJ	Energia: 505.37 Kcal / 2,112.45 KJ	Energia: 823.55 Kcal / 3,442.44 KJ	Energia: 598.91 Kcal / 2,503.44 KJ	Energia: 573.72 Kcal / 2,398.15 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
		14.60 g 28.10 g 2.44 g	16.32 g 24.83 g 7.68 g	22.17 g 29.02 g 10.58 g	26.39 g 29.07 g 10.45 g	24.18 g 29.15 g 5.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.56 g 0.00 g 0.40 g	53.30 g 10.00 g 2.67 g	117.35 g 36.75 g 0.61 g	57.24 g 0.00 g 1.31 g	52.79 g 10.00 g 1.82 g
		7	1,(6),(7)	1,3,7,(12)	1,3,7	1,3,(6),(7)
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tejszelet[1,3,7]	Körte	Gyümölcsjoghurt[7,(1)]	Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]	Puding(vaniliás,csokis)[7]
		Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 69.58 Kcal / 290.84 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 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
		3.07 g 8.02 g 3.34 g	0.80 g 0.80 g 0.00 g	5.59 g 5.79 g 3.13 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
		11.70 g 11.46 g 0.13 g	14.00 g 0.00 g 0.02 g	22.45 g 22.45 g 0.49 g	16.71 g 9.85 g 0.06 g	5.25 g 0.00 g 0.11 g
		1,3,7		7,(1)	1,7,(3),(5),(6),(12)	7
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Bakonyi betyárleves [1,3,9,(6,7,12)], Túrós metélt [1,3,7]	Karfiolleves mir. [1,3,9, (6,7,12)], Tejfölös sertés szelet [1,7], Tarhonya köret [1,3]	Szárnyasjava leves[1,3,9, (6,7,12)], Fejtett babfőzelék mir. [1], Sertés pörkölt(1), Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsleves [1,9,(3,6,7,12)], Tengeri hal zöldségágyon [1], Párolt rizs kukoricával	Hamisgulyás [1,3,9, (6,7,12)], Párolt csirkemell [9,(1)], Sajtos zöldbab mir [7,9,(1)]
		Energia: 891.70 Kcal / 3,727.31 KJ	Energia: 780.46 Kcal / 3,262.32 KJ	Energia: 642.33 Kcal / 2,684.94 KJ	Energia: 888.99 Kcal / 3,715.98 KJ	Energia: 604.22 Kcal / 2,525.64 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
		51.36 g 37.94 g 15.09 g	43.87 g 33.33 g 7.71 g	57.41 g 24.73 g 5.27 g	35.85 g 17.24 g 1.65 g	47.80 g 17.43 g 5.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		86.07 g 6.99 g 3.64 g	75.29 g 0.00 g 2.95 g	61.30 g 3.50 g 5.10 g	144.25 g 0.00 g 4.56 g	62.48 g 0.00 g 3.90 g
		1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,7,9,(6),(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Keksz, detki mese[1, (3,5,6,7)]			Citromos limonádé			Alma			Kakaós kevert[1,3,7]					
		Energia: 2,041.00 Kcal / 8,531.38 Kj			Energia: 85.17 Kcal / 356.01 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 265.08 Kcal / 1,108.03 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	0.06 g	0.06 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	5.31 g	6.07 g	2.24 g	g	g	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	20.52 g	19.98 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	47.19 g	27.47 g	0.39 g	g	g	g
1,(3),(5),(6),(7)									1,3,7			1,3,(6),(7)				
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)															
		Mexikói chilis bab(1), Párolt rizsköret 70 g, Félbarna kenyér[1,(6,7)]			Sonkás-kukoricás-pizza [1,7,(6)]			Lecsó (friss) kolbásszal (1,6,7), Párolt kuszkusz(7)			Majorannás burgonya főzelék [1,7], Vagdalt egybensült[1,3,7,11], Félbarna kenyér[1,(6,7)]					
		Energia: 963.24 Kcal / 4,026.34 Kj			Energia: 639.96 Kcal / 2,675.03 Kj			Energia: 708.69 Kcal / 2,962.32 Kj			Energia: 842.60 Kcal / 3,522.07 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
		53.26 g	21.34 g	4.89 g	34.95 g	19.56 g	6.92 g	25.92 g	26.34 g	7.05 g	34.16 g	38.07 g	11.79 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		137.73 g	2.40 g	2.22 g	81.04 g	11.00 g	1.43 g	89.24 g	0.00 g	2.22 g	89.19 g	0.00 g	4.43 g	g	g	g
1,(6),(7)			1,7,(6)			(1),(6),(7)			1,3,7,11,(6)			1,3,(6),(7)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Gazdasági vezető



		hétfő			kedd		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)						
		Tej 1,5% UHT[7], kuglóf,csokis[1,3,7]			Citromos tea , Bécsi felvágott(1,6,7), Minimargarin 20g(7), Uborka(kígyó), Félbarna kenyér[1,(6,7)]		
		Energia: 523.59 Kcal / 2,188.61 Kj			Energia: 490.50 Kcal / 2,050.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.30 g	16.30 g	6.14 g	15.52 g	23.38 g	7.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.40 g	8.60 g	1.20 g	53.85 g	10.00 g	2.52 g
1,3,7			1,(6),(7)				
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)						
		Túró Rudi[7]			Alma		
		Energia: 42.99 Kcal / 179.70 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.86 g	2.10 g	1.14 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1.11 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g
7							
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)						
		Burgonyaleves magyarosan[1,9, (3,6,7,12)], Paradicsomos káposzta [1], Vasi pecsenye [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér			Karalábéleves mir. [1,9, (3,6,7,12)], Töltött csirkecomb Gödöllői mó [1,3,7,11], Lecsós karikaburgonya		
		Energia: 758.19 Kcal / 3,169.23 Kj			Energia: 752.15 Kcal / 3,143.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42.52 g	30.33 g	6.47 g	41.65 g	27.85 g	5.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		86.31 g	10.99 g	0.92 g	81.94 g	0.00 g	1.00 g
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)				

		hétfő	kedd
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Körte	Gyümölcsjoghurt[7,(1)]
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		0.60 g0.60 g0.00 g	5.59 g5.79 g3.13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		10.50 g0.00 g0.02 g	22.45 g22.45 g0.49 g
		7,(1)	
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Mészáros tokány sertéshúsból(1,6,7,10), Tészta köret [1,3], Ecetes almapaprika, csípős (10,12)	Sonkás kocka[1,3,7,(6)]
		Energia: 688.81 Kcal / 2,879.23 Kj	Energia: 586.35 Kcal / 2,450.94 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		42.52 g28.93 g8.18 g	21.52 g20.73 g4.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		63.98 g3.01 g3.18 g	77.72 g0.00 g1.31 g
		1,3,(6),(7),(10),(12)	1,3,7,(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