

Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Reggeli	Citromos tea Tömlős sajt TKB kifliSárgarépa			Gyümölcs tea Baromfi felvágott Minimargarin Kukoricás kenyér,Uborka			Citromos tea Vajkrém Rozskenyér Zöldpaprika			Tej Felvágott, Minimargarin Korpás kenyér Paradicsom			Gyümölcs tea Hot-dog		
		Energia: 301,64 Kcal / 1 260,86 KJ			Energia: 402,95 Kcal / 1 684,33 KJ			Energia: 317,78 Kcal / 1 328,32 KJ			Energia: 575,85 Kcal / 2 407,05 KJ			Energia: 434,31 Kcal / 1 815,42 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
		10,64 g	13,18 g	7,49 g	21,17 g	13,01 g	3,69 g	10,61 g	3,53 g	1,04 g	34,42 g	18,13 g	6,25 g	19,65 g	14,77 g	3,35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	34,52 g 9,99 g 2,00 g			49,67 g 9,99 g 2,88 g			60,29 g 9,99 g 0,98 g			67,81 g 0,00 g 3,59 g			55,07 g 9,99 g 2,97 g			
	Allergének	1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			1,7,10,(6),(12)		
	Tízórai	Karamellás tej Főtt tojás Rozskenyér, Retek			Tej Sulizsemle			Tejeskávé Molnárika			Gyümölcs tea , Libazsír, Burgonyás kenyér, Retek			Túró Rudi		
		Energia: 491,96 Kcal / 2 056,39 KJ			Energia: 271,62 Kcal / 1 135,37 KJ			Energia: 451,95 Kcal / 1 889,15 KJ			Energia: 412,84 Kcal / 1 725,67 KJ			Energia: 119,54 Kcal / 499,68 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
		26,51 g	5,75 g	1,30 g	15,54 g	5,27 g	2,51 g	17,25 g	11,50 g	4,10 g	20,82 g	4,59 g	0,64 g	2,98 g	6,12 g	3,25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	82,98 g 9,99 g 2,60 g			40,18 g 0,00 g 0,96 g			69,39 g 11,91 g 0,55 g			72,30 g 9,99 g 1,58 g			12,98 g 11,92 g 0,02 g			
	Allergének	1,3,7			1,7			1,3,7			1,7,(6)			7,(1)		
	Ebéd	Daragaluska leves Makói sertésflekken Főtt burgonya			Sárgaborsó leves Töltött csirkecomb Párolt rizs Fejessaláta			Zöldséges tarhonyaleves Sertés pörkölt Kapros tejfölös tökfőzelék Teljes kiörlésű kenyér			Palócleves Ízes levél			Sertésragu leves Gránátos kocka		
Energia: 675,22 Kcal / 2 822,42 KJ			Energia: 1 231,70 Kcal / 5 148,51 KJ			Energia: 830,72 Kcal / 3 472,41 KJ			Energia: 545,29 Kcal / 2 279,31 KJ			Energia: 937,88 Kcal / 3 920,34 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	
34,82 g		29,74 g	5,85 g	81,74 g	46,26 g	7,30 g	36,78 g	43,72 g	10,66 g	29,54 g	32,23 g	10,96 g	43,92 g	33,31 g	5,71 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
70,50 g 0,00 g 3,28 g			125,72 g 4,52 g 2,65 g			73,31 g 0,00 g 4,66 g			34,09 g 2,88 g 1,83 g			107,33 g 0,00 g 2,93 g				
Allergének	1,(3),(6),(7),(10),(11),(12)			1,3			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			1,3			
Uzsonna	Túró Rudi			Kompót			Gyümölcs			Túrókrém						
	Energia: 119,54 Kcal / 499,68 KJ			Energia: 132,09 Kcal / 552,14 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 158,58 Kcal / 662,86 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	
	2,98 g	6,12 g	3,25 g	0,71 g	0,21 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	7,53 g	6,96 g	3,70 g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
12,98 g 11,92 g 0,02 g			31,17 g 18,60 g 0,02 g			0,00 g 0,00 g 0,00 g			16,22 g 13,42 g 0,03 g			g g g				
Allergének	7,(1)									7,(1)			1,7,10,(6),(12)			
Vacsora	Tarhonyáshús Káposzta saláta			Lecsós csirkemáj Bulgur			Brassói aprópecsenye, Vegyes vágott savanyúság			Mexikói csirkemell csíkok Durum tészta						
	Energia: 801,30 Kcal / 3 349,43 KJ			Energia: 676,06 Kcal / 2 825,93 KJ			Energia: 567,20 Kcal / 2 370,90 KJ			Energia: 734,80 Kcal / 3 071,46 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	
	41,08 g	32,16 g	5,95 g	37,78 g	22,73 g	3,89 g	29,94 g	22,86 g	4,48 g	32,56 g	20,40 g	2,51 g	g	g	g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
85,59 g 4,00 g 2,46 g			86,80 g 0,00 g 1,47 g			60,52 g 0,00 g 2,12 g			100,98 g 0,00 g 1,74 g			g g g				
Allergének	1,3			1			(12)			1,7,(10),(6),(12)						

Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
(00490) Gyerek 15-18 Z.	Reggeli	Gyümölcs tea Briós	Kakaó Minimargarin Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea Felvágott, Minimargarin,Zöldpaprika, Rozskenyér	Gyümölcs joghurt Kockasajt, Kifli	Gyümölcs tea , Húskrém,Uborka Sulizsemle
		Energia: 306,00 Kcal / 1 279,08 Kj	Energia: 365,74 Kcal / 1 528,79 Kj	Energia: 442,41 Kcal / 1 849,27 Kj	Energia: 248,52 Kcal / 1 038,81 Kj	Energia: 436,21 Kcal / 1 823,36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,02 g 7,01 g 1,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,42 g 13,21 g 5,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,10 g 12,63 g 3,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,60 g 13,39 g 7,59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,76 g 20,68 g 2,51 g
	Allergénnek	Szénhidrát Cukor Só 53,30 g 18,13 g 1,50 g	Szénhidrát Cukor Só 45,88 g 9,99 g 0,94 g	Szénhidrát Cukor Só 60,33 g 9,99 g 2,72 g	Szénhidrát Cukor Só 43,30 g 12,99 g 1,81 g	Szénhidrát Cukor Só 43,18 g 9,99 g 1,43 g
		1,3,7	1,7	1,(6),(7)	1,3,7	1,(6),(7)
	Tízórai	Gyümölcs joghurt	Gabonapehely			
		Energia: 59,81 Kcal / 250,01 Kj	Energia: 207,06 Kcal / 865,51 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,59 g 5,79 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 2,30 g 4,90 g 2,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g
	Allergénnek	Szénhidrát Cukor Só 22,45 g 12,99 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 37,95 g 0,00 g 0,25 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
		7,(1)	1	1,(6),(7)	1,3,7	1,(6),(7)
Ebéd	Zöldborsóleves Bolognai spagetti	Paradicsom leves Majorannás sült csirkecomb 1/2 Párolt rizs 1/2 Zöldkötet	Lebbencsleves Sertés-vagdalt Zöldbabfőzelék Rozskenyér	Gyümölcsleves Rántott sertésszelet Burgonyapüré Vegyes vágott savanyúság	Babgulyás Ízes derelye	
	Energia: 1 063,83 Kcal / 4 446,81 Kj	Energia: 987,06 Kcal / 4 125,91 Kj	Energia: 1 173,59 Kcal / 4 905,61 Kj	Energia: 1 126,61 Kcal / 4 709,23 Kj	Energia: 1 260,10 Kcal / 5 267,22 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 43,91 g 48,01 g 11,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 64,75 g 38,23 g 5,98 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 47,47 g 55,38 g 12,97 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 46,56 g 41,21 g 11,14 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 45,97 g 48,52 g 9,20 g	
Allergénnek	Szénhidrát Cukor Só 101,65 g 0,25 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 96,83 g 24,98 g 3,33 g	Szénhidrát Cukor Só 122,45 g 3,00 g 3,70 g	Szénhidrát Cukor Só 137,56 g 10,52 g 3,12 g	Szénhidrát Cukor Só 156,38 g 19,98 g 2,86 g	
	1,3,9,(6),(7),(10),(12)	1,3,9	1,3,7	1,3,7,(5),(6),(8),(12)	1,3,7	
Uzsonna	Gyümölcs		Linzer karika	Banán		
	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 263,04 Kcal / 1 099,51 Kj	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,25 g 16,65 g 4,34 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 2,60 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g	
Allergénnek	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 24,15 g 6,63 g 0,66 g	Szénhidrát Cukor Só 48,40 g 0,00 g 0,11 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
		1,7	1,3,7,15		1,(6),(7)	
Vacsora	Rakott karfiol Rozskenyér	Gyümölcs tea Zöldséges-húsos pizza	Zúzapörkölt Bulgur Káposzta saláta	Tejbegríz szórattal		
	Energia: 995,99 Kcal / 4 163,24 Kj	Energia: 874,22 Kcal / 3 654,24 Kj	Energia: 620,97 Kcal / 2 595,65 Kj	Energia: 338,66 Kcal / 1 415,60 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 46,65 g 37,01 g 10,12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 47,56 g 30,83 g 11,09 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,13 g 16,46 g 2,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,33 g 1,69 g 0,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav g g g	
Allergénnek	Szénhidrát Cukor Só 121,55 g 0,00 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 96,02 g 16,99 g 3,86 g	Szénhidrát Cukor Só 92,51 g 4,00 g 1,45 g	Szénhidrát Cukor Só 72,24 g 29,97 g 1,09 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
	1,7,(3),(6),(12)	1,7,(6)	1	1,7	1,(6),(7)	

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
(0049) Gyerek 15-18 Z.	Reggeli	Gyümölcs tea Pizzás csiga	Tejeskávé Minimargarin Főtt tojás Teljes kiörlésű kifli	Gyümölcs tea Főtt virsli, mustárral Teljes kiörlésű kenyér	Tej Minimargarin Trappista sajt, Uborka, Magvas zsemle	Gyümölcs tea Májkrem Teljes kiörlésű kifli
		Energia: 268,00 Kcal / 1 120,24 Kj	Energia: 352,31 Kcal / 1 472,66 Kj	Energia: 326,60 Kcal / 1 365,19 Kj	Energia: 595,65 Kcal / 2 489,82 Kj	Energia: 243,42 Kcal / 1 017,50 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,02 g 8,01 g 67,92 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,54 g 12,12 g 4,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17,20 g 17,63 g 3,96 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,53 g 25,03 g 9,70 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,02 g 7,18 g 2,01 g
		Szénhidrát Cukor Só 37,30 g 9,99 g 0,15 g	Szénhidrát Cukor Só 45,85 g 9,99 g 0,94 g	Szénhidrát Cukor Só 24,56 g 9,99 g 2,54 g	Szénhidrát Cukor Só 61,12 g 0,00 g 1,41 g	Szénhidrát Cukor Só 33,00 g 9,99 g 0,54 g
	Allergének	1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,10,(6),(7),(12)	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7),(10)
	Ebéd	Tejfölös gombaleves Sonkás-sajtos kocka	Húsleves daragaluskával Főtt hús 1/2 Paradicsom mártás 1/2 Kuskusz	Köménymag leves zsemlekockával Fokhagymás sertésszelet Hagymás tört burgonya Vegyes vágott savanyúság	Zöldségleves Tejfölös csirekmell Durum tészta	Gyümölcslé Grillezett csirkecomb, Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 903,73 Kcal / 3 777,59 Kj	Energia: 771,78 Kcal / 3 226,04 Kj	Energia: 656,04 Kcal / 2 742,25 Kj	Energia: 787,18 Kcal / 3 290,41 Kj	Energia: 747,64 Kcal / 3 125,14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 37,38 g 39,61 g 11,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 55,24 g 28,69 g 8,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,38 g 27,66 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,60 g 28,69 g 6,45 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 40,93 g 24,54 g 3,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 95,80 g 0,00 g 2,25 g	Szénhidrát Cukor Só 71,22 g 5,03 g 2,80 g	Szénhidrát Cukor Só 74,01 g 0,00 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 115,28 g 0,00 g 3,03 g	Szénhidrát Cukor Só 94,08 g 0,00 g 2,44 g
	Allergének	1,3,7,(6)	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,9,(12)	1,3	(12)
	Uzsonna	Gyümölcs		Gyümölcs		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g
		Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
	Allergének		1,7		1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7),(10)
Vacsora	Paprikásburg. kolbással Rozskenyér	Rizseshús Fejessaláta	Ízes grízes metélt	Gyümölcs tea Erdélyi szalonna Újhagyma, Rozskenyér		
	Energia: 722,61 Kcal / 3 020,51 Kj	Energia: 715,38 Kcal / 2 990,29 Kj	Energia: 692,17 Kcal / 2 893,27 Kj	Energia: 940,85 Kcal / 3 932,75 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,25 g 25,17 g 4,11 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30,86 g 30,49 g 5,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,84 g 12,83 g 1,76 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,58 g 62,63 g 25,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav g g g	
	Szénhidrát Cukor Só 99,46 g 0,00 g 3,08 g	Szénhidrát Cukor Só 83,48 g 4,52 g 1,25 g	Szénhidrát Cukor Só 119,25 g 19,34 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 63,49 g 9,99 g 3,48 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
Allergének	1,(6),(7),(10)		1,3,(12)	1	1,(6),(7),(10)	