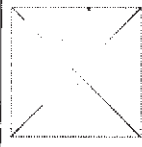


MINTAÉTRENDÉK

1-3 éves korcsoport:	reggeli-tízórai-ebéd-uzsonna
4-6 éves korcsoport:	tízórai-ebéd-uzsonna
7-10 éves korcsoport:	tízórai-ebéd-uzsonna
11-14 éves korcsoport:	tízórai-ebéd-uzsonna
15-18 éves korcsoport:	ebéd reggeli-tízórai-ebéd-uzsonna-vacsora (kollégiumi ellátás)
19-69 éves korcsoport:	ebéd
70 évtől – korcsoport:	reggeli-tízórai-ebéd-uzsonna-vacsora



Honti Attiláné

6044 Kecskemét
Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 22. hét (2015.05.25. - 2015.05.31.)

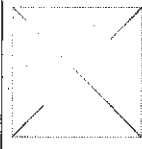
1-3 év

Korcsoport: 1 - 3 év

Info-Set © Software

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	rozsos kenyér paradicsom Margarin Light tej 2,8	retok rozsos kenyér vaj virslis tej 2,8	Félbarna kenyér kefíres túrókrém Gyümölcs tea Kaliforniai paprika	Margarin Light zsemle retok Citromos tea Pulykapatizsi	tej 2,8 Sajtkrém házi paradicsom magvas kenyér
Összetevők	En: 304,0 kcal Zs: 13,0 g Tz: 4,4 g Fe: 15,9 g Sz: 30,9 g Cu: 9,8 g So: 0,8 g	En: 271,8 kcal Zs: 12,0 g Tz: 4,2 g Fe: 11,0 g Sz: 29,9 g Cu: 9,4 g So: 0,8 g	En: 183,4 kcal Zs: 3,8 g Tz: 0,9 g Fe: 8,7 g Sz: 28,1 g Cu: 5,4 g So: 0,7 g	En: 213,4 kcal Zs: 5,0 g Tz: 0,6 g Fe: 7,2 g Sz: 33,7 g Cu: 5,0 g So: 1,1 g	En: 338,1 kcal Zs: 17,2 g Tz: 5,4 g Fe: 15,9 g Sz: 29,9 g Cu: 10,3 g So: 1,1 g
Allergének	glutén, szesámmag, tejjéle	glutén, szesámmag, tejjéle	glutén, tejjéle, szulfidok	tejjéle, glutén, szulfidok, szója	tejjéle, diófélék, glutén, szesámmag
Tízórai - A	alma	körte	banán	Narancslé	őszibarack
Összetevők	En: 18,6 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 4,2 g Cu: - So: -	En: 31,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 7,2 g Cu: - So: -	En: 63,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 14,5 g Cu: - So: 0,0 g	En: 42,0 kcal Zs: - Tz: - Fe: - Sz: 11,0 g Cu: 10,0 g So: -	En: 24,0 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 5,4 g Cu: - So: -
Allergének					
Ébéd - A	majorannás pulykaragu párolt rizs Vitaminaláta	zöldborsófőzelék sajtos omlott	Almás-diós tejben zabpehely hüsgombóc leves	rakott karfiol alma	burgonyapüre sült csirkécomb filé uborkasaláta
Összetevők	En: 282,4 kcal Zs: 9,2 g Tz: 0,6 g Fe: 12,6 g Sz: 35,7 g Cu: 1,2 g So: 0,9 g	En: 353,4 kcal Zs: 15,1 g Tz: 1,4 g Fe: 19,6 g Sz: 33,6 g Cu: 1,9 g So: 0,5 g	En: 437,2 kcal Zs: 19,5 g Tz: 3,1 g Fe: 18,7 g Sz: 45,0 g Cu: 13,0 g So: 0,4 g	En: 334,5 kcal Zs: 15,0 g Tz: 0,4 g Fe: 19,3 g Sz: 29,3 g Cu: 0,3 g So: 0,4 g	En: 257,1 kcal Zs: 12,8 g Tz: 1,8 g Fe: 14,8 g Sz: 20,3 g Cu: 3,9 g So: 0,6 g
Allergének	tejjéle, glutén, szulfidok	tejjéle, glutén, tojás	diófélék, glutén, tejjéle, tojás	tejjéle	tejjéle, szulfidok
Uzsonna - A	Fonott kalács méz kakaó (2,8%)	joghurt natur kifli	Uborka tej 2,8 korpás kenyér Margarin Light	Zsenge répa tej 2,8 Félbarna kenyér vaj	Briós 30 gr tejeskávé
Összetevők	En: 266,5 kcal Zs: 7,1 g Tz: 3,6 g Fe: 10,4 g Sz: 39,7 g Cu: 16,4 g So: 0,4 g	En: 218,7 kcal Zs: 5,6 g Tz: 2,7 g Fe: 9,0 g Sz: 31,9 g Cu: 6,3 g So: 0,7 g	En: 230,6 kcal Zs: 7,0 g Tz: 4,2 g Fe: 10,3 g Sz: 29,1 g Cu: 9,4 g So: 0,8 g	En: 257,6 kcal Zs: 10,0 g Tz: 3,6 g Fe: 10,2 g Sz: 31,8 g Cu: 9,4 g So: 0,8 g	En: 230,2 kcal Zs: 8,0 g Tz: 3,6 g Fe: 9,0 g Sz: 30,3 g Cu: 12,7 g So: 0,5 g
Allergének	glutén, tejjéle, tojás	tejjéle, glutén	tejjéle, glutén, szesámmag	tejjéle, glutén	glutén, tejjéle, tojás
□ Energia - A	871,47 kcal	Jelmagyarozat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telítettség, zsírsav	914,43 kcal	847,58 kcal	849,38 kcal



Honti Artiláné

6044 Kécskéméi

Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 23. hét (2015.06.01. - 2015.06.07.)

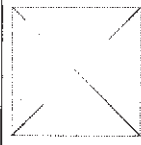
1-3 év

Korcsoport: 1 - 3 év

Info-Set © Software

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	tej 2,8 csirkemellisonka	csipkebogyó tea tojáskrém	tej 2,8 kalács márvány méz	Citromos tea Kockasajt	csipkebogyó tea Vanília túrókrém
	Margarin Light Pritamin paprika	póréhagyma Félbarna kenyér		Margarin Light paradicsom	Fatörzs kifli 30 gr
Összetevők	En: 288,4 kcal Zs: 9,2 g Fe: 15,3 g Tz: 4,2 g S: 36,0 g Cu: 9,4 g So: 1,2 g	En: 232,1 kcal Zs: 7,9 g Fe: 0,6 g Tz: 0,6 g S: 29,9 g Cu: 5,6 g So: 0,8 g	En: 286,9 kcal Zs: 8,7 g Fe: 3,6 g Tz: 10,5 g S: 43,0 g Cu: 14,3 g So: 0,4 g	En: 209,6 kcal Zs: 3,9 g Fe: 2,2 g Tz: 6,8 g S: 35,6 g Cu: 5,7 g So: 1,1 g	En: 221,4 kcal Zs: 9,6 g Fe: 1,8 g Tz: 6,7 g S: 32,3 g Cu: 10,9 g So: 0,1 g
Allergének	tejfélé, glutén, szója	szulfítok, tejféle, tojás, mustár, glutén	tejfélé, glutén, tojás	szulfítok, tejféle, glutén	szulfítok, tejféle, glutén, tojás
Tízórai - A	Almás sárgarépasaláta	körte	banán	Őszibarack lé	alma
Összetevők	En: 26,2 kcal Zs: 0,2 g Fe: 0,4 g Tz: - S: 5,9 g Cu: 0,8 g So: -	En: 31,2 kcal Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Tz: - S: 7,2 g Cu: - So: -	En: 63,2 kcal Zs: 0,1 g Fe: 0,8 g Tz: - S: 14,5 g Cu: - So: 0,0 g	En: 46,0 kcal Zs: - Fe: - Tz: - S: 11,0 g Cu: 10,0 g So: -	En: 18,6 kcal Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Tz: - S: 4,2 g Cu: - So: -
Allergének	szulfítok				
Ebéd - A	meggy mártás * Párolt sertészszelet	Tonhalas milánói spagetti	Daragaluska leves Tökfőzelék Pulykapörkölt	Csöbentűt brokkoli Párolt csirkemell rozsos kenyér	sós kamarántás Főtt burgonya 1/2 ad. Sajtpuding
Összetevők	En: 223,9 kcal Zs: 8,2 g Fe: 10,8 g Tz: 0,5 g S: 24,7 g Cu: 4,3 g So: 0,3 g	En: 289,5 kcal Zs: 10,4 g Fe: 0,7 g Tz: 17,4 g S: 30,2 g Cu: 0,7 g So: 0,3 g	En: 333,3 kcal Zs: 16,1 g Fe: 1,2 g Tz: 14,2 g S: 30,9 g Cu: 0,6 g So: 0,7 g	En: 390,9 kcal Zs: 17,2 g Fe: 3,1 g Tz: 24,1 g S: 34,1 g Cu: 1,6 g So: 1,0 g	En: 323,9 kcal Zs: 14,7 g Fe: 0,9 g Tz: 12,2 g S: 34,7 g Cu: 5,3 g So: 0,7 g
Allergének	tejfélé, glutén	hal, glutén, tojás, tejféle	glutén, zeller, tojás, tejféle	glutén, tejféle, tojás, szezámmag	tejfélé, glutén, tojás
Uzsonna - A	tej 2,8 Óvári sajt Margarin Light rozsos zsemle	tejeskávé vaj korpás fonotkák retek	Gyümölcs tea Kefir sönkkrém Uborka Félbarna kenyér	tej 2,8 Reform meggyes szelet	tej 2,8 Szarmyas májkrém Féhérpaprika rozsos kenyér
Összetevők	En: 312,0 kcal Zs: 10,8 g Fe: 16,2 g Tz: 4,2 g S: 37,6 g Cu: 9,4 g So: 1,1 g	En: 266,6 kcal Zs: 10,0 g Fe: 3,8 g Tz: 10,1 g S: 34,0 g Cu: 12,4 g So: 0,7 g	En: 160,1 kcal Zs: 2,6 g Fe: 0,7 g Tz: 7,3 g S: 26,7 g Cu: 5,3 g So: 0,8 g	En: 228,7 kcal Zs: 9,6 g Fe: 5,3 g Tz: 8,5 g S: 26,2 g Cu: 12,4 g So: 0,4 g	En: 282,4 kcal Zs: 12,0 g Fe: 3,8 g Tz: 13,5 g S: 30,3 g Cu: 9,4 g So: 1,0 g
Allergének	tejfélé, glutén, szezámmag	tejfélé, glutén	szulfítok, tejféle, glutén, tojás,	tejfélé, glutén	tejfélé, glutén, szója, szezámmag
□ Energia - A	850,57 kcal	Jelmagyarozat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telítétt zsírsav	843,76 kcal	875,21 kcal	846,38 kcal



Honti Artiláné

6044 Kecskemét
Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 22. hét (2015.05.25. - 2015.05.31.)

4-6 év

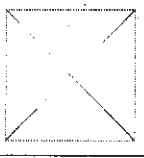
Korcsoport: 4 - 6 év

Info-Set © Software

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej 1,5 % Pritaminos csirkemellsonka Margarin Light retek	Tejeskávé vaj Fonott kalács	Citromos tea Kórozzott Házi kenyér	Tej 1,5 % Zöldfűszeres vajkrém Pritamin paprika Rozskenyér	kakao (1,5 %) méz korpás fonotika
Összetevők	En: 268,4 kcal Zs: 6,9 g Fe: 15,9 g Tz: 3,0 g Cu: 9,5 g Sz: 35,6 g So: 1,4 g	En: 291,1 kcal Zs: 8,2 g Fe: 11,1 g Tz: 1,8 g Cu: 15,3 g Sz: 43,2 g So: 0,4 g	En: 240,5 kcal Zs: 6,2 g Fe: 10,2 g Tz: 1,0 g Cu: 7,3 g Sz: 35,4 g So: 0,7 g	En: 266,3 kcal Zs: 7,8 g Fe: 12,4 g Tz: 4,8 g Cu: 9,8 g Sz: 36,5 g So: 0,8 g	En: 271,7 kcal Zs: 4,0 g Fe: 11,1 g Tz: 2,0 g Cu: 24,4 g Sz: 46,9 g So: 0,7 g
Allergének	tejfélé, glutén	tejfélé, glutén, tojás	szulfitok, tejféle, glutén	tejfélé, glutén, szezámmag	tejfélé, glutén
Ébéd - A	Guylásleves Sajtos makaróni alma	Daragaluska leves Zöldbabfőzelék Stefánia vagdalt müzli szelet	Szilvaleves Füstölt sajtos halfilé Petrezselymes burgonya Vitaminaláta	Csonitleves Lencsefőzelék Sertéspörkölt körte	Póréhagyma leves Zsemlekocka Párizsi csirkemell Rizi-bizi Őszibarack befőtt
Összetevők	En: 530,1 kcal Zs: 22,4 g Fe: 26,1 g Tz: 0,9 g Cu: 1,3 g Sz: 54,8 g So: 0,6 g	En: 480,0 kcal Zs: 18,5 g Fe: 22,9 g Tz: 1,4 g Cu: 1,6 g Sz: 54,1 g So: 0,9 g	En: 484,0 kcal Zs: 16,6 g Fe: 26,6 g Tz: 0,7 g Cu: 13,9 g Sz: 55,4 g So: 0,8 g	En: 456,0 kcal Zs: 12,8 g Fe: 31,1 g Tz: 0,5 g Cu: 0,8 g Sz: 52,2 g So: 0,7 g	En: 496,2 kcal Zs: 19,6 g Fe: 19,2 g Tz: 1,9 g Cu: 0,6 g Sz: 59,1 g So: 0,7 g
Allergének	glutén, tojás, tejféle	glutén, zeller, tojás, tejféle, diófélék, földimogyoró, szezámmag, szója	szulfitok, tejféle, glutén, hal,	zeller, glutén, tojás, tejféle, mustár,	tejfélé, glutén, tojás,
Uzsonna - A	joghurt natur magvas kifli 60 gr	Kockasajt Margarin Light paradicsom teljes kiőrlésű kenyér	májkrem 30 gr 1/1 Uborka rozsos zsemle	joghurt gyümölcsös kifli	Óvári sajt Margarin Light Korpás kenyér retek
Összetevők	En: 163,5 kcal Zs: 5,3 g Fe: 7,5 g Tz: 2,7 g Cu: 6,3 g Sz: 20,9 g So: 0,5 g	En: 193,9 kcal Zs: 5,0 g Fe: 7,3 g Tz: 2,8 g Cu: 0,7 g Sz: 29,9 g So: 1,0 g	En: 205,1 kcal Zs: 5,6 g Fe: 8,7 g Tz: - Cu: - Sz: 29,3 g So: 1,0 g	En: 231,5 kcal Zs: 3,4 g Fe: 7,6 g Tz: 1,5 g Cu: 15,9 g Sz: 42,4 g So: 0,8 g	En: 238,8 kcal Zs: 8,0 g Fe: 14,0 g Tz: 1,2 g Cu: 0,1 g Sz: 24,7 g So: 1,0 g
Allergének	tejfélé, diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag	tejfélé, glutén	szója, glutén, szezámmag	diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle, tojás	tejfélé, glutén, szezámmag

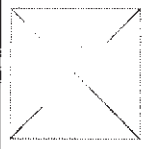
□ Energia - A 962 kcal Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telítettség zsírsav 929,52 kcal 953,75 kcal 1006,76 kcal



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej 1,5 % Korpás kifli Vitaminos tojáskrém	Tejestréve Fatörzs kifli 30 gr	Citromos tea Reszelt Trappista sajt Margarin Light paradicsom rozsos zsemle	Tej 1,5 % Májusi csemege felvágott vaj Olasz zsemle	Tej 1,5 % Natúr sajtkrém Uborka Rozskenyér
Összetevők	En: 330,7 kcal Zs: 14,5 g Tz: 2,4 g Fe: 17,4 g Sz: 33,4 g Cu: 10,1 g So: 1,2 g	En: 231,3 kcal Zs: 7,4 g Tz: 1,8 g Fe: 9,5 g Sz: 37,4 g Cu: 16,8 g So: 0,3 g	En: 302,0 kcal Zs: 11,0 g Tz: 1,2 g Fe: 13,1 g Sz: 37,4 g Cu: 7,4 g So: 0,8 g	En: 285,6 kcal Zs: 7,9 g Tz: 1,8 g Fe: 15,5 g Sz: 38,0 g Cu: 9,4 g So: 1,2 g	En: 271,7 kcal Zs: 7,5 g Tz: 4,3 g Fe: 14,1 g Sz: 37,1 g Cu: 10,0 g So: 1,0 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás, mustár	tejféle, glutén, tojás	szulfitok, tejféle, glutén, szezámmag	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén, szezámmag
Ébéd - A	Olasz zöldségleves Csöbnsült karfiol Sült pulykacomb Rozskenyér 30gr	Frankfurti leves Almás-díós tejben zabpehely Félbarna kenyér	Tarhonya leves Zöldborsófőzelék Sajtos omlett	Karalábé leves Hentes tokány Tészta köret Szilva	Rizsleves Őszibarackmártás Párolt csirkemell Rozskenyér 30gr Főtt burgonya 1/2 ad.
Összetevők	En: 453,4 kcal Zs: 20,0 g Tz: 2,3 g Fe: 30,1 g Sz: 36,2 g Cu: 1,7 g So: 1,3 g	En: 608,5 kcal Zs: 21,6 g Tz: 2,8 g Fe: 23,6 g Sz: 78,8 g Cu: 15,4 g So: 1,3 g	En: 466,3 kcal Zs: 16,1 g Tz: 1,4 g Fe: 25,6 g Sz: 52,6 g Cu: 2,1 g So: 0,8 g	En: 495,8 kcal Zs: 16,9 g Tz: 1,3 g Fe: 23,9 g Sz: 66,1 g Cu: 0,9 g So: 0,8 g	En: 458,9 kcal Zs: 9,6 g Tz: 0,8 g Fe: 19,8 g Sz: 72,1 g Cu: 10,6 g So: 0,9 g
Allergének	glutén, tojás, zeller, tejféle, szezámmag	glutén, tejféle, diófélék	glutén, tojás, tejféle	tejféle, glutén, tojás	zeller, glutén, tejféle, szezámmag
Uzsonna - A	Sajtos rúd 44 gr banán	Pulykapárizsi Margarin Light Fehérpaprika magvas spitz 50 gr	Mogyorókrém kifli	kefir 150 gr magvas spitz 50 gr	Margarin Light méz bríos 50 gr
Összetevők	En: 302,9 kcal Zs: 1,9 g Tz: - Fe: 7,6 g Sz: 57,9 g Cu: - So: 0,6 g	En: 197,9 kcal Zs: 6,2 g Tz: 1,2 g Fe: 7,0 g Sz: 28,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g	En: 212,1 kcal Zs: 5,8 g Tz: 1,6 g Fe: 5,4 g Sz: 34,3 g Cu: 8,5 g So: 0,6 g	En: 216,0 kcal Zs: 5,0 g Tz: 2,7 g Fe: 8,9 g Sz: 33,4 g Cu: 6,9 g So: 0,7 g	En: 231,2 kcal Zs: 6,0 g Tz: 1,2 g Fe: 5,1 g Sz: 38,1 g Cu: 8,8 g So: 0,4 g
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, szója, tejféle, földimogyoró, szezámmag	diófélék, földimogyoró, szója, tejféle, tojás, glutén	tejféle, földimogyoró, glutén, szezámmag	tejféle, glutén, tojás

□ Energia - A 1087,04 kcal Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav 961,86 kcal

1037,73 kcal 980,45 kcal 997,37 kcal



Honti Attiláné

6044 Kecskemét

Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

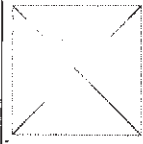
2015. 22. hét (2015.05.25. - 2015.05.31.)

7-10 év

Korcsoport: 7 - 10 év

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tejéskávé fátörzs kiffi 50 gr	Citromos tea Óvári sajt Margarin Light Pritamin paprika Félbarna kenyér En: 340,0 kcal Zs: 11,1 g Tz: 2,3 g Fe: 13,1 g Sz: 56,4 g Cu: 22,1 g So: 0,4 g	Tej 1,5 % Fűszeres vajkrém reték zsemle En: 304,4 kcal Zs: 9,2 g Tz: 5,8 g Fe: 13,3 g Sz: 41,2 g Cu: 12,3 g So: 1,1 g	Gyümölcsstea Sajtkrém házi paradicsom Graham kenyér En: 363,8 kcal Zs: 14,3 g Tz: 2,2 g Fe: 14,4 g Sz: 44,4 g Cu: 9,1 g So: 1,2 g	Tej 1,5 % Pizzasonka Margarin Light Uborka rozsos zsemle En: 308,1 kcal Zs: 8,1 g Tz: 3,5 g Fe: 18,3 g Sz: 40,5 g Cu: 11,8 g So: 1,3 g
Allergének	tejfélé, glutén, tojás	szulfitok, tejfélé, , glutén	tejfélé, , glutén	szulfitok, tejfélé, , glutén	tejfélé, glutén, tojás, , szezám
Ébéd - A	Tavaszi leves majorannás marharagu Petrezselymes rizs körte En: 640,7 kcal Zs: 23,1 g Tz: 1,1 g Fe: 25,9 g Sz: 81,0 g Cu: 0,7 g So: 1,4 g	húsgombóc leves Zöldborsófőzelék Sajtos omlett Müzli szelet En: 640,5 kcal Zs: 22,5 g Tz: 1,8 g Fe: 39,3 g Sz: 67,6 g Cu: 3,2 g So: 1,7 g	Gulyásleves Túrós csusza alma En: 670,0 kcal Zs: 24,1 g Tz: 0,3 g Fe: 35,4 g Sz: 75,3 g Cu: 0,8 g So: 1,1 g	Rizsleves Mustáros flekken Párolt mexikói v.zöldség 1/2 ad. Petrezselymes burgonya 1/2 ad. Sajtos rúd 44 gr En: 438,2 kcal Zs: 18,0 g Tz: 1,0 g Fe: 22,1 g Sz: 43,5 g Cu: 0,6 g So: 1,2 g	Daragaluska leves Rakott karfiol Félbarna kenyér 30 gr En: 565,5 kcal Zs: 20,4 g Tz: 0,7 g Fe: 28,9 g Sz: 63,6 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g
Allergének	zeller, glutén, tojás, tejfélé	glutén, tojás, tejfélé, földimogyoró, szezám, szója	glutén, tojás, tejfélé	zeller, glutén, mustár, tejfélé,	glutén, zeller, tojás, tejfélé
Uzsonna - A	Reform hot-dog (tejj. kiörl. kifliből)	kefir 150 gr magvas spitz 50 gr	Májkrém 30 gr Rozskenyér	joghurt gyümölcsös kiffi	Tolnai sajt Margarin Light Félbarna kenyér
Összetevők	En: 204,4 kcal Zs: 4,8 g Tz: 0,7 g Fe: 8,0 g Sz: 33,0 g Cu: 2,4 g So: 1,3 g	En: 216,0 kcal Zs: 5,0 g Tz: 2,7 g Fe: 8,9 g Sz: 33,4 g Cu: 6,9 g So: 0,7 g	En: 220,1 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,3 g Fe: 10,1 g Sz: 30,5 g Cu: - So: 1,1 g	En: 231,5 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,5 g Fe: 7,6 g Sz: 42,4 g Cu: 15,9 g So: 0,8 g	En: 237,9 kcal Zs: 5,5 g Tz: 1,2 g Fe: 15,3 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g
Allergének	glutén, tejfélé, mustár, diófélék, földimogyoró, szezám	tejfélé, földimogyoró, glutén, szezám	szója, glutén, szezám	diófélék, földimogyoró, glutén, tejfélé, tojás	tejfélé, glutén

☐ Energia - A 1185,1 kcal Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav 1033,47 kcal 1111,51 kcal



Honti Attiláné

6044 Kecskemét

Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 23. hét (2015.06.01. - 2015.06.07.)

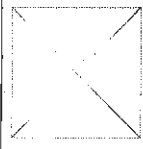
7-10 év

Korcsoport: 7 - 10 év

Info-Set © Software

1. / 1. oldal

Étekezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Csipkebegyő tea Vitaminos tojáskrém Rozskenyér	kakao (1,5%) Margarin Light zsemle szezámmagos	Tej 1,5% Pulykapárizsi Margarin Light tejles kiőnésű kenyér	joghurt natur Korpás kifli Alma	Tejeskávé Kuglóf
Összetevők	En: 303,2 kcal Zs: 10,0 g Tz: 1,1 g Fe: 12,4 g Sz: 40,7 g Cu: 9,6 g So: 1,0 g	En: 342,9 kcal Zs: 8,9 g Tz: 3,5 g Fe: 13,9 g Sz: 50,6 g Cu: 19,6 g So: 1,0 g	En: 353,1 kcal Zs: 11,8 g Tz: 3,5 g Fe: 17,7 g Sz: 44,3 g Cu: 11,8 g So: 1,5 g	En: 260,6 kcal Zs: 8,6 g Tz: 2,7 g Fe: 10,2 g Sz: 35,7 g Cu: 6,3 g So: 0,7 g	En: 314,9 kcal Zs: 7,5 g Tz: 2,3 g Fe: 12,7 g Sz: 46,4 g Cu: 20,6 g So: 0,5 g
Allergének	szulfidok, tejsav, tojás, mustár, glutén, szeszámmag	tejsav, glutén, tojás, mustár, glutén, szezámmag	tejsav, glutén, szója	tejsav, glutén	tejsav, glutén, tojás
Ebéd - A	Brokkolikrém leves Füstölt sajtos halfilé Burgonyapüre Vitaminosaláta Rozskenyér 30gr Levesgyöngy	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Párolt rizs 1/2 Párolt kukorica 1/2	Csurgatott tojásleves Zöldbabfőzelék Vagdalt pogácsa banán Félbarna kenyér 30 gr	Szárzabbaleves füstölt hússal Aranygaluska Vanília öntet	Csontleves Gyros (sertés) Gyros saláta Kapros kefires öntet Tepsis burgonya Almás rétes 80 gr
Összetevők	En: 605,4 kcal Zs: 18,9 g Tz: 2,9 g Fe: 41,9 g Sz: 64,1 g Cu: 6,0 g So: 2,1 g	En: 609,8 kcal Zs: 11,4 g Tz: 0,9 g Fe: 15,4 g Sz: 89,8 g Cu: 9,6 g So: 1,2 g	En: 641,1 kcal Zs: 18,2 g Tz: 1,0 g Fe: 27,4 g Sz: 89,8 g Cu: 0,8 g So: 1,8 g	En: 722,8 kcal Zs: 30,5 g Tz: 3,1 g Fe: 26,2 g Sz: 82,3 g Cu: 21,8 g So: 1,0 g	En: 656,9 kcal Zs: 22,8 g Tz: 3,2 g Fe: 23,6 g Sz: 87,7 g Cu: 8,5 g So: 2,1 g
Allergének	tejsav, diófélék, glutén, hal, szulfidok, szezámmag, tojás	tejsav, glutén, tojás	tojás, glutén, tejsav	glutén, tojás, tejsav, diófélék	zeller, glutén, tojás, mustár, szezámmag, tejsav
Uzsonna - A	Túrós bukta alma	Kockasajt Uborka magvas kifli 60 gr	Mogyorókrém Félbarna kenyér	Tojáskarika Margarin Light rettek Olasz zsemle	Magyaros vajkrém Uborka magvas kifli 60 gr
Összetevők	En: 274,1 kcal Zs: 5,2 g Tz: - Fe: 9,1 g Sz: 48,3 g Cu: 11,3 g So: 0,0 g	En: 188,3 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,6 g Fe: 8,3 g Sz: 30,8 g Cu: 0,7 g So: 1,1 g	En: 263,4 kcal Zs: 6,9 g Tz: 2,2 g Fe: 7,1 g Sz: 42,7 g Cu: 11,4 g So: 0,9 g	En: 187,8 kcal Zs: 4,8 g Tz: 1,2 g Fe: 7,5 g Sz: 28,8 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g	En: 197,3 kcal Zs: 5,6 g Tz: 2,9 g Fe: 7,0 g Sz: 30,7 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g
Allergének	glutén, tejsav, tojás	tejsav, diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag	diófélék, földimogyoró, szója, tejsav, tojás, glutén	tojás, tejsav, glutén	tejsav, diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag
☐ Energia - A	1182,61 kcal	Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav 1141,03 kcal	1257,57 kcal	1171,19 kcal	1169,14 kcal



Honti Artiláné

6044 Kezskeméi

Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

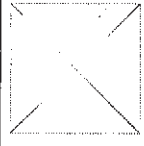
2015. 25. hét (2015.06.15. - 2015.06.21.)

11-14 év

Korcsoport: 11 - 14 év

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tejeskávé Fatörzs kifli: 50 gr	Citromos tea Óvái sajt Margarin Light Pritamin paprika Félbarna kenyér	Tej 1,5 % Fűszeres vajkrém retek Zsemle	Gyümölcsstea Sajtkrém házi Paradicsom Graham kenyér	Tej 1,5 % Pizzasonka Margarin Light Uborka rozsos zsemle
Összetevők	En: 340,0 kcal Zs: 11,1 g Tz: 2,3 g Fe: 13,1 g Sz: 56,4 g Cu: 22,1 g So: 0,4 g	En: 383,6 kcal Zs: 11,4 g Tz: 1,8 g Fe: 19,9 g Sz: 49,9 g Cu: 9,9 g So: 1,6 g	En: 330,1 kcal Zs: 11,7 g Tz: 7,7 g Fe: 13,5 g Sz: 41,7 g Cu: 12,6 g So: 1,1 g	En: 429,5 kcal Zs: 16,8 g Tz: 2,4 g Fe: 17,0 g Sz: 52,4 g Cu: 11,3 g So: 1,4 g	En: 333,6 kcal Zs: 9,7 g Tz: 4,0 g Fe: 20,5 g Sz: 41,0 g Cu: 11,8 g So: 1,5 g
Allergének	tejfélé, glutén, tojás	szulfítok, tejféle, , glutén	tejfélé, , glutén	szulfítok, tejféle, , glutén	tejfélé, glutén, tojás, , szezámmag
Ébred - A	Tavaszi leves Majorannás marharagu Petrezselymes rizs körte	Húsgombóc leves Zöldborsófőzelék Sajtos omlett Müzli szelet	Gulyásleves Túrós csusza Alma	Rizsleves Mustáros flekken Párolt mexikói v.zöldség 1/2 ad. Petrezselymes burgonya 1/2 ad. Sajtos rúd 44 gr	Daragataska leves Rakott karfiol Túrós bukta
Összetevők	En: 751,8 kcal Zs: 27,7 g Tz: 1,4 g Fe: 29,6 g Sz: 94,7 g Cu: 0,8 g So: 1,6 g	En: 709,2 kcal Zs: 24,1 g Tz: 2,0 g Fe: 43,4 g Sz: 76,8 g Cu: 3,5 g So: 1,8 g	En: 779,9 kcal Zs: 28,2 g Tz: 0,3 g Fe: 40,9 g Sz: 87,5 g Cu: 0,9 g So: 1,1 g	En: 721,6 kcal Zs: 24,4 g Tz: 1,4 g Fe: 32,8 g Sz: 83,5 g Cu: 0,7 g So: 2,0 g	En: 799,4 kcal Zs: 28,2 g Tz: 0,7 g Fe: 40,3 g Sz: 92,7 g Cu: 11,6 g So: 1,1 g
Allergének	zeller, glutén, tojás, tejféle	glutén, tojás, tejféle, diófélék, földimogyoró, szezámmag, szója	glutén, tojás, tejféle	zeller, glutén, mustár, tejféle, , tojás	glutén, zeller, tojás, tejféle
Üzsonna - A	Reform hot-dog	kefir-150 gr Magvas spitz 1 db	Májkrém 30 gr Rozskenyér	joghurt gyümölcsös kifli	Tolnai sajt Margarin Light Félbarna kenyér
Összetevők	En: 223,4 kcal Zs: 5,8 g Tz: 0,8 g Fe: 8,7 g Sz: 34,9 g Cu: 3,6 g So: 1,5 g	En: 238,5 kcal Zs: 6,0 g Tz: 2,7 g Fe: 11,0 g Sz: 36,0 g Cu: 6,9 g So: 0,9 g	En: 245,7 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,3 g Fe: 11,1 g Sz: 35,5 g Cu: - So: 1,2 g	En: 231,5 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,5 g Fe: 7,6 g Sz: 42,4 g Cu: 15,9 g So: 0,8 g	En: 294,5 kcal Zs: 7,6 g Tz: 1,8 g Fe: 19,4 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g
Allergének	glutén, tejféle, mustár, diófélék, földimogyoró, szezámmag	tejfélé, diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag	szója, glutén, szezámmag	diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle, tojás	tejfélé, glutén

□ Energia - A 1315,21 kcal Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telítettség zsírsav 1382,58 kcal 1427,5 kcal



Honti Attiláné

6044 Kecskemét

Alkotmány u. 3.

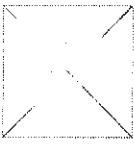
ÉTLAP

2015. 26. hét (2015.06.22. - 2015.06.28.)

11-14 év

Korcsoport: 11 - 14 év

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Csipkebogyó tea Vitaminos tojáskrém Rozskenyér	kakaó (1,5 %) Margarin Light zsemle szeszámagos	Tej 1,5 % Pulykparízsi Margarin Light tejles kiörlesű kenyér	joghurt natúr Korpás kifli Alma	Tejeskávé Kuglóf
Összetevők	En: 361,7 kcal Zs: 12,5 g Tz: 1,8 g Fe: 14,9 g Sz: 47,0 g Cu: 10,7 g So: 1,2 g	En: 361,8 kcal Zs: 10,0 g Tz: 4,0 g Fe: 14,0 g Sz: 52,8 g Cu: 21,6 g So: 1,0 g	En: 409,8 kcal Zs: 14,7 g Tz: 4,0 g Fe: 19,9 g Sz: 37,1 g Cu: 11,8 g So: 0,7 g	En: 266,9 kcal Zs: 8,7 g Tz: 2,7 g Fe: 10,3 g Sz: 37,1 g Cu: 6,3 g So: 0,7 g	En: 314,9 kcal Zs: 7,5 g Tz: 2,3 g Fe: 12,7 g Sz: 46,4 g Cu: 20,6 g So: 0,5 g
Allergének	szulfitok, tejfélé, tojás, mustár, glutén, szeszámag	tejfélé, glutén, szeszámag	tejfélé, glutén, szója	tejfélé, glutén	tejfélé, glutén, tojás
Ebéd - A	Brokkolikrém leves Levesgyöngy Füstölt sajtos halfilé Burgonyapüre Vitaminosaláta Rozskenyér 30gr	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Párolt rizs 1/2 Párolt kukorica 1/2	Csurगतott tojásleves Zöldbabfőzelék Vagdaltpogácsa banán Félbarna kenyér 30 gr	Szárzabableves füstölt hússal Aranygaluska Vanília öntet	Csontleves Gyros (sertés) Gyros saláta Kapros keffres öntet Tepsis burgonya Almás rétes 80 gr
Összetevők	En: 702,0 kcal Zs: 21,1 g Tz: 3,5 g Fe: 47,2 g Sz: 77,6 g Cu: 6,9 g So: 2,4 g	En: 740,0 kcal Zs: 13,3 g Tz: 1,1 g Fe: 18,0 g Sz: 110,1 g Cu: 13,7 g So: 1,5 g	En: 723,3 kcal Zs: 20,7 g Tz: 1,1 g Fe: 31,6 g Sz: 100,2 g Cu: 1,0 g So: 2,1 g	En: 848,4 kcal Zs: 35,8 g Tz: 4,0 g Fe: 29,5 g Sz: 97,7 g Cu: 25,4 g So: 1,1 g	En: 750,5 kcal Zs: 27,7 g Tz: 3,5 g Fe: 29,9 g Sz: 93,2 g Cu: 8,8 g So: 2,5 g
Allergének	tejfélé, diófélék, glutén, tojás, hal, szulfitok, szeszámag	tejfélé, glutén, tojás,	tojás, glutén, tejfélé,	glutén, tojás, tejfélé, diófélék	zeller, glutén, tojás, mustár, szeszámag, , tejfélé,
Uzsonna - A	Vajas pogácsa 60 gr Alma	Kockasajt Uborka magvas kifli 60 gr	Mogyorókrém Félbarna kenyér	Tojáskarika Margarin Light reték Olasz zsemle	Magyaros vajkrém Uborka Rozskenyér
Összetevők	En: 268,3 kcal Zs: 13,0 g Tz: - Fe: 5,9 g Sz: 38,2 g Cu: - So: 0,0 g	En: 224,3 kcal Zs: 6,5 g Tz: 3,2 g Fe: 10,4 g Sz: 32,1 g Cu: 1,3 g So: 1,4 g	En: 316,4 kcal Zs: 8,6 g Tz: 2,8 g Fe: 8,4 g Sz: 50,8 g Cu: 14,2 g So: 1,0 g	En: 196,9 kcal Zs: 5,8 g Tz: 1,8 g Fe: 7,5 g Sz: 28,8 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g	En: 250,7 kcal Zs: 7,4 g Tz: 4,7 g Fe: 8,5 g Sz: 37,4 g Cu: 0,7 g So: 0,9 g
Allergének	glutén, tejfélé, tojás	tejfélé, , diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag	diófélék, földimogyoró, tojás, tejfélé,	tojás, tejfélé, , glutén	tejfélé, , glutén, szeszámag
<input type="checkbox"/> Energia - A	1331,95 kcal	Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav 1326,09 kcal	1449,52 kcal	1312,18 kcal	1316,19 kcal



Honti Artiláné

6044 Kecskemét

Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 24. hét (2015.06.08. - 2015.06.14.)

15-18 év

Korcsoport: 15 - 18 év

Info-Set © Software

1. / 1. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Pöréahagyma leves Levesgyöngy Méz-es-mustáros csirkemell Párolt rizs	Tavaszi leves Csöbenschütt karfiol Sertéssült Graham kenyér 50 gr	Szárazbableves füstölt hússal Mákos metélt Alma	Húsleves Paradicsommártás Húsgombóc Sajtos pogácsa	Meggyleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Uborkasaláta
Összetevők	En: 754,3 kcal Zs: 18,5 g Tz: 2,5 g Fe: 34,3 g Sz: 107,9 g Cu: 9,9 g So: 2,0 g	En: 725,0 kcal Zs: 29,2 g Tz: 3,9 g Fe: 47,2 g Sz: 66,8 g Cu: 2,6 g So: 2,6 g	En: 897,7 kcal Zs: 27,3 g Tz: 2,6 g Fe: 36,0 g Sz: 131,1 g Cu: 13,7 g So: 1,4 g	En: 749,2 kcal Zs: 28,6 g Tz: 1,1 g Fe: 36,2 g Sz: 82,7 g Cu: 13,8 g So: 3,2 g	En: 731,4 kcal Zs: 13,3 g Tz: 0,8 g Fe: 41,4 g Sz: 106,1 g Cu: 19,1 g So: 2,0 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás, mustár	zeller, glutén, tojás, tejféle.	glutén, tojás, tejféle	zeller, glutén, tojás, tejféle	tejféle, glutén, hal, tojás,

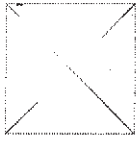
□ Energia - A 754,34 kcal Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav

725,01 kcal

897,68 kcal

749,18 kcal

731,45 kcal



Honti Attiláné

6044 Kecskemét
Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 25. hét (2015.06.15. - 2015.06.21.)

15-18 év

Korcsoport: 15 - 18 év

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Daragaluska leves Székelykáposzta Félbarna kenyér 50 gr banán	Olasz zöldségleves Bakonyi sertésszelet Nokedli Őszibarack	Lebbencs leves Zöldborsófőzelék Sajtos omlett Rozskenyér 50 gr Alma	Csontleves Mustáros flekken Párolt rizs 1/2 Franciasaláta 1/2 ad.	Brokkolikrém leves Levesgyöngy Brassói aprópecsenye Tepsis burgonya Sárgarépa káposztasaláta Rozskenyér 50 gr
Összetevők	En: 735,8 kcal Zs: 18,7 g Tz: 0,9 g Fe: 32,4 g Sz: 105,6 g Cu: So: 2,0 g	En: 771,8 kcal Zs: 26,8 g Tz: 1,8 g Fe: 40,7 g Sz: 88,1 g Cu: 1,2 g So: 1,7 g	En: 812,2 kcal Zs: 21,5 g Tz: 2,0 g Fe: 40,8 g Sz: 112,1 g Cu: 3,2 g So: 2,4 g	En: 705,9 kcal Zs: 32,0 g Tz: 1,7 g Fe: 31,7 g Sz: 69,7 g Cu: 2,4 g So: 1,9 g	En: 702,6 kcal Zs: 19,3 g Tz: 2,3 g Fe: 36,1 g Sz: 94,9 g Cu: 5,0 g So: 2,4 g
Allergének	glutén, zeller, tojás, tejjéle	glutén, tojás, zeller, tejjéle	glutén, tojás, tejjéle, szeszámag	zeller, glutén, tojás, mustár, , tejjéle	tejjéle, diófélék, glutén, tojás, , , szeszámag

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telítettség

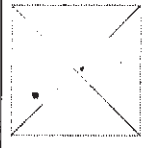
□ Energia - A 735,79 kcal

771,84 kcal

812,24 kcal

705,94 kcal

702,6 kcal



Honti Attiláné

6044 Kecskemét

Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 22. hét (2015.05.25. - 2015.05.31.)

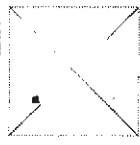
15-18 év

Korcsoport: 15 - 18 év

Info-Set © Software

I. / 2. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Citromos tea Pannónia sajt Margarin Light Paradicsom Zsemle	Tej 1,5 % Fűszeres vajkrém Uborka Korpás kifli	kakaó (1,5 %) Fonott kalács	Gyümölcsstea kefíres túrókrém Fehérpaprika Rozskenyér	Tej 1,5 % virsli Mustár teljes kiőrlésű kenyér
Összetevők	En: 657,4 kcal Zs: 25,6 g Tz: 2,4 g Fe: 30,0 g Sz: 72,3 g Cu: 10,0 g So: 2,3 g	En: 531,1 kcal Zs: 22,0 g Tz: 9,9 g Fe: 22,2 g Sz: 62,4 g Cu: 15,2 g So: 1,6 g	En: 476,2 kcal Zs: 7,8 g Tz: 2,7 g Fe: 20,1 g Sz: 81,3 g Cu: 23,9 g So: 0,7 g	En: 440,3 kcal Zs: 9,8 g Tz: 2,6 g Fe: 21,5 g Sz: 65,5 g Cu: 10,8 g So: 1,5 g	En: 471,5 kcal Zs: 10,7 g Tz: 3,7 g Fe: 22,7 g Sz: 71,1 g Cu: 15,3 g So: 2,3 g
Allergének	szulfitok, tejsav, glutén	tejsav, glutén	tejsav, glutén, tojás	szulfitok, tejsav, glutén, szeszámag	tejsav, glutén, mustár
Tízórai - A	banán	Almás rétes 80 gr	Csirkemellsonka 25 gr Margarin Light 10 gr rozsos zsemle 1 db Pritamin paprika 40 gr	körte Múzi szelet	Vajás pogácsa 60 gr Alma
Összetevők	En: 158,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,9 g Sz: 36,3 g Cu: - So: 0,1 g	En: 232,0 kcal Zs: 5,0 g Tz: 1,7 g Fe: 1,9 g Sz: 44,8 g Cu: 6,4 g So: 0,3 g	En: 197,6 kcal Zs: 4,4 g Tz: 1,2 g Fe: 10,2 g Sz: 29,2 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g	En: 154,5 kcal Zs: 1,9 g Tz: 0,5 g Fe: 1,7 g Sz: 33,0 g Cu: 0,8 g So: 0,0 g	En: 277,6 kcal Zs: 13,1 g Tz: - Fe: 6,1 g Sz: 40,3 g Cu: - So: 0,0 g
Allergének	glutén, tejsav, tojás	glutén, szója, tejsav, szeszámag	glutén, szója, tejsav, szeszámag	diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szója, tejsav	glutén, tejsav, tojás
Ebéd - A	Póréhagyma leves Levesgyöngy Mézes-mustáros csirkemell Párolt rizs	Tavaszi leves Csöbenschüt karfiol Sertéssült Félbarna kenyér 50 gr	Szárzabab leves füstölt hússal Mákos metét Alma	Húsleves Paradicsommártás Hüsgombóc Sajtos pogácsa	Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes burgonya Uborkasaláta
Összetevők	En: 754,3 kcal Zs: 18,5 g Tz: 2,5 g Fe: 34,3 g Sz: 107,9 g Cu: 9,9 g So: 2,0 g	En: 721,0 kcal Zs: 29,2 g Tz: 3,9 g Fe: 47,1 g Sz: 65,8 g Cu: 2,6 g So: 2,5 g	En: 897,7 kcal Zs: 27,3 g Tz: 2,6 g Fe: 36,0 g Sz: 131,1 g Cu: 13,7 g So: 1,4 g	En: 749,2 kcal Zs: 28,6 g Tz: 1,1 g Fe: 36,2 g Sz: 82,7 g Cu: 13,8 g So: 3,2 g	En: 819,2 kcal Zs: 23,1 g Tz: 0,9 g Fe: 45,0 g Sz: 104,5 g Cu: 18,9 g So: 2,8 g
Allergének	tejsav, glutén, tojás, mustár	zeller, glutén, tojás, tejsav	glutén, tojás, tejsav	zeller, glutén, tojás, tejsav	tejsav, glutén, tojás,
Uzsonna - A	Származás májkrém rozsos zsemle 1 db	joghurt.natur Magvas spitz 1 db	Natúr sajtkrém 20 gr Magvas kifli 1 db reték 30 gr	Téliszalámis kockasajt 1 db Magvas kifli 1 db	kefir 150 gr kifli 1 db
Összetevők	En: 287,6 kcal Zs: 14,5 g Tz: - Fe: 11,9 g Sz: 27,9 g Cu: - So: 1,3 g	En: 238,5 kcal Zs: 6,0 g Tz: 2,7 g Fe: 10,6 g Sz: 35,4 g Cu: 6,3 g So: 0,8 g	En: 188,6 kcal Zs: 4,3 g Tz: 1,8 g Fe: 7,8 g Sz: 30,7 g Cu: 0,5 g So: 0,9 g	En: 182,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 1,6 g Fe: 7,8 g Sz: 29,9 g Cu: 0,7 g So: 1,1 g	En: 218,7 kcal Zs: 5,6 g Tz: 2,7 g Fe: 9,4 g Sz: 32,5 g Cu: 6,9 g So: 0,7 g
Allergének	glutén, szója, szeszámag	tejsav, diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag	tejsav, diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag	tejsav, diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag	tejsav, glutén



Honti Attiláné

6044 Kecskemét
Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 22. hét (2015.05.25. - 2015.05.31.)

15-18 év

Korcsoport: 15 - 18 év

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Zöldbabfőzelék Sajtpuding	Reform hot-dog	Kapros zöldbabsaláta Sült pulykacomb	Zöldséges rakott burgonya	sós kamártaás Tukórtójas Rozskenyér 50 gr
Összetevők	En: 505,9 kcal Tz: 1,0 g Sz: 46,0 g So: 1,4 g	Zs: 24,8 g Fe: 24,1 g Cu: 2,4 g	En: 475,0 kcal Tz: 2,6 g Sz: 19,4 g So: 1,2 g	En: 484,7 kcal Tz: 4,0 g Sz: 50,2 g So: 1,3 g	En: 456,7 kcal Tz: 1,4 g Sz: 54,8 g So: 1,3 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejfele, mustár, diófélek, földimogyoró, szeszamag	tejféle, mustár, tojás	glutén, tejfele, tojás	tejféle, glutén, tojás, szeszamag

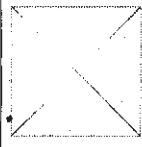
Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav

[Energia - A 2363,26 kcal

2235,13 kcal

2011,07 kcal

2243,68 kcal



Honti Attiláné

6044 Kecskemét

Alkotmány u.3.

ÉTLAP

2015. 23. hét (2015.06.01. - 2015.06.07.)

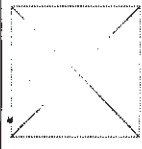
15-18 év

Korcsoport: 15 - 18 év

Info-Set © Software

1. / 2. oldal

Étekezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tej 1,5 % Magyaros vajkrém reték Korpás kenyér	Csipkebogyó tea Toinai sajt Margarin Light rozsos zsemle	Tejeskávé Fatörzs kifli 50 gr	Tej 1,5 % Paprikás csemegezalami Margarin Light Uborka rozsos zsemle	Citromos tea Sajtkrém házi Paradicsom teljes kiőrtésű kenyér
Összetevők	En: 483,8 kcal Zs: 13,4 g Tz: 8,5 g Fe: 20,5 g Sz: 63,7 g Cu: 15,0 g So: 1,8 g	En: 454,1 kcal Zs: 9,8 g Tz: 2,4 g Fe: 24,2 g Sz: 66,9 g Cu: 10,0 g So: 1,8 g	En: 566,1 kcal Zs: 19,2 g Tz: 2,7 g Fe: 19,9 g Sz: 97,6 g Cu: 28,9 g So: 0,7 g	En: 540,5 kcal Zs: 17,9 g Tz: 8,5 g Fe: 23,1 g Sz: 71,8 g Cu: 14,2 g So: 2,2 g	En: 561,1 kcal Zs: 20,9 g Tz: 2,6 g Fe: 23,2 g Sz: 69,9 g Cu: 11,6 g So: 1,5 g
Allergének	tejféle, glutén, szezámmag	szulfidok, tejfele, glutén, szezámmag	tejféle, glutén, tojás	tejféle, , , glutén, szezámmag	szulfidok, tejfele, , glutén
Tízórai - A	Korpás kifli 1 db Tömös sajt 50 gr	Müzli szelet Szilva	Pulykapárizsi Margarin Light 10 gr Fehér paprika 40 gr rozsos zsemle 1 db	Reggeli gabonakeksz Alma	Füstölt sovány sonka 30 gr Margarin Light 10 gr Olasz zsemle 1 db
Összetevők	En: 236,6 kcal Zs: 10,7 g Tz: 4,5 g Fe: 9,6 g Sz: 26,2 g Cu: 1,3 g So: 1,1 g	En: 156,2 kcal Zs: 2,1 g Tz: 0,5 g Fe: 2,1 g Sz: 33,3 g Cu: 0,8 g So: 0,0 g	En: 264,6 kcal Zs: 11,7 g Tz: 1,2 g Fe: 10,7 g Sz: 29,2 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g	En: 281,6 kcal Zs: 9,7 g Tz: 4,5 g Fe: 4,3 g Sz: 44,3 g Cu: 11,1 g So: 0,1 g	En: 199,0 kcal Zs: 4,6 g Tz: 1,2 g Fe: 10,9 g Sz: 28,6 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g
Allergének	glutén, tejfele	diófélek, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejfele	glutén, szója, tejfele, , szezámmag	diófélek, földimogyoró, glutén, szója, tejfele, tojás	glutén, szója, tejfele
Ebéd - A	Daraqaluszka leves Székelykáposzta Félbarna kenyér 50 gr banán	Olasz zöldségleves Bakonyi sertészelet Nokedli Őszibarack	Lebencecs leves Zöldborsófőzelék Sajtos omlott körte Rozskenyér 50 gr	Csontleves Mustáros flekken Párolt rizs 1/2 Franciasaláta 1/2 ad.	Brokkolirkém leves Levesgyöngy Brassói aprópecsenye Tepsis burgonya Sárgarépás káposztasaláta Rozskenyér 50 gr
Összetevők	En: 735,8 kcal Zs: 18,7 g Tz: 0,9 g Fe: 32,4 g Sz: 105,6 g Cu: - So: 2,0 g	En: 771,8 kcal Zs: 26,8 g Tz: 1,8 g Fe: 40,7 g Sz: 88,1 g Cu: 1,2 g So: 1,7 g	En: 843,8 kcal Zs: 21,4 g Tz: 2,0 g Fe: 40,8 g Sz: 119,6 g Cu: 3,2 g So: 2,4 g	En: 705,9 kcal Zs: 32,0 g Tz: 1,7 g Fe: 31,7 g Sz: 69,7 g Cu: 2,4 g So: 1,9 g	En: 702,6 kcal Zs: 19,3 g Tz: 2,3 g Fe: 36,1 g Sz: 94,9 g Cu: 5,0 g So: 2,4 g
Allergének	glutén, zeller, tojás, tejfele	glutén, tojás, tejfele, zeller, tejfele	glutén, tojás, tejfele, , szezámmag	zeller, glutén, tojás, mustár, , tejfele	tejféle, diófélek, glutén, tojás, , , szezámmag
Uzsonna - A	Túrós rétes	joghurt gyümölcsös kifli 1 db	Sajtos rúd 44 gr	Mogyorókrém kifli 1 db	Padlizsánkrém Félbarna kenyér 50 gr
Összetevők	En: 227,1 kcal Zs: 7,0 g Tz: 8,3 g Fe: 8,3 g Sz: 31,2 g Cu: 6,0 g So: 0,1 g	En: 231,5 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,5 g Fe: 7,6 g Sz: 42,4 g Cu: 15,9 g So: 0,8 g	En: 197,6 kcal Zs: 1,8 g Tz: - Fe: 6,3 g Sz: 33,7 g Cu: - So: 0,5 g	En: 294,0 kcal Zs: 10,6 g Tz: 3,3 g Fe: 6,3 g Sz: 42,9 g Cu: 17,0 g So: 0,6 g	En: 191,5 kcal Zs: 6,2 g Tz: 2,6 g Fe: 5,6 g Sz: 28,4 g Cu: - So: 1,1 g
Allergének	glutén, tejfele, tojás	diófélek, földimogyoró, glutén, tejfele, tojás	glutén, tejfele, tojás	diófélek, földimogyoró, szója, tejfele, tojás, glutén	tejféle, glutén



Honti Attiláné

6044 Kecskemét
Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 23. hét (2015.06.01. - 2015.06.07.)

15-18 év

Korcsoport: 15 - 18 év

Ékezés	Hétfő	Szerda	Kedd	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Zöldséges pizza	Almás-diós tejben zabpehely	Füstölt sajtos halfilé Majonézes kukorica saláta	Gombás tojásos lecsó Házi kenyér	Ószi barackmártás Párolt csirkemell Főtt burgonya 1/2 ad.
Összetevők	En: 332,6 kcal Zs: 10,6 g Fe: 15,5 g Tz: 0,7 g Sz: 42,6 g Cu: 1,6 g So: 1,3 g	En: 673,6 kcal Zs: 26,9 g Fe: 3,2 g Tz: 3,2 g Sz: 80,2 g Cu: 26,9 g So: 0,4 g	En: 657,9 kcal Zs: 32,8 g Fe: 47,9 g Tz: 2,0 g Sz: 39,3 g Cu: 3,5 g So: 1,8 g	En: 393,3 kcal Zs: 7,0 g Fe: 17,4 g Tz: 0,2 g Sz: 64,9 g Cu: 4,9 g So: 1,6 g	En: 436,1 kcal Zs: 10,0 g Fe: 27,0 g Tz: 0,5 g Sz: 59,2 g Cu: 14,9 g So: 1,0 g
Allergének	tejféle, szulfidok, glutén	diófélék, glutén, tejféle	hal, tejféle, mustár, tojás	tojás, glutén	tejféle, glutén

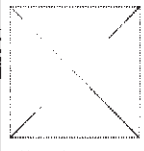
Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav

Energia - A 2015,96 kcal

2545,67 kcal

2215,42 kcal

2090,27 kcal



Honti Attiláné

6044 Kecskemét
Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 25. hét (2015.06.15. - 2015.06.21.)
19-69 év
Korcsoport: 19 - 69 év

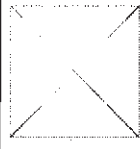
Info-Set © Software

I. / I. oldal

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Gombaleves Mustáros flekken Petrezselymes burgonya Vitamináláta	Tavaszi leves Sárgaborsó főzelék Paprikás szelet Rozskenyér 50 gr	Májgáluska leves Zöldséges rakott burgonya Meggyes rétes	Gulyásleves Mákos mefélit körte	Meggyleves Rántott halfilé Párolt rizs 1/2 Párolt vegyeszöldség 1/2 ad.
Összetevők	En: 708,0 kcal Zs: 31,3 g Tz: 1,4 g Fe: 33,6 g Sz: 69,9 g Cu: 4,0 g So: 1,9 g	En: 820,6 kcal Zs: 19,2 g Tz: 1,3 g Fe: 53,3 g Sz: 103,7 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g	En: 869,5 kcal Zs: 40,3 g Tz: 4,3 g Fe: 32,0 g Sz: 91,0 g Cu: 3,8 g So: 2,0 g	En: 863,7 kcal Zs: 28,3 g Tz: 2,6 g Fe: 33,6 g Sz: 123,8 g Cu: 11,2 g So: 0,8 g	En: 803,5 kcal Zs: 13,7 g Tz: 1,8 g Fe: 44,9 g Sz: 119,3 g Cu: 16,2 g So: 1,9 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás, mustár, szulfitek	zeller, glutén, tojás, szószámmag	glutén, tejfele, zeller, tojás, diófélék	glutén, tojás	tejféle, glutén, hal, tojás,

☐ Energia - A 708,03 kcal Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telítettség zsírsav

820,64 kcal 869,48 kcal 863,73 kcal 803,45 kcal



Honti Attiláné

6044 Kecskeméti
Alkotmány u. 3.

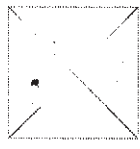
ÉTLAP

2015. 26. hét (2015.06.22. - 2015.06.28.)

19-69 év

Korcsoport: 19 - 69 év

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Tarhonya leves Tökfőzelék Stefánia vagdalt Sajtos rúd 44 gr	Zellerkrém leves Bácskai rizsszushú Uborkasaláta	Tárkonyos pulykaragu leves Túrós dereyle Szilva	Hüsteves Töltött paprika Paradicsommártás Főtt burgonya 1/2 ad. Rozskenyér 50 gr	Karfiol leves Hentes tokány Tejjes kiórtésű tésztaköret Alma
Összetevők	En: 743,5 kcal Zs: 24,8 g Tz: 1,3 g Fe: 33,0 g Sz: 88,4 g Cu: 1,1 g So: 2,6 g	En: 727,4 kcal Zs: 20,4 g Tz: 1,1 g Fe: 34,0 g Sz: 99,0 g Cu: 3,8 g So: 1,4 g	En: 864,6 kcal Zs: 16,4 g Tz: 0,6 g Fe: 37,8 g Sz: 139,7 g Cu: 6,7 g So: 2,0 g	En: 732,1 kcal Zs: 17,1 g Tz: 1,3 g Fe: 32,8 g Sz: 108,9 g Cu: 13,8 g So: 2,4 g	En: 746,6 kcal Zs: 23,5 g Tz: 0,9 g Fe: 38,1 g Sz: 99,7 g Cu: 1,0 g So: 2,0 g
Allergének	glutén, tojás, tejjéle	zeller, tejjéle, glutén, tojás,	tejjéle, zeller, glutén, tojás	zeller, glutén, tojás, szeszamag	tejjéle, glutén, tojás
□ Energia - A	743,52 kcal	Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telítettség zsírsav 727,42 kcal	864,62 kcal	732,08 kcal	746,65 kcal



Honti Artiláné

6044 Kécskeménél

Alkotmány u. 3.

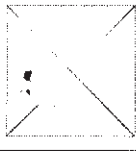
ÉTLAP

2015. 25. hét (2015.06.15. - 2015.06.21.)

70. évtől

Korcsoport: 70 év felett

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tej 1,5 % Fűszeres vajkrém Uborka rozsos zsemle	Tejescskvé méz kalács	Tej 1,5 % Pulykapárizsi Light margarin Uborka kifli	Gyümölcsstea Körözött Fehérpaprika Graham kenyér	Tej 1,5 % Paprikás csemegezalámi Light margarin rozsos zsemle Uborka
Összetevők	En: 514,1 kcal Zs: 15,5 g Tz: 9,9 g Fe: 20,0 g Sz: 73,3 g Cu: 15,2 g So: 1,6 g	En: 524,9 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,7 g Fe: 19,1 g Sz: 94,1 g Cu: 39,1 g So: 0,4 g	En: 549,4 kcal Zs: 19,9 g Tz: 2,7 g Fe: 25,6 g Sz: 67,2 g Cu: 14,1 g So: 2,2 g	En: 477,2 kcal Zs: 12,2 g Tz: 1,6 g Fe: 21,5 g Sz: 69,6 g Cu: 10,6 g So: 1,9 g	En: 563,6 kcal Zs: 20,0 g Tz: 7,0 g Fe: 24,1 g Sz: 71,9 g Cu: 14,1 g So: 2,4 g
Allergének	tejféle, glutén, szeszámag	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, szója, glutén, glutén, tojás	szulfidok, tejféle, glutén	tejféle, glutén, szeszámag
Tízórai - A	Pritaminos csirkemellsonka Félbarna kenyér 50 gr rétek	Tómlós sajt 50 gr rozsos zsemle 1 db Paradicsom	Sajtos pogácsa 60 gr Zsemle 1 db	vaj 10 gr Zsemle 1 db	Kockasajt 1db Félbarna kenyér 50 gr
Összetevők	En: 192,1 kcal Zs: 3,3 g Tz: - Fe: 14,0 g Sz: 26,3 g Cu: - So: 1,5 g	En: 250,1 kcal Zs: 7,7 g Tz: 4,5 g Fe: 9,5 g Sz: 35,7 g Cu: 1,3 g So: 1,1 g	En: 275,4 kcal Zs: 13,2 g Tz: - Fe: 13,2 g Sz: 24,0 g Cu: - So: 1,5 g	En: 212,6 kcal Zs: 8,4 g Tz: - Fe: 4,7 g Sz: 28,6 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g	En: 160,9 kcal Zs: 3,0 g Tz: 1,6 g Fe: 6,7 g Sz: 26,8 g Cu: 0,7 g So: 1,0 g
Allergének	glutén	tejféle, glutén, szeszámag	glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén
Ébéd - A	Gulyásleves Darafeljút Vanília öntet Őszibarack	Csontleves Sárgaborsó főzelék Paprikás szelet Graham kenyér 50 gr Alma	Meggyleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Sárgarépás káposztasaláta	Daraguluska leves Rakott brokkoli Félbarna kenyér 50 gr körte	Csurgatott tojásleves Hentes tokány Petrezselymes rizs Őszibarack
Összetevők	En: 662,8 kcal Zs: 19,4 g Tz: 3,6 g Fe: 26,7 g Sz: 95,1 g Cu: 34,3 g So: 0,9 g	En: 820,2 kcal Zs: 18,9 g Tz: 1,1 g Fe: 48,9 g Sz: 109,5 g Cu: 0,1 g So: 2,7 g	En: 742,3 kcal Zs: 13,3 g Tz: 0,8 g Fe: 41,3 g Sz: 109,0 g Cu: 20,1 g So: 2,1 g	En: 852,8 kcal Zs: 31,9 g Tz: 1,2 g Fe: 46,1 g Sz: 91,4 g Cu: 1,6 g So: 2,3 g	En: 721,1 kcal Zs: 25,2 g Tz: 1,6 g Fe: 30,8 g Sz: 89,6 g Cu: 0,0 g So: 1,6 g
Allergének	glutén, tojás, tejféle	zeller, glutén, tojás	tejféle, glutén, hal, tojás, glutén, zeller, tojás, tejféle	glutén, zeller, tojás, tejféle	tojás, glutén,
Uzsonna - A	joghurt natur kifli 1 db	banán	joghurt gyümölcsös kifli 1 db	Téliszalámis kockasajt 1 db Zsemle 1 db	Makos rétes 1 db Alma
Összetevők	En: 218,7 kcal Zs: 5,6 g Tz: 2,7 g Fe: 9,0 g Sz: 31,9 g Cu: 6,3 g So: 0,7 g	En: 158,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,9 g Sz: 36,3 g Cu: - So: 0,1 g	En: 231,5 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,5 g Fe: 7,6 g Sz: 42,4 g Cu: 15,9 g So: 0,8 g	En: 172,6 kcal Zs: 2,9 g Tz: 1,6 g Fe: 6,5 g Sz: 29,3 g Cu: 0,7 g So: 1,1 g	En: 408,2 kcal Zs: 17,0 g Tz: - Fe: 8,2 g Sz: 53,9 g Cu: - So: 0,1 g
Allergének	tejféle, glutén	diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle, tojás	diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén	diófélék, glutén, tejféle, tojás



Honti Attiláné

6044 Kecskemét

Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 25. hét (2015.06.15. - 2015.06.21.)

70. évtől

Korcsoport: 70 év felett

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Citromos tea Zöldszéges rakott burgonya	Gyümölcsstea Kockasajt Light margarin retek Házi kenyér	Citromos tea Trappista sajt Light margarin Rozskenyér Pritamin paprika	Citromos tea sós kamartás Tükörtójas Főtt burgonya 1/2 ad.	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Fehérpaprika Félbarna kenyér
Összetevők	En: 527,9 kcal Zs: 22,6 g Tz: 4,0 g Fe: 19,1 g Sz: 60,4 g Cu: 13,7 g So: 1,3 g	En: 404,3 kcal Zs: 9,7 g Tz: 3,2 g Fe: 13,7 g Sz: 65,4 g Cu: 11,2 g So: 1,9 g	En: 540,2 kcal Zs: 20,2 g Tz: 0,5 g Fe: 25,3 g Sz: 64,0 g Cu: 10,7 g So: 1,4 g	En: 444,4 kcal Zs: 18,5 g Tz: 1,1 g Fe: 12,0 g Sz: 55,4 g Cu: 20,9 g So: 1,2 g	En: 397,0 kcal Zs: 9,3 g Tz: 5,8 g Fe: 11,6 g Sz: 65,8 g Cu: 10,8 g So: 1,7 g
Allergének	szulfitok, glutén, tejjéle, tojás	szulfitok, tejjéle, , glutén	szulfitok, tejjéle, glutén, szeszámag	szulfitok, tejjéle, glutén, tojás	szulfitok, tejjéle, , glutén

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telítettség, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telítettség

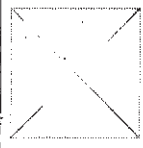
2157,48 kcal

2338,78 kcal

2159,63 kcal

2250,77 kcal

□ Energia - A 2115,67 kcal



Honti Attiláné

6044 Kecskeméti

Alkotmány u. 3.

ÉTLAP

2015. 26. hét (2015.06.22. - 2015.06.28.)

70. évtől

Korcsoport: 70 év felett

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Gyümölcs tea Rozskenyér Paradicsom Sajtkrém házi	kakaó (1,5 %) Fatörzs kifli 50 gr vaj	Graham kenyér Vitaminos tojáskrém Tej 1,5 %	virslis Kukoricás kenyér Mustár Tej 1,5 %	körte Tejeskávé Light margarin briós 50 gr
Összetevők	En: 550,2 kcal Zs: 21,7 g Tz: 3,1 g Fe: 23,1 g Sz: 65,6 g Cu: 11,6 g So: 1,4 g	En: 730,2 kcal Zs: 36,2 g Tz: 2,7 g Fe: 21,0 g Sz: 99,3 g Cu: 29,0 g So: 0,7 g	En: 565,7 kcal Zs: 18,8 g Tz: 4,5 g Fe: 29,0 g Sz: 70,4 g Cu: 15,0 g So: 2,5 g	En: 449,5 kcal Zs: 10,7 g Tz: 3,7 g Fe: 20,2 g Sz: 66,7 g Cu: 15,3 g So: 2,3 g	En: 639,0 kcal Zs: 16,9 g Tz: 2,7 g Fe: 20,3 g Sz: 101,0 g Cu: 24,1 g So: 1,1 g
Allergének	szulfidok, glutén, szezámmag, tejjéle	tejjéle, glutén, tojás	glutén, tejjéle, tojás, mustár	glutén, tejjéle, mustár	tejjéle, glutén, tojás
Tízórai - A	Zsemle 1 db Füstölt sovány sonka 30 gr	kefir 150 gr kifli 1 db	banán	Korpás kifli 1 db Zöldfűszeres kockasajt 1 db Paradicsom	rozsos zsemle 1 db Sertésmájkrém
Összetevők	En: 185,2 kcal Zs: 2,6 g Tz: - Fe: 10,9 g Sz: 28,5 g Cu: - So: 1,4 g	En: 218,7 kcal Zs: 5,6 g Tz: 2,7 g Fe: 9,4 g Sz: 32,5 g Cu: 6,9 g So: 0,7 g	En: 158,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,9 g Sz: 36,3 g Cu: - So: 0,1 g	En: 195,5 kcal Zs: 6,4 g Tz: 1,6 g Fe: 8,1 g Sz: 27,2 g Cu: 0,7 g So: 0,9 g	En: 232,1 kcal Zs: 6,7 g Tz: 2,1 g Fe: 9,9 g Sz: 33,0 g Cu: 0,7 g So: 1,5 g
Allergének	glutén, tejjéle, szója	tejjéle, glutén		glutén, tejjéle	glutén, szezámmag, szója
Ébéd - A	Rizsleves Rozskenyér 50 gr Stefánia vagdalt Zöldbabfőzelék	Levesgyöngy Uborkasaláta Burgonyapüre Párolt csirkemell Póréhagyma leves	Főtt burgonya 1/2 ad. Töltött paprika Húsleves Paradicsommártás Féibarna kenyér 50 gr	Tárkonyos pulykaragu leves Alma Diós tészta	Vegyes vágott savanyú Zellerleves Bácskai rizseshús
Összetevők	En: 686,5 kcal Zs: 23,8 g Tz: 1,4 g Fe: 35,1 g Sz: 80,6 g Cu: 1,2 g So: 2,5 g	En: 533,8 kcal Zs: 17,2 g Tz: 3,9 g Fe: 32,9 g Sz: 59,6 g Cu: 7,6 g So: 2,1 g	En: 732,6 kcal Zs: 16,7 g Tz: 1,1 g Fe: 32,6 g Sz: 110,0 g Cu: 13,8 g So: 2,6 g	En: 845,1 kcal Zs: 31,4 g Tz: 1,0 g Fe: 35,3 g Sz: 111,1 g Cu: 11,1 g So: 1,2 g	En: 714,8 kcal Zs: 20,4 g Tz: 1,1 g Fe: 33,6 g Sz: 96,3 g Cu: 0,9 g So: 1,2 g
Allergének	zeller, glutén, szezámmag, tejjéle, tojás	glutén, tejjéle, tojás	tojás, zeller, glutén	tejjéle, zeller, glutén, tojás, diófélék	zeller, tejjéle, glutén, tojás
Uzsonna - A	rettek Light margarin 10 gr Olasz zsemle 1 db	Sajtos rúd 44 gr Alma	Túrós rétes	rozsos zsemle 1 db Margarin Light 10 gr Pritamin paprika	kifli 1 db Magyorókrém
Összetevők	En: 155,2 kcal Zs: 2,4 g Tz: - Fe: 4,9 g Sz: 28,7 g Cu: - So: 0,6 g	En: 244,1 kcal Zs: 2,4 g Tz: - Fe: 6,9 g Sz: 44,2 g Cu: - So: 0,5 g	En: 227,1 kcal Zs: 7,0 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 31,2 g Cu: 6,0 g So: 0,1 g	En: 170,6 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,2 g Fe: 5,5 g Sz: 30,9 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g	En: 294,0 kcal Zs: 10,6 g Tz: 3,3 g Fe: 6,3 g Sz: 42,9 g Cu: 17,0 g So: 0,6 g
Allergének	tejjéle, glutén	glutén, tejjéle, tojás	glutén, tejjéle, tojás	glutén, szezámmag, tejjéle	glutén, tejjéle, diófélék, földimogyoró, szója, tojás

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Citromos tea Vegyes vágott savanyú Húsos lebbencs	Teljes kiőrlésű kenyér Majusi csemege felvágott Csipkebogyó tea Uborka Light margarin	Félbarna kenyér Light margarin Óvári sajt Citromos tea retek	Sajtos omllett Gyümölcs tea Zöldborsófőzelék	Paradicsom Tömös sajt 100 gr Citromos tea Graham kenyér
Összetevők	En: 560,0 kcal Zs: 14,7 g Tz: 1,3 g Fe: 29,9 g Sz: 82,6 g Cu: 10,4 g So: 1,0 g	En: 403,1 kcal Zs: 6,3 g Tz: - Fe: 20,1 g Sz: 66,1 g Cu: 9,9 g So: 2,0 g	En: 483,4 kcal Zs: 14,3 g Tz: - Fe: 24,9 g Sz: 63,3 g Cu: 9,9 g So: 2,1 g	En: 550,0 kcal Zs: 15,7 g Tz: 1,3 g Fe: 32,2 g Sz: 67,5 g Cu: 13,1 g So: 1,4 g	En: 521,2 kcal Zs: 15,2 g Tz: 9,1 g Fe: 19,9 g Sz: 75,8 g Cu: 12,4 g So: 2,6 g
Allergének	szulfitok	glutén, szója, tejjéle, szulfitok,	glutén, tejjéle, szulfitok	tojás, glutén, tejjéle, szulfitok	tejjéle, szulfitok, glutén
□ Energia - A	2137,03 kcal	Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telítettség zsírsav 2129,92 kcal	2166,86 kcal	2210,67 kcal	2401,09 kcal