


























Tételes étlap 2019.01.14. - 2019.01.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.01.14. hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	T Túrókrém édes 7-10	174,79	41,82	3,23	1,39	0,75	4,01	2,64	0,01			
	Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55			
	E Húsleves* 7-10	1 821,30	435,72	23,19	17,04	8,32	46,95	0,02	2,12			
	Főtt sertéshús 7-10	554,24	132,59	8,09	11,09	4,44	0,14	0,00	0,00			
	Vadasmártás 7-10	1 328,67	317,86	8,66	7,34	0,57	53,79	3,49	0,40			
	Tészta köret 7-10	970,68	232,22	8,98	5,09	0,76	36,59	0,00	0,69			
	U Csirkemell sonka	231,00	55,26	8,50	1,40	0,46	2,10	0,00	1,06			
	Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	14,00	6,60	0,08	0,00	0,03			
	Jégcsapretek	16,04	3,84	0,42	0,06	0,00	0,40	0,00	0,02			
	Korpás zsemle, kifli	505,61	120,96	4,51	0,51	0,17	25,85	0,43	0,70			
	Összesen:		6 522,61	1 560,43	69,02		22,30	186,80	6,68	5,58		





2019.01.14. hétfő (00132) Iskola felső 11-14 év 3x												
2019.01.14. hétfő (00132) Iskola felső 11-14 év 3x	T	Túrókrém édes 11-14	219,87	52,60	4,06	1,74	0,95	5,05	3,32	0,01	 	
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55	 	
	E	Húsleves* 11-14	2 290,42	547,95	29,16	21,44	10,47	59,05	0,02	2,67	  	
		Főtt sertéshús 11-14	697,00	166,75	10,17	13,94	5,58	0,17	0,00	0,01		
		Vadasmártás 11-14	1 670,90	399,74	10,89	9,23	0,71	67,64	4,39	0,50	  	
	U	Tészta köret 11-14	1 220,71	292,04	11,29	6,40	0,96	46,01	0,00	0,88	 	
		Csirkemell sonka	231,00	55,26	8,50	1,40	0,46	2,10	0,00	1,06	  	
	U	Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	14,00	6,60	0,08	0,00	0,03		
		Jégcsapretek	16,04	3,84	0,42	0,06	0,00	0,40	0,00	0,02		
		Korpás zsemle, kifli	505,61	120,96	4,51	0,51	0,17	25,85	0,43	0,70	 	
	Összesen:	7 771,83	859,30	82,44		26,13	223,24	8,26	6,43			
2019.01.15. kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	T	sajtkrém 7-10	275,14	65,82	0,38	7,16	3,69	0,16	0,00	0,09	 	
		Uborka**	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E	Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55	 	
		Póréhagyma krémleves 7-10	421,96	100,95	3,79	3,43	0,81	13,61	0,00	1,75	    	
		zsemlekocka	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	  	
		Sertés pörkölt 7-10	1 770,69	423,61	16,62	19,42	5,16	48,23	0,00	4,27		







2019.01.15.
kedd

(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	E	Kelkáposzta főzelék 7-10	3 214,58	769,04	30,39	21,11	1,40	113,22	0,00	0,48			
		Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55			
	U	Kenőmájaskrém 7-10	141,22	33,79	0,73	3,45	1,54	0,06	0,01	0,08			
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55			
		Pritamin paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
		Összesen:	7 676,79	836,56	64,84		14,22	242,91	0,31	8,55			
	(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	T	sajtkrém 11-14	346,00	82,78	0,47	9,01	4,64	0,20	0,00	0,11		
			Uborka**	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
		E	Póréhagyma krémleves 11-14	530,65	126,95	4,76	4,32	1,02	17,11	0,00	9,07		
			zsemlekočka	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21		
			Sertés pörkölt 11-14	2 226,75	532,72	20,90	24,42	6,49	60,65	0,00	5,37		
		Kelkáposzta főzelék 11-14	4 042,58	967,13	38,21	26,54	1,77	142,38	0,00	0,60			
		Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55			
U		Kenőmájaskrém 11-14	177,60	42,49	0,92	4,34	1,94	0,08	0,01	0,10			





2019.01.15. kedd													
(00132) Iskola felső 11.11.év.3x													
U	Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55	 			
	Pritamin paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00				
Összesen:		9 176,78	195,42	78,19		17,48	288,05	0,31	17,13				
2019.01.16. szerda	(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	T	Tojásos sonkakrém 7-10	212,24	50,78	1,22	5,14	2,34	0,12	0,04	0,14	         	
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55	 		
		Jégcsapretek	16,04	3,84	0,42	0,06	0,00	0,40	0,00	0,02			
	E	Gesztenyés gyüm.leves7-10	2 149,87	514,32	9,77	28,25	6,83	98,57	9,49	4,84	   		
	Sült csirkemell 7-10	337,07	80,64	11,59	3,34	0,60	1,16	0,15	1,06	         			
	Török rizs 7-10	326,14	78,02	0,67	6,66	2,44	3,63	0,00	3,94	  			
	Vegyesvágott	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	 			
	U	Barackíz**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55	 			
	Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
Összesen:		4 033,95	965,06	31,42		12,67	146,36	9,88	11,55				





2019.01.16. szerda (00132) Iskola felső 11-14 év 3x												
2019.01.16. szerda (00132) Iskola felső 11-14 év 3x	T	Tojásos sonkakrém 11-14	266,88	63,85	1,53	6,47	2,94	0,15	0,04	0,18		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
		Jégcsapretek	16,04	3,84	0,42	0,06	0,00	0,40	0,00	0,02		
	E	Gesztenyés gyüm.leves11-14	2 703,62	646,80	12,28	35,53	8,59	123,96	11,93	6,09		
		Sült csirkemell 11-14	423,93	101,42	14,58	4,20	0,76	1,46	0,19	1,34		
		Török rizs 11-14	410,15	98,12	0,84	8,37	3,07	4,57	0,00	4,43		
		Vegyesvágott	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44		
	U	Barackíz**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
		Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	4 813,21	151,49	37,40		15,82	173,02	12,36	13,61			
2019.01.17. csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	T	HOT - DOG	1 048,61	250,86	12,15	14,37	6,11	19,03	0,92	1,88		
	E	Hamisgulyás 7-10	1 021,84	244,46	8,59	9,33	0,70	30,96	0,00	0,34		
		Vagdalt 7-10	3 315,89	793,28	30,58	35,89	6,37	86,23	0,00	0,58		
		Tökfőzelék 7-10	585,23	140,01	3,65	7,74	1,50	13,76	1,32	0,20		
		Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55			





2019.01.17. csütörtök		(00122) Iskola alsó 7-10 évf. sz.													
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	U	Kolbászkrem 7-10	148,32	35,48	1,00	3,46	1,51	0,13	0,05	0,13					
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55					
		Pritamin paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00					
		Összesen:	7 103,66	699,44	1	63,65	16,65	192,09	2,49	4,24					
	T	HOT - DOG	1 318,71	315,48	15,28	18,07	7,68	23,93	1,15	2,37					
	E	Hamisgulyás 11-14	1 285,14	307,45	10,81	11,73	0,88	38,94	0,00	0,43					
		Vagdalt 11-14	4 170,03	997,61	38,46	45,13	8,01	108,45	0,00	0,73					
		Tökfőzelék 11-14	735,97	176,07	4,59	9,74	1,89	17,30	1,66	0,25					
		Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01					
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55					
	U	Kolbászkrem 11-14	186,41	44,60	1,26	4,36	1,90	0,16	0,07	0,16					
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55					
		Pritamin paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00					
		Összesen:	8 680,03	2 076,56	2	78,08	20,82	230,76	3,08	5,05					







2019.01.18.
péntek

(00122) Iskola alsó 7-10 év 3x	T	Kakaós csiga	1 190,00	284,69	6,36	4,92	2,27	56,65	20,80	0,62		
	E	Karalábé leves *mir*7-10	814,44	194,84	6,06	6,32	0,65	31,08	0,01	4,32		
		Csirkemáj rizottó(mexikói) 7-10	3 322,67	794,90	38,94	16,28	1,85	121,94	0,00	0,54		
		cékla saláta!	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	U	Párizsi, sertés	451,44	108,00	7,10	8,60	3,60	0,55	0,05	1,05		
		Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	14,00	6,60	0,08	0,00	0,03		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
		Uborka**	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Összesen:	6 909,55	653,01	62,90		15,20	237,50	20,96	7,12		
(00132) Iskola felső 11-14 év 3x	T	Kakaós csiga	1 190,00	284,69	6,36	4,92	2,27	56,65	20,80	0,62		
	E	Karalábé leves *mir*11-14	1 024,27	245,04	7,62	7,94	0,81	39,09	0,01	5,43		
		Csirkemáj rizottó(mexikói) 11-	4 178,61	999,67	48,97	20,47	2,33	153,35	0,00	0,67		
		cékla saláta!	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	U	Párizsi, sertés	451,44	108,00	7,10	8,60	3,60	0,55	0,05	1,05		
		Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	14,00	6,60	0,08	0,00	0,03		





2019.01.18. péntek	(00132) Iskola felső 1.1.1.1. Á. V. Ö. V.	U	Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55	 	
			Uborka**	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	7 975,32	907,98	74,49		15,84	276,92	20,96	8,36		

