





































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 | 560,43 | 69,02 | | 22,30 | 186,80 | 6,68 | 5,58 | | |





| 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 |     | |
| | Tészta köret 11-14 | 1 220,71 | 292,04 | 11,29 | 6,40 | 0,96 | 46,01 | 0,00 | 0,88 |   | | |
| | 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: | 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 | | |
| | Graham kenyér | 402,80 | 96,36 | 3,40 | 0,52 | 0,23 | 16,89 | 0,10 | 0,55 |   | | |
| | E | 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. | 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 | 63,65 | | 16,65 | 192,09 | 2,49 | 4,24 | | | | | | | |
| | (00132) Iskola felső 11-14 év 3x | 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 | 78,08 | | 20,82 | 230,76 | 3,08 | 5,05 | | | | | | |







2019.01.18.
péntek

| | | (00122) | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------|----------|---------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|--|
| (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 | | |

