

Tételes étlap 2018.12.03. - 2018.12.09.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|---------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2018.12.03. hétfő (00478) Iskolás gyermek (7-10 év) | T Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,22 | 7 | | |
| | Vajkrém, | 317,52 | 75,96 | 0,50 | 8,00 | 3,87 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 7 | | |
| | Lilahagyma | 33,09 | 7,92 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 668,81 | 160,00 | 6,06 | 0,60 | 0,00 | 32,40 | 0,00 | 0,90 | 1 | | |
| | E Túrós metélt | 1 832,38 | 438,37 | 16,31 | 14,82 | 4,83 | 59,74 | 0,00 | 2,47 | 1,7 | | |
| | Húsgaluska leves | 646,73 | 154,72 | 8,07 | 9,24 | 2,91 | 9,76 | 0,00 | 0,58 | 1,3,9 | | |
| | U Csokis croissant | 1 249,00 | 298,80 | 6,80 | 6,30 | 1,30 | 52,00 | 12,00 | 0,10 | 1,3,7 | | |
| | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | | |
| | | Összesen: | 5 469,65 | 1 308,52 | 45,38 | | 15,95 | 177,06 | 12,00 | 4,29 | | |

2018.12.04.

kedd

(00478)

Iskolás gyermek (7-10 év)

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------------------|-------------|--|
| T | Citromos tea | 262,25 | 62,74 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 15,31 | 14,99 | 0,00 | | | |
| | Zöldséges felvágott | 178,25 | 42,64 | 2,38 | 3,64 | 1,38 | 0,04 | 0,00 | 0,46 | (1),(6),(7),(9), (10) | | |
| | Falusi margarin | 309,32 | 74,00 | 0,00 | 2,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | | | |
| | Fehér kenyér | 548,52 | 131,23 | 5,00 | 0,40 | 0,00 | 26,75 | 0,00 | 1,01 | 1,(6) | | |
| | E | Tavaszi zöldségleves | 289,33 | 69,22 | 2,60 | 2,14 | 0,21 | 9,93 | 0,00 | 0,63 | 1,9,(12) | |
| | | Lencsefőzelék | 1 420,36 | 339,80 | 18,40 | 7,01 | 1,33 | 44,60 | 0,00 | 0,26 | 1,7,10,(12) | |
| | | Sertéspörkölt | 978,40 | 234,07 | 13,14 | 17,76 | 6,06 | 5,08 | 0,44 | 0,62 | 1,(9),(12) | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 445,87 | 106,67 | 4,04 | 0,40 | 0,00 | 21,60 | 0,00 | 0,60 | 1 | |
| | U | Trappista sajt | 233,16 | 55,78 | 4,16 | 4,22 | 2,68 | 0,24 | 0,00 | 0,18 | 7 | |
| | | Falusi margarin | 309,32 | 74,00 | 0,00 | 2,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | | |
| | | Zöldpaprika | 24,57 | 5,88 | 0,36 | 0,09 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Zsemle | 456,79 | 109,28 | 3,76 | 0,28 | 0,00 | 22,80 | 0,00 | 0,63 | 1,6 | |
| | | Összesen: | 5 456,14 | 1 305,31 | 53,87 | | | 13,46 | 147,25 | 15,43 | 4,51 | |

2018.12.05.
szerda

(00478)

Iskolás gyermek (7-10 év)

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|--------------------------|----------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|----------|--|
| T | Kakaó | 781,90 | 187,06 | 7,17 | 6,03 | 3,29 | 25,80 | 14,99 | 0,23 | 7,(1) | | |
| | Finom fonott kalács | 1 685,15 | 403,15 | 11,79 | 10,52 | 4,33 | 64,86 | 6,99 | 1,04 | 1,3,6,7 | | |
| | E | Csontleves fm. | 306,15 | 73,24 | 2,78 | 1,78 | 0,11 | 11,69 | 0,00 | 0,60 | 1,9 | |
| | | Pulyka aprópecsenye | 757,19 | 181,15 | 14,83 | 12,26 | 2,79 | 2,68 | 0,44 | 0,62 | (9),(12) | |
| | | Párolt zöldség | 231,00 | 55,26 | 2,66 | 0,80 | 0,08 | 9,23 | 0,00 | 1,21 | (12) | |
| | | Bazsalikomós jogh. öntet | 190,78 | 45,64 | 2,33 | 2,47 | 1,37 | 3,65 | 0,00 | 0,21 | 7 | |
| | | Párolt rizs | 683,05 | 163,41 | 3,20 | 2,88 | 0,32 | 31,00 | 0,00 | 0,99 | | |
| | | U | Zala felvágott | 210,42 | 50,10 | 4,65 | 3,15 | 1,32 | 0,75 | 0,00 | 0,63 | |
| | Falusi margarin | | 309,32 | 74,00 | 0,00 | 2,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | | |
| | Kígyóuborka | | 14,74 | 3,53 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | | 334,40 | 80,00 | 3,03 | 0,30 | 0,00 | 16,20 | 0,00 | 0,45 | 1 | |
| | | Összesen: | 5 504,10 | 1 316,54 | 52,74 | | 14,51 | 166,37 | 22,42 | 6,05 | | |

2018.12.06.
csütörtök

(00478)
Iskolás gyermek (7-10 év)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------------------------|-----------|----------|----------|-------|------|-------|--------|------|---------------------------|--|--|
| | T | Teljes kiőrlésű zsemle | 399,00 | 95,00 | 3,20 | 0,36 | 0,00 | 20,16 | 0,00 | 0,65 | 1 | | |
| | | Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,22 | 7 | | |
| | | Zöldhagymás tojáskrém | 389,59 | 93,20 | 5,53 | 5,50 | 1,41 | 0,94 | 0,00 | 0,67 | 3,10,(12) | | |
| | E | Cukkini krémleves | 304,87 | 72,94 | 2,42 | 3,27 | 1,11 | 10,12 | 0,00 | 0,52 | 1,7 | | |
| | | Levesgyöngy | 336,00 | 80,00 | 1,67 | 2,80 | 0,93 | 11,40 | 0,00 | 0,21 | 1,3,(6),(7) | | |
| | | Hentes sertés szelet | 956,97 | 228,93 | 17,64 | 13,74 | 3,50 | 8,39 | 0,27 | 1,30 | 1,10,(6),(7),(9), (12) | | |
| | | Főtt burgonya | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 0,32 | | | |
| | U | Briós | 572,72 | 137,01 | 3,61 | 3,22 | 1,32 | 23,24 | 5,54 | 0,32 | 1,3,7,(6) | | |
| | | Mandarin | 137,19 | 32,82 | 0,49 | 0,21 | 0,00 | 6,86 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | | Összesen: | 4 384,23 | 1 048,00 | 46,36 | | 11,36 | 131,71 | 5,81 | 4,21 | | |

2018.12.07.
péntek

(00478)
Iskolás gyermek (7-10 év)

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|----------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------------|--------------|--|
| T | Citromos tea | 262,25 | 62,74 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 15,31 | 14,99 | 0,00 | | | |
| | Baromfipárizsi | 264,35 | 63,24 | 4,42 | 4,67 | 1,22 | 0,82 | 0,00 | 0,30 | (1),(6),(10) | | |
| | Margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 2,00 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | (7) | | |
| | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 668,81 | 160,00 | 6,06 | 0,60 | 0,00 | 32,40 | 0,00 | 0,90 | 1 | | |
| | E | Karfiolleves | 365,76 | 87,50 | 2,14 | 4,89 | 0,52 | 8,76 | 0,00 | 1,54 | 1 | |
| | | Csirkepaprikás | 1 008,06 | 241,16 | 18,84 | 14,07 | 3,09 | 9,40 | 0,04 | 1,67 | 1,7,(9),(12) | |
| | | Galuska köret | 1 258,04 | 300,96 | 12,42 | 2,70 | 0,42 | 56,39 | 0,00 | 0,54 | 1,3 | |
| | U | Joghurt poharas gyümölcsös | 347,00 | 83,01 | 2,72 | 2,90 | 3,13 | 11,20 | 12,99 | 0,49 | 7,(1) | |
| | | Tejes kifli | 456,79 | 109,28 | 3,76 | 0,28 | 0,00 | 22,80 | 0,00 | 0,63 | 1,7,(6) | |
| | | Összesen: | 4 914,98 | 175,81 | 50,61 | | 8,99 | 157,92 | 28,02 | 6,17 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tételes étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|----------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|--------------|----------|--|
| 2018.12.10. hétfő | (00478) Iskolás gyermek (7-10 év) | T Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,22 | 7 | | |
| | | Molnárka | 605,00 | 144,74 | 4,70 | 1,15 | 0,00 | 27,90 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | Margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 2,00 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | (7) | | |
| | | E Daragaluskaleves | 490,38 | 117,32 | 3,21 | 3,45 | 0,41 | 18,33 | 0,00 | 2,07 | 1,3,9 | | |
| | | Kukoricafőzelék | 1 002,61 | 239,86 | 7,41 | 5,63 | 1,76 | 39,62 | 4,00 | 0,24 | 1,7 | | |
| | | Tojásropogós | 1 161,40 | 277,84 | 12,48 | 10,98 | 3,51 | 31,93 | 0,00 | 1,33 | 1,3,7,(6) | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 445,87 | 106,67 | 4,04 | 0,40 | 0,00 | 21,60 | 0,00 | 0,60 | 1 | | |
| | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | | |
| | | U Kenőmájas | 311,22 | 74,10 | 3,84 | 6,42 | 2,55 | 0,24 | 0,00 | 0,39 | (6),(7),(10) | | |
| | | Zöldpaprika | 24,57 | 5,88 | 0,36 | 0,09 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | Fehér kenyér | 438,82 | 104,98 | 4,00 | 0,32 | 0,00 | 21,40 | 0,00 | 0,81 | 1,(6) | | |
| | | | Összesen: | 5 467,60 | 307,68 | 47,46 | | 11,87 | 183,06 | 4,00 | 5,78 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------------------|----------|------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--------------------|--|
| 2018.12.11. kedd | (00478) Iskolás gyermek (7-10 év) | T | Citromos tea | 262,25 | 62,74 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 15,31 | 14,99 | 0,00 | | |
| | | | Zöldséges halkrém (házi) | 427,45 | 102,26 | 0,52 | 10,87 | 2,95 | 0,44 | 0,00 | 0,67 | 4,(1),(6),(7),(12) | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 668,81 | 160,00 | 6,06 | 0,60 | 0,00 | 32,40 | 0,00 | 0,90 | 1 | |
| | | E | Gyümölcskrém leves | 1 299,07 | 310,78 | 2,95 | 2,62 | 1,23 | 68,86 | 8,99 | 0,01 | 1,7 | |
| | | | Kukoricapehely (corn flakes) | 155,40 | 37,18 | 0,69 | 0,15 | 0,44 | 8,24 | 0,00 | 0,00 | 1 | |
| | | | Csirkemáj rizottó | 1 658,95 | 396,88 | 26,20 | 7,68 | 1,89 | 55,18 | 0,00 | 1,34 | (12) | |
| | | | Káposzta saláta (házi) | 223,91 | 53,57 | 1,04 | 0,13 | 0,00 | 11,86 | 7,99 | 0,30 | | |
| | | U | Sajtos croissant | 733,29 | 175,43 | 5,62 | 12,71 | 4,84 | 9,44 | 0,00 | 0,66 | 1,6,7,(3) | |
| | | | Kiwi | 178,19 | 42,63 | 0,70 | 0,42 | 0,00 | 7,91 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Összesen: | 5 607,32 | 341,47 | 43,81 | | 11,35 | 209,64 | 31,97 | 3,89 | | |

2018.12.12.
szerda

(00478)

Iskolás gyermek (7-10 év)

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------------|--|
| T | Tejeskávé | 641,04 | 153,36 | 6,82 | 5,60 | 3,04 | 18,74 | 7,99 | 0,23 | 7,(1) | | |
| | Foszlós kalács | 1 011,09 | 241,89 | 7,07 | 6,31 | 2,60 | 38,91 | 4,20 | 0,63 | 1,3,6,7 | | |
| | E | Karalábéleves | 300,72 | 71,94 | 2,69 | 1,17 | 0,11 | 12,87 | 0,00 | 0,61 | 1,9 | |
| | | Sajtmártás | 899,03 | 215,08 | 8,54 | 13,54 | 5,48 | 14,46 | 0,00 | 1,77 | 1,7 | |
| | U | Csirke apróhús | 661,39 | 158,23 | 17,13 | 8,82 | 1,55 | 2,40 | 0,22 | 1,67 | (9),(12) | |
| | | Főtt burgonya | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 0,32 | | |
| | | Baromfipárizsi | 176,23 | 42,16 | 2,94 | 3,11 | 0,81 | 0,54 | 0,00 | 0,20 | (1),(6),(10) | |
| | U | Margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 2,00 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | (7) | |
| | | Jégcsapretek | 12,18 | 2,91 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 668,81 | 160,00 | 6,06 | 0,60 | 0,00 | 32,40 | 0,00 | 0,90 | 1 | |
| | | Összesen: | 5 419,99 | 296,64 | 56,51 | | | 14,24 | 160,80 | 12,41 | 6,46 | |

2018.12.13.
csütörtök

(00478)

Iskolás gyermek (7-10 év)

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|-------------|----------|--------|-------|------|-------|--------|-------|------|-------------|--|
| T | Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,22 | 7 | | |
| | Margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 2,00 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | (7) | | |
| | Méz | 136,75 | 32,72 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 8,10 | 0,00 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 668,81 | 160,00 | 6,06 | 0,60 | 0,00 | 32,40 | 0,00 | 0,90 | 1 | | |
| | E | Húsleves | 284,01 | 67,95 | 2,00 | 2,07 | 0,21 | 10,33 | 0,00 | 1,54 | 1,9 | |
| | | Vadasmártás | 582,79 | 139,42 | 2,83 | 6,52 | 1,64 | 17,16 | 5,00 | 1,10 | 1,7,10,(12) | |
| | | Főtt hús | 465,99 | 111,48 | 14,70 | 5,67 | 2,02 | 0,28 | 0,00 | 0,15 | | |
| | | Spagetti | 1 274,91 | 305,00 | 9,36 | 3,80 | 0,30 | 58,00 | 0,00 | 0,99 | 1 | |
| | | Kiwi | 178,19 | 42,63 | 0,70 | 0,42 | 0,00 | 7,91 | 0,00 | 0,01 | | |
| | U | Vajkrém, | 317,52 | 75,96 | 0,50 | 8,00 | 3,87 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 7 | |
| | | Póréhagyma | 30,83 | 7,38 | 0,44 | 0,06 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Zsemle | 456,79 | 109,28 | 3,76 | 0,28 | 0,00 | 22,80 | 0,00 | 0,63 | 1,6 | |
| | | Összesen: | 5 166,20 | 235,93 | 47,21 | | 11,68 | 169,28 | 13,10 | 5,64 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------------------------|-----------|----------|--------|-------|------|-------|--------|------|--------------|--|
| 2018.12.14. péntek (00478) Iskolás gyermek (7-10 év) | T | Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,22 | 7 | |
| | | Húskrém (házi) | 474,77 | 113,58 | 1,47 | 4,06 | 1,08 | 0,27 | 0,00 | 0,16 | (1),(6),(10) | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 557,34 | 133,34 | 5,05 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 0,00 | 0,75 | 1 | |
| | | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E | Székelykáposzta | 1 046,53 | 250,36 | 13,32 | 16,95 | 6,09 | 10,73 | 0,35 | 1,49 | 1,7,(9),(12) | |
| | | Vajas pogácsa (házas 2 db) | 1 730,72 | 414,05 | 15,89 | 6,99 | 1,97 | 71,74 | 0,00 | 1,08 | 1,3,7 | |
| | | Fehér kenyér | 548,52 | 131,23 | 5,00 | 0,40 | 0,00 | 26,75 | 0,00 | 1,01 | 1,(6) | |
| | U | Sajtos fonott kifli | 456,79 | 109,28 | 3,76 | 0,28 | 0,00 | 22,80 | 0,00 | 0,41 | 1,7 | |
| | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | | Összesen: | 5 555,10 | 328,97 | 52,09 | | 12,19 | 181,19 | 0,35 | 5,14 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------------|----------|-------------------------|----------|----------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------------|--|--|
| 2018.12.15. szombat | (00478) Iskolás gyermek (7-10 év) | T | Tejbedara | 1 237,65 | 296,09 | 11,32 | 8,70 | 4,18 | 42,77 | 7,49 | 0,30 | 1,7 | | |
| | | | Fahéjas szórat | 167,08 | 39,97 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 9,89 | 9,49 | 0,00 | | | |
| | | E | Gombaleves | 414,07 | 99,06 | 4,47 | 2,20 | 0,22 | 15,33 | 0,18 | 0,36 | 1,(9),(12) | | |
| | | | Bácskai rizseshús | 2 122,90 | 507,87 | 18,70 | 21,70 | 6,50 | 58,82 | 0,66 | 1,62 | (9),(12) | | |
| | | | Csemege uborka | 38,22 | 9,14 | 0,42 | 0,07 | 0,00 | 1,82 | 0,33 | 1,68 | 10,(12) | | |
| | | U | Kockasajt | 147,00 | 35,00 | 0,90 | 2,80 | 1,00 | 0,90 | 0,00 | 0,46 | 7 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű stangli | 842,88 | 201,64 | 8,54 | 1,24 | 0,12 | 38,84 | 0,00 | 0,88 | 1,6,(3) | | |
| | | | Összesen: | 4 969,80 | 1 188,77 | 44,37 | | | 12,02 | 168,37 | 18,15 | 5,30 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tételes étlap 2018.12.17. - 2018.12.23.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|-------|----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|--------------|----------|--|
| 2018.12.17. hétfő (00478) Iskolás gyermek (7-10 év) | T | Citromos tea | 262,25 | 62,74 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 15,31 | 14,99 | 0,00 | | | |
| | | Zöldf. májas szendvicskrém | 737,70 | 176,31 | 1,96 | 6,96 | 2,28 | 0,20 | 0,00 | 0,29 | (6),(7),(10) | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 891,74 | 213,34 | 8,08 | 0,80 | 0,00 | 43,20 | 0,00 | 1,20 | 1 | | |
| | E | Fejtett bableves | 639,76 | 153,05 | 7,81 | 2,70 | 0,36 | 23,76 | 0,00 | 0,56 | 1,3 | | |
| | | Gránátos kocka | 1 451,30 | 347,20 | 11,01 | 7,65 | 0,82 | 57,91 | 0,00 | 0,40 | 1 | | |
| | | Vitamin saláta | 201,92 | 48,31 | 1,32 | 0,20 | 0,01 | 10,07 | 5,00 | 0,35 | | | |
| | U | Kefir | 403,20 | 96,46 | 4,95 | 3,50 | 0,54 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 7 | | |
| | | Tejes kifli | 456,79 | 109,28 | 3,76 | 0,28 | 0,00 | 22,80 | 0,00 | 0,63 | 1,7,(6) | | |
| | | | Összesen: | 5 044,66 | 1 206,69 | 38,92 | | 4,01 | 180,75 | 19,99 | 3,43 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------------------|-----------|----------|--------|-------|------|-------|--------|------|--------------------------|--|--|
| 2018.12.18. kedd (00478) Iskolás gyermek (7-10 év) | T | Banános zabkása | 939,99 | 224,88 | 8,31 | 4,89 | 1,93 | 36,48 | 1,00 | 0,16 | 1,7 | | |
| | E | Brokkolileves | 469,02 | 112,21 | 2,86 | 5,85 | 0,62 | 12,01 | 0,00 | 1,54 | 1 | | |
| | | Lecsós csirkeragu | 831,22 | 198,86 | 18,64 | 10,25 | 2,06 | 7,81 | 2,20 | 0,48 | 1,(9),(12) | | |
| | | Párolt rizs | 1 192,84 | 285,37 | 6,40 | 1,16 | 0,14 | 62,00 | 0,00 | 0,50 | | | |
| | U | Zöldséges felvágott | 267,37 | 63,96 | 3,57 | 5,46 | 2,06 | 0,06 | 0,00 | 0,68 | (1),(6),(7),(9), (10) | | |
| | | Falusi margarin | 618,64 | 148,00 | 0,00 | 4,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | | |
| | | Zöldpaprika | 24,57 | 5,88 | 0,36 | 0,09 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 668,81 | 160,00 | 6,06 | 0,60 | 0,00 | 32,40 | 0,00 | 0,90 | 1 | | |
| | | | Összesen: | 5 012,46 | 199,16 | 46,20 | | 8,61 | 151,66 | 3,20 | 4,38 | | |

2018.12.19.
 szerda

(00478)

Iskolás gyermek (7-10 év)

| | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|----------|--|
| T | Karácsonyi tejjital | 783,42 | 187,42 | 7,17 | 6,04 | 3,29 | 25,87 | 14,99 | 0,23 | 7,(1) | |
| | Finom fonott kalács | 1 348,12 | 322,52 | 9,43 | 8,41 | 3,46 | 51,89 | 5,60 | 0,83 | 1,3,6,7 | |
| E | Tojásleves | 291,41 | 69,71 | 3,10 | 2,30 | 0,41 | 9,09 | 0,00 | 0,33 | 1,3 | |
| | Zöldborsófőzelék | 595,33 | 142,42 | 6,83 | 3,28 | 1,17 | 21,16 | 0,00 | 0,80 | 1,7,(12) | |
| | Vagdalt | 1 020,49 | 244,14 | 12,53 | 13,17 | 4,43 | 18,56 | 0,00 | 1,00 | 1,3,(6) | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 445,87 | 106,67 | 4,04 | 0,40 | 0,00 | 21,60 | 0,00 | 0,60 | 1 | |
| | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| U | Sajtkrém | 158,13 | 37,83 | 0,55 | 3,85 | 2,29 | 0,20 | 0,00 | 0,06 | 7 | |
| | Kígyóuborka | 14,74 | 3,53 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Zsemle | 456,79 | 109,28 | 3,76 | 0,28 | 0,00 | 22,80 | 0,00 | 0,63 | 1,6 | |
| | Összesen: | 5 332,42 | 275,70 | 48,31 | | 15,05 | 182,18 | 20,59 | 4,51 | | |

2018.12.20.
csütörtök

(00478)

Iskolás gyermek (7-10 év)

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|--------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-----------------|--|
| T | Citromos tea | 262,25 | 62,74 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 15,31 | 14,99 | 0,00 | | | |
| | Falusi margarin | 309,32 | 74,00 | 0,00 | 2,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | | | |
| | Tojáskarika | 96,67 | 23,12 | 1,89 | 1,68 | 0,43 | 0,08 | 0,00 | 0,05 | 3 | | |
| | Lilahagyma | 33,09 | 7,92 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 557,34 | 133,34 | 5,05 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 0,00 | 0,75 | 1 | | |
| | E | Csontleves fm. | 306,15 | 73,24 | 2,78 | 1,78 | 0,11 | 11,69 | 0,00 | 0,60 | 1,9 | |
| | | Rántott halfilé | 964,76 | 230,80 | 5,55 | 10,30 | 1,19 | 28,78 | 0,00 | 0,71 | 1,3,4 | |
| | | Majonézes burgonyasaláta | 1 377,88 | 329,64 | 6,01 | 11,98 | 3,97 | 47,03 | 3,77 | 2,08 | 3,7,10,(1),(12) | |
| | U | Áfonyadzsem | 53,40 | 12,78 | 0,19 | 0,05 | 0,00 | 2,74 | 0,00 | 0,01 | (1),(15) | |
| | | Margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 2,00 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | (7) | |
| | | Fehér kenyér | 438,82 | 104,98 | 4,00 | 0,32 | 0,00 | 21,40 | 0,00 | 0,81 | 1,(6) | |
| | | Összesen: | 4 665,29 | 116,10 | 25,76 | | 7,20 | 155,73 | 18,76 | 5,17 | | |

2018.12.21.

péntek

(00478)

Iskolás gyermek (7-10 év)

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|--------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-----------------|--|
| T | Citromos tea | 262,25 | 62,74 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 15,31 | 14,99 | 0,00 | | | |
| | Vaníliás krémtúró | 661,15 | 158,17 | 6,79 | 4,00 | 2,14 | 23,46 | 20,98 | 0,02 | 7,(12) | | |
| | Teljes kiőrlésű zsemle | 399,00 | 95,00 | 3,20 | 0,36 | 0,00 | 20,16 | 0,00 | 0,65 | 1 | | |
| | E | Lencsegulyás | 1 592,31 | 380,94 | 17,28 | 19,32 | 4,25 | 31,34 | 0,22 | 2,19 | 1,3,10,(9),(12) | |
| | | Piskóta | 527,70 | 126,24 | 3,13 | 1,11 | 0,25 | 25,78 | 14,99 | 0,18 | 1,3 | |
| | | Csokiöntet | 712,20 | 170,38 | 3,63 | 2,99 | 1,60 | 32,07 | 24,77 | 0,47 | 1,7 | |
| | U | Pizzás rúd | 621,90 | 148,78 | 2,33 | 10,29 | 2,72 | 11,54 | 0,00 | 0,91 | 1,6,(7) | |
| | | Narancs | 259,66 | 62,12 | 0,90 | 0,30 | 0,00 | 12,75 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Összesen: | 5 036,17 | 204,37 | 37,29 | | 10,96 | 172,41 | 75,95 | 4,43 | | |

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!