

## Tételes étlap 2019.02.11. - 2019.02.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.02.11. hétfő (00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b> Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,22	7		
	Sajtos párizsi	277,20	66,00	3,54	5,52	1,65	0,54	0,00	0,52	7,(1),(6)		
	Margarin	265,61	63,54	0,02	2,00	0,60	0,04	0,00	0,10	(7)		
	Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,90	1		
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	<b>E</b> Májgaluskaleves	706,30	168,97	6,42	10,49	1,38	12,20	0,00	1,61	1,3,9		
	Metélt tészta	1 338,75	320,28	11,25	2,27	0,10	63,99	0,00	0,99	1		
	Mák szórás	773,64	185,08	4,10	7,64	2,00	24,76	19,98	0,01	8		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	<b>U</b> Kockasajt	147,00	35,00	0,90	2,80	1,00	0,90	0,00	0,46	7		
	Tejes kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,7,(6)		
		Összesen:	5 380,79	286,78	43,81		9,77	179,63	19,98	5,46		

2019.02.12.  
kedd

(00478)  
Iskolás gyermek (7-10 év)

T	Gyümölcs tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
	Körözött	192,57	46,07	4,31	2,38	1,26	1,75	0,00	0,01	7		
	Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6		
	E	Csurgatott tésztaleves	310,90	74,38	2,91	1,49	0,19	12,35	0,00	0,38	1,3,9	
		Kapormártás	811,63	194,17	6,77	6,54	1,88	26,78	3,00	0,57	1,7	
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
		Főtt burgonya	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,16		
		Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,90	1	
	U	Margarin	265,61	63,54	0,02	2,00	0,60	0,04	0,00	0,10	(7)	
		Fehér kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,00	32,10	0,00	1,21	1,(6)	
		Jégcsapretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		Pizzasonka	110,88	26,40	3,04	1,26	0,46	0,70	0,00	0,01	(1),(6),(7)	
		Összesen:	4 496,37	1 075,55	41,54		5,66	168,91	17,99	4,14		

2019.02.13.  
szerda

(00478)  
Iskolás gyermek (7-10 év)

<b>T</b>	Karamellás tej	638,27	152,69	6,80	5,60	3,04	18,59	7,99	0,22	7		
	Foslós kalács	842,58	201,57	5,90	5,26	2,17	32,43	3,50	0,52	1,3,6,7		
	<b>E</b>	Brokkolikrémleves	444,89	106,43	3,98	3,37	1,12	14,82	0,00	0,34	1,7	
		Levesgyöngy	168,00	40,00	0,84	1,40	0,46	5,70	0,00	0,10	1,3,(6),(7)	
		Bácskai rizseshús	2 062,77	493,49	17,82	20,51	6,08	58,80	0,66	1,61	(9),(12)	
	Káposzta saláta (házi)	223,91	53,57	1,04	0,13	0,00	11,86	7,99	0,30			
	<b>U</b>	Magyaros vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,00	7	
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
		Összesen:	5 108,25	221,42	40,52		12,87	164,66	20,14	3,74		

2019.02.14. csütörtök	(00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b>	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,22	7		
			Tojáskrém	436,55	104,44	2,77	4,34	1,12	0,40	0,00	0,63	3,10,(12)		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
			Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1		
		<b>E</b>	Csontleves fm.	306,15	73,24	2,78	1,78	0,11	11,69	0,00	0,60	1,9		
			Óvári sertés szelet	1 865,97	446,33	27,73	32,75	8,32	9,78	0,00	1,48	1,7,(6)		
			Burgonyapüré	967,10	231,36	5,69	4,46	1,30	41,08	0,00	0,24	7		
		<b>U</b>	Fokhagymás stangli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6,7		
			Mandarin	137,19	32,82	0,49	0,21	0,00	6,86	0,00	0,00			
					1									
			Összesen:	5 091,06	217,42	53,42		13,90	124,17	0,00	4,45			

2019.02.15.  
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		
	Margarin	531,22	127,09	0,04	4,00	1,20	0,08	0,00	0,20	(7)		
	Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00			
	Fehér kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,00	32,10	0,00	1,21	1,(6)		
	E	Húsos paradicsomos káposzta	1 042,99	249,41	17,79	10,80	2,59	19,52	5,00	1,11	1,(12)	
		Vajas pogácsa (házas 2 db)	1 812,05	433,50	12,68	16,81	4,70	57,70	0,00	1,22	1,3,7	
		Teljes kiőrlésű kenyér	445,87	106,67	4,04	0,40	0,00	21,60	0,00	0,60	1	
	U	Párizsi krém (házi)	281,44	67,33	1,47	2,81	0,74	0,27	0,00	0,13	(1),(6),(10)	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6	
		Összesen:	5 885,71	407,96	52,86		12,27	173,37	13,10	5,32		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Tételes étlap 2019.02.18. - 2019.02.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.02.18. hétfő (00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b> Tejeskávé	641,04	153,36	6,82	5,60	3,04	18,74	7,99	0,23	7,(1)		
	Sajtos kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,20	1,7		
	<b>E</b> Paradicsom leves	553,16	132,20	3,39	0,45	0,00	28,16	11,99	1,01	1,9,(12)		
	Reszelt csirkemáj	740,15	177,07	18,48	8,93	1,91	5,46	0,22	0,50	(9),(12)		
	Főtt burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,32			
	Káposzta saláta (házi)	223,91	53,57	1,04	0,13	0,00	11,86	7,99	0,30			
	<b>U</b> Sonkás szelet	200,84	48,05	6,36	2,46	0,86	0,06	0,00	0,98			
	Margarin	773,30	185,00	0,00	5,00	1,34	0,00	0,00	0,12			
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	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:	5 103,95	220,91	51,53		7,20	162,36	28,19	4,56		

2019.02.19.

kedd

(00478)

Iskolás gyermek (7-10 év)

<b>T</b>	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,22	7		
	Zöldf. májas szendvicsskrém	454,79	108,51	3,24	6,60	2,46	0,28	0,00	0,36	(6),(7),(10)		
	Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6		
	<b>E</b>	Tojásleves	291,41	69,71	3,10	2,30	0,41	9,09	0,00	0,33	1,3	
		Zöldbabfőzelék	491,95	117,69	3,86	4,55	1,44	15,01	0,00	2,45	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	1 114,68	266,67	10,10	1,00	0,00	54,00	0,00	1,50	1	
	<b>U</b>	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:	5 215,67	247,47	46,62		14,50	154,63	0,00	7,41		

2019.02.20.  
szerda

(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		
	Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,54	0,32	1,3,7,(6)		
	E	Húsleves	353,31	84,52	2,00	3,91	0,41	10,33	0,00	1,54	1,9	
		Spagetti	1 274,91	305,00	9,36	3,80	0,30	58,00	0,00	0,99	1	
		Vadas sertésragu	1 107,35	264,92	12,31	19,22	6,35	10,43	3,00	0,53	1,7,10,(12)	
	U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7)	
		Margarin	386,65	92,50	0,00	2,50	0,67	0,00	0,00	0,06		
		Jégcsapretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
		Összesen:	4 890,01	1 169,39	40,26		14,38	133,26	8,54	4,34		



2019.02.21.  
 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			
	Főtt virsli	572,75	137,02	9,57	10,11	2,64	1,77	0,00	0,66	(1),(6),(7),(10)		
	Mustár	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)		
	Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1		
	E	Karfiolkrémleves	227,12	54,33	2,37	2,06	0,95	6,42	0,00	0,51	1,7	
		Szezámagos rántott halfilé	2 023,79	484,16	7,32	34,41	3,69	35,94	0,00	0,91	1,3,4,11	
		Párolt rizs	1 192,84	285,37	6,40	1,16	0,14	62,00	0,00	0,50		
		Tartármártás	164,82	39,43	0,32	2,66	0,91	3,23	2,35	0,05	3,7,10,(1),(12)	
	U	Kockasajt	147,00	35,00	0,90	2,80	1,00	0,90	0,00	0,46	7	
		Korpás kiskifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1,6	
		Összesen:	5 623,19	344,63	36,09		9,39	171,75	17,34	4,75		

2019.02.22.  
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		
	Áfonyadzsem	53,40	12,78	0,19	0,05	0,00	2,74	0,00	0,01	(1),(15)		
	Margarin	386,65	92,50	0,00	2,50	0,67	0,00	0,00	0,06			
	Fehér kenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,00	21,40	0,00	0,81	1,(6)		
	E	Sertés gulyásleves	997,69	238,68	12,27	13,12	4,43	17,62	0,44	2,13	1,3,(9),(12)	
		Sajtos háromszög (házas 2 db)	1 705,56	408,03	16,10	11,52	4,13	59,86	1,00	1,21	1,3,7	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U	Baromfipárizsi	176,23	42,16	2,94	3,11	0,81	0,54	0,00	0,20	(1),(6),(10)	
		Margarin	531,22	127,09	0,04	4,00	1,20	0,08	0,00	0,20	(7)	
		Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
		Összesen:	5 420,52	1 296,32	46,34		14,28	143,84	1,44	5,52		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Tételes étlap 2019.02.25. - 2019.03.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019.02.25. hétfő (00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b> Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,22	7	
	Kenőmájás	311,22	74,10	3,84	6,42	2,55	0,24	0,00	0,39	(6),(7),(10)	
	Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	<b>E</b> Hagymakrémleves	404,29	96,72	2,35	4,62	1,50	11,12	0,00	1,01	1,7	
	Kenyérkocka	109,70	26,25	1,00	0,08	0,00	5,35	0,00	0,20	1,(6)	
	Bolognai spagetti	1 986,72	475,18	20,09	16,44	5,22	60,94	3,70	1,21	1,(12)	
	Reszelt sajt	233,16	55,78	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,18	7	
	<b>U</b> 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:	4 779,35	142,46	48,22		18,13	143,85	16,69	4,98	

2019.02.26.  
kedd

(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		
	Csokis gabonagolyó	333,06	79,30	1,40	0,90	0,00	16,80	0,66	0,00	1,7,(5),(6),(8)		
	E	Tarhonyaleves	420,14	100,51	3,25	1,95	0,37	17,36	0,44	1,09	1,9,(12)	
		Sárgaborsó főzelék	1 275,83	305,22	17,48	4,58	0,76	48,18	0,00	2,01	1	
		Pulykapörkölt	697,56	166,88	14,88	10,41	2,59	3,19	0,44	2,09	(9),(12)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,90	1	
		Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
	U	Zala felvágott	210,42	50,10	4,65	3,15	1,32	0,75	0,00	0,63		
		Margarin	531,22	127,09	0,04	4,00	1,20	0,08	0,00	0,20	(7)	
		Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6	
		Összesen:	5 264,44	1 258,81	59,08		9,28	160,34	1,54	7,78		

2019.02.27.  
 szerda

(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			
	Sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,12	7		
	Jégcsapretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
	Fehér kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,00	32,10	0,00	1,21	1,(6)		
	E	Daragaluskaleves	490,38	117,32	3,21	3,45	0,41	18,33	0,00	2,07	1,3,9	
		Paradicsom mártás	260,98	62,33	1,74	0,72	0,05	11,93	4,00	0,21	1,(12)	
		Húsgombóc	891,59	213,30	10,53	13,33	4,47	12,55	0,00	0,59	3	
		Főtt burgonya	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,16		
		Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,90	1	
	U	Vaníliás croissant	686,72	164,29	1,69	7,27	1,93	22,82	13,99	0,25	1,3,7,(12)	
		Összesen:	4 717,73	128,54	33,60		11,47	170,28	32,98	5,54		

2019.02.28. csütörtök	(00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b>	Vaníliás tej	806,10	192,85	6,80	5,60	3,04	28,58	17,98	0,22	7		
			Finom fonott kalács	1 685,15	403,15	11,79	10,52	4,33	64,86	6,99	1,04	1,3,6,7		
		<b>E</b>	Gombaleves	366,08	87,58	3,78	3,04	0,32	11,28	0,22	2,03	1,(9),(12)		
			Fokhagymás sertés szelet	669,74	160,21	16,30	6,73	2,12	8,37	0,00	0,64	1,(12)		
			Rizi-bizi	1 305,53	312,33	6,44	6,69	0,74	56,27	0,00	2,09	(12)		
		<b>U</b>	Zsíros kenyér	14,38	3,44	0,06	0,20	0,08	0,32	0,00	0,01	1,(6),(7)		
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
			Összesen:	5 098,19	219,66	46,01			10,63	181,84	25,19	6,05		

2019.03.01.  
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			
	Reszelt sajt	233,16	55,78	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,18	7		
	Margarin	386,65	92,50	0,00	2,50	0,67	0,00	0,00	0,06			
	Fehér kenyér	329,11	78,74	3,00	0,24	0,00	16,05	0,00	0,61	1,(6)		
	E	Kukoricagaluska leves	458,60	109,71	3,46	2,38	0,32	18,58	0,00	1,59	1,3,9	
		Húsos paprikásburgonya	1 861,06	445,23	19,70	20,56	6,97	44,00	0,44	1,15	(9),(12)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	334,40	80,00	3,03	0,30	0,00	16,20	0,00	0,45	1	
		Káposzta saláta (házi)	223,91	53,57	1,04	0,13	0,00	11,86	7,99	0,30		
	U	Sonkacrém (házi)	907,20	217,03	4,24	6,64	1,92	0,04	0,00	0,78		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6	
		Összesen:	5 469,51	308,50	42,66			12,56	145,68	23,42	5,75	

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Tételes étlap 2019.03.04. - 2019.03.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.03.04. hétfő (00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b> Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,22	7		
	Magyaros vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,00	7		
	Fehér kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,00	32,10	0,00	1,21	1,(6)		
	<b>E</b> Tojásleves	291,41	69,71	3,10	2,30	0,41	9,09	0,00	0,33	1,3		
	Zöldborsós csirkeragu	849,06	203,12	19,13	9,92	1,67	9,08	0,00	0,29	1		
	Tészta köret	1 227,14	293,57	9,60	1,52	0,07	60,00	0,00	0,05	1		
	<b>U</b> Zöldséges felvágott	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	(1),(6),(7),(9),(10)		
	Margarin	386,65	92,50	0,00	2,50	0,67	0,00	0,00	0,06			
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1		
	Összesen:		4 808,11	1 149,79	50,95		7,24	142,71	0,00	3,27		



2019.03.05.

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			
	Főtt virsli	630,07	150,74	8,13	13,00	4,98	0,13	0,00	0,98			
	Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(1)		
	Fehér kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,00	32,10	0,00	1,21	1,(6)		
	E	Csontleves fm.	374,05	89,49	2,77	3,61	0,31	11,63	0,00	2,07	1,9	
		Kelkáposztafőzelék	562,37	134,54	4,39	4,98	0,51	17,72	0,00	0,50	1	
		Vagdalt	1 020,49	244,14	12,53	13,17	4,43	18,56	0,00	1,00	1,3,(6)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,90	1	
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U	Reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,24	7	
		Margarin	265,61	63,54	0,02	2,00	0,60	0,04	0,00	0,10	(7)	
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
		Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6	
		Összesen:	5 593,01	338,05	50,79			14,40	170,22	17,79	8,07	

2019.03.06. szerda	Iskolás gyermek (7-10 év) (00478)	<b>T</b>	Kakaó	781,90	187,06	7,17	6,03	3,29	25,80	14,99	0,23	7,(1)	
			Mákkal szórt kis kifli	852,67	203,99	6,07	5,81	2,28	31,61	3,36	0,50	1,6,7,8,(3),(11)	
		<b>E</b>	Karfiolleves	335,90	80,36	1,89	4,86	0,52	7,30	0,00	1,54	1	
			Csúsztatott burgonya	1 969,89	471,26	19,84	24,59	8,56	41,21	0,00	3,89	3,7,(1),(6)	
			Csemege uborka	38,22	9,14	0,42	0,07	0,00	1,82	0,33	1,68	10,(12)	
		<b>U</b>	Sonkakrém (házi)	442,09	105,70	1,52	3,13	0,90	0,35	0,00	0,06	(1),(6),(7)	
			Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
			Összesen:	4 829,50	154,86	40,31		15,55	128,59	18,68	8,56		

2019.03.07.  
 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			
	Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1		
	Zöldf. májas szendvicskrém	454,79	108,51	3,24	6,60	2,46	0,28	0,00	0,36	(6),(7),(10)		
	Zöldhagyma	12,84	3,07	0,18	0,03	0,00	0,53	0,00	0,00			
	E	Zellerkrémleves	351,55	84,10	2,46	4,04	1,62	8,94	0,00	2,08	1,7,9	
		Kenyérkocka	109,70	26,25	1,00	0,08	0,00	5,35	0,00	0,20	1,(6)	
		Rántott halfilé	964,76	230,80	5,55	10,30	1,19	28,78	0,00	0,71	1,3,4	
		Párolt rizs	1 192,84	285,37	6,40	1,16	0,14	62,00	0,00	0,50		
		Tartármártás	508,80	121,72	0,91	10,23	3,63	5,33	3,42	0,28	3,7,10,(1),(12)	
	U	Pizzás rúd	621,90	148,78	2,33	10,29	2,72	11,54	0,00	0,91	1,6,(7)	
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
		Összesen:	5 052,93	208,09	25,78		11,76	166,62	18,41	5,70		

2019.03.08. péntek	(00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b>	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
			Margarin	265,61	63,54	0,02	2,00	0,60	0,04	0,00	0,10	(7)		
			Sajtos párizsi	184,80	44,00	2,36	3,68	1,10	0,36	0,00	0,35	7,(1),(6)		
			Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1		
		<b>E</b>	Húsos paradicsomos káposzta	1 616,20	386,54	17,04	20,98	6,36	31,48	9,99	1,11	1,(12)		
			Vajas pogácsa (házas 2 db)	1 925,25	460,58	14,02	18,78	5,59	58,70	0,00	2,23	1,3,7		
			Fehér kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,00	32,10	0,00	1,21	1,(6)		
		<b>U</b>	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:	6 115,12	1 462,16	49,15			16,78	192,15	37,97	6,77		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Tételes étlap 2019.03.11. - 2019.03.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019.03.11. hétfő (00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b> 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)	
	Áfonyadzsem	53,40	12,78	0,19	0,05	0,00	2,74	0,00	0,01	(1),(15)	
	Fehér kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,00	32,10	0,00	1,21	1,(6)	
	<b>E</b> Karalábéleves	300,72	71,94	2,69	1,17	0,11	12,87	0,00	0,61	1,9	
	Temesvári csirkeragu	692,30	165,62	16,07	8,93	2,46	4,89	0,44	1,79	7,(9),(12)	
	Párolt rizs	1 192,84	285,37	6,40	1,16	0,14	62,00	0,00	0,50		
	<b>U</b> Sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,12	7	
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
		Összesen:	4 398,73	1 051,87	42,71		10,93	146,40	0,44	5,21	

2019.03.12.  
kedd

(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		
	Tojáskarika	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3		
	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 zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1		
	E	Csirkebecsinált leves	672,52	160,89	10,42	8,75	1,24	10,09	0,00	1,63	1	
		Káposztás kocka	1 804,82	431,77	12,01	18,71	2,00	53,24	0,00	1,48	1	
	U	Sajtos fonott kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,41	1,7	
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		Összesen:	4 518,81	1 080,59	40,01		7,51	130,60	0,00	4,57		

2019.03.13.

szerda

(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			
	Sonkás szelet	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66			
	Margarin	386,65	92,50	0,00	2,50	0,67	0,00	0,00	0,06			
	Zöldhagyma	12,84	3,07	0,18	0,03	0,00	0,53	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1		
	E	Tavaszi zöldségleves	262,31	62,75	2,12	2,11	0,22	8,84	0,00	0,57	1,9	
		Sárgaborsó főzelék	1 275,83	305,22	17,48	4,58	0,76	48,18	0,00	2,01	1	
		Pulykapörkölt	697,56	166,88	14,88	10,41	2,59	3,19	0,44	0,62	(9),(12)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,90	1	
	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:	4 959,14	185,93	56,90		5,36	158,95	15,43	6,10		

2019.03.14.  
csütörtök

(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)		
	Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,54	0,32	1,3,7,(6)		
	E	Húsleves	353,31	84,52	2,00	3,91	0,41	10,33	0,00	1,54	1,9	
		Gyümölcsmártás	747,23	178,76	2,41	4,05	1,70	32,99	11,99	0,04	1,7	
	U	Főtt hús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	0,00	0,15		
		Piritott dara	606,19	145,02	3,76	1,32	0,10	29,36	0,00	0,20	1	
		Zala felvágott	210,42	50,10	4,65	3,15	1,32	0,75	0,00	0,63		
	U	Margarin	386,65	92,50	0,00	2,50	0,67	0,00	0,00	0,06		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
		Összesen:	4 398,93	1 051,67	41,39		10,58	136,45	25,52	3,82		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



## Tételes étlap 2019.03.18. - 2019.03.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.03.18. hétfő (00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b> Tejbedara	1 184,53	283,38	11,32	7,30	3,80	42,76	7,49	0,28	1,7		
	Kakaószórat	160,41	38,38	0,37	0,43	0,26	8,20	7,99	0,00	(1)		
	<b>E</b> Rizsleves	448,90	107,39	2,37	4,47	0,66	14,43	0,22	0,58	1,(9),(12)		
	Kukoricafőzelék	1 015,89	243,04	7,41	5,98	1,86	39,62	4,00	0,24	1,7		
	Főtt virsli	630,07	150,74	8,13	13,00	4,98	0,13	0,00	0,98			
	Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,90	1		
	<b>U</b> Margarin	265,61	63,54	0,02	2,00	0,60	0,04	0,00	0,10	(7)		
	Csirkemell sonka	163,04	39,01	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,33	(1),(6),(7)		
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6		
		Összesen:	5 010,43	1 198,68	46,34		12,32	163,08	19,70	4,04		

<b>2019.03.19.</b> <b>kedd</b> (00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b>	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	4,7,(12)	
		Fehér kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,00	32,10	0,00	1,21	1,(6)	
	<b>E</b>	Zöldborsóleves	430,07	102,89	4,58	3,31	0,36	13,64	0,00	2,03	1	
		Tarhonyáshús	2 199,02	526,08	23,33	21,21	6,26	59,81	0,66	1,61	1,(9),(12)	
		Csemege uborka	38,22	9,14	0,42	0,07	0,00	1,82	0,33	1,68	10,(12)	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	<b>U</b>	Kockasajt	147,00	35,00	0,90	2,80	1,00	0,90	0,00	0,46	7	
		Tejes kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,7,(6)	
		Összesen:	4 837,14	1 157,04	40,14			10,57	157,32	15,98	8,31	

2019.03.20.  
szerda

(00478)  
Iskolás gyermek (7-10 év)

T	Karamellás tej	638,27	152,69	6,80	5,60	3,04	18,59	7,99	0,22	7		
	Foszlós kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,6,7		
	E	Petr. daragombóc leves	432,16	103,39	3,15	2,06	0,26	18,05	0,00	1,57	1,3,9	
		Kolbászos paprikásburg.	1 787,24	427,57	16,39	18,87	5,91	46,74	0,44	2,24	1,(6),(7),(9),(12)	
	U	Káposzta saláta (házi)	223,91	53,57	1,04	0,13	0,00	11,86	7,99	0,30		
		Fehér kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,00	32,10	0,00	1,21	1,(6)	
		Húskrém (házi)	474,77	113,58	1,47	4,06	1,08	0,27	0,00	0,16	(1),(6),(10)	
	U	Jégcsapretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
		Összesen:	5 636,84	348,07	45,36		12,89	187,12	20,62	7,01		

2019.03.21.  
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		
	Csokis gabonagolyó	166,53	39,65	0,70	0,45	0,00	8,40	0,33	0,00	1,7,(5),(6),(8)		
	E	Brokkolikrémleves	340,37	81,43	3,10	3,27	1,12	9,71	0,00	0,34	1,7	
		Rántott csirkecomb	1 170,59	280,04	22,00	8,24	1,52	29,16	0,00	2,36	1,3	
		Párolt rizs	1 192,84	285,37	6,40	1,16	0,14	62,00	0,00	0,50		
		Vegyes saláta (házi)	215,05	51,45	0,99	0,16	0,00	11,35	7,99	0,99		
		U	Tojáskarika	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3
	Margarin		265,61	63,54	0,02	2,00	0,60	0,04	0,00	0,10	(7)	
	Kígyóuborka		14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Teljes kiőrlésű zsemle		399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
		Összesen:	4 406,83	1 053,62	46,21		7,04	152,05	8,32	5,24		

2019.03.22. péntek	(00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b>	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00		
			Baromfipárizsi	176,23	42,16	2,94	3,11	0,81	0,54	0,00	0,20	(1),(6),(10)	
			Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
		<b>E</b>	Babgulyás	970,79	232,25	12,23	10,74	3,00	21,49	0,22	2,10	1,3,9,(12)	
			Túrós batyu (házas 2 db)	1 949,44	466,37	17,46	8,10	2,76	80,58	10,99	0,60	1,3,7,(12)	
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		<b>U</b>	Reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,24	7	
			Zöldhagyma	12,84	3,07	0,18	0,03	0,00	0,53	0,00	0,00		
			Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6	
			Összesen:	4 797,88	1 147,36	46,24			10,14	174,48	26,20	4,43	

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Tételes étlap 2019.03.25. - 2019.03.31.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.03.25. hétfő	(00478) Iskolás gyermek (7-10 év)	<b>T</b> Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,22	7		
		Sonkakrém (házi)	442,09	105,70	1,52	3,13	0,90	0,35	0,00	0,06	(1),(6),(7)		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1		
		<b>E</b> Sertésraguleves	773,25	184,99	10,53	12,63	4,33	7,18	0,09	1,62	1,9,(12)		
		Mákos metélt	1 950,17	466,55	14,10	9,30	2,05	81,64	19,98	0,50	1,8		
		<b>U</b> Sajtos perec	878,22	210,10	15,00	8,80	0,50	35,00	1,00	0,30	1,7		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
			Összesen:	5 183,16	1 239,47	51,95		10,83	166,23	21,07	3,37		

2019.03.26.

kedd

(00478)

Iskolás gyermek (7-10 év)

<b>T</b>	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		
	Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6		
	<b>E</b>	Lebbencsleves	340,01	81,34	2,82	2,03	0,77	12,87	0,44	2,11	1,(9),(12)	
		Parajmártás	727,32	174,00	7,33	6,83	1,92	20,61	0,00	2,11	1,7	
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
		Főtt burgonya	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,16		
	Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,90	1		
	<b>U</b>	Zsíros kenyér	14,38	3,44	0,06	0,20	0,08	0,32	0,00	0,01	1,(6),(7)	
		Zöldhagyma	12,84	3,07	0,18	0,03	0,00	0,53	0,00	0,00		
	Összesen:	3 788,20	906,25	35,91		10,95	124,77	0,44	6,28			

2019.03.27.  
szerda

(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)		
	Margarin	386,65	92,50	0,00	2,50	0,67	0,00	0,00	0,06			
	Jégcsapretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
	Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1		
	E	Gombaleves	366,08	87,58	3,78	3,04	0,32	11,28	0,22	1,05	1,(9),(12)	
		Csirkepaprikás	1 005,18	240,47	18,81	14,07	3,09	9,26	0,04	1,67	1,7,(9),(12)	
		Galuska köret	1 344,66	321,69	12,42	5,00	0,67	56,39	0,00	2,01	1,3	
	U	Túró rudacska	458,89	109,78	2,20	4,20	2,80	9,10	8,50	0,00	7,(1),(5)	
		Tejes kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,7,(6)	
		Összesen:	4 869,93	164,59	46,82		8,93	144,78	23,75	6,56		



2019.03.28.  
 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		
	Kakaós kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,6,7		
	E	Paradicsom leves	553,16	132,20	3,39	0,45	0,00	28,16	11,99	1,01	1,9,(12)	
		Budapest sertés szelet	781,11	186,87	18,61	9,47	2,44	6,55	0,44	1,65	1,(9),(12)	
		Párolt rizs	1 192,84	285,37	6,40	1,16	0,14	62,00	0,00	0,50		
	U	Csemege szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,00		
		Margarin	386,65	92,50	0,00	2,50	0,67	0,00	0,00	0,06		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű zsemle	399,00	95,00	3,20	0,36	0,00	20,16	0,00	0,65	1	
		Összesen:	5 257,34	1 257,15	49,63		12,11	167,04	16,63	4,72		

2019.03.29.  
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		
	Tojáskrém	485,05	116,04	1,74	4,07	1,04	0,58	0,00	0,63	3,10,(12)		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	Fehér kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,00	32,10	0,00	1,21	1,(6)		
	E	Székelykáposzta	939,62	224,78	12,45	15,67	5,54	8,17	0,35	1,22	1,7,(9),(12)	
		Sajtós pogácsa (házas 2 db)	1 477,38	353,44	15,44	6,78	2,85	57,71	0,00	0,67	1,3,7	
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,90	1	
	U	Kenőmájas	311,22	74,10	3,84	6,42	2,55	0,24	0,00	0,39	(6),(7),(10)	
		Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Zsemle	456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63	1,6	
		Összesen:	5 788,89	1 384,53	57,39		15,03	178,49	0,35	5,89		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!