



4. heti étlap

2023.01.23. - 2023.01.27.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/23/2023	hétfő	E Húsleves	763,29	182,60	7,64	3,33	0,23	30,48	0,00	5,26	1,3
		Paradicsomos húsgombóc	1 948,98	466,26	34,93	14,30	4,44	48,92	19,98	2,58	1,3
		Összesen:	2 712,27	648,86	42,57	17,63	4,67	79,40	19,98	7,84	
1/24/2023	kedd	E Széchenyi leves	1 972,20	471,82	20,45	27,52	9,69	34,71	0,00	4,87	1,3,9,(6),(10)
		Dejós metélt	2 065,54	494,15	19,68	10,86	0,83	78,84	1,25	5,54	1,3
		Összesen:	4 037,74	965,97	40,13	38,38	10,52	113,55	1,25	10,41	
1/25/2023	szerda	E Szilva leves	1 596,24	381,88	5,52	1,21	0,54	85,22	44,96	0,55	1,7,(6),(8),(12)
		Gyros-os csirkemell	663,94	158,84	30,04	3,15	0,53	2,40	0,00	3,67	(1),(3),(6),(7),(10),(11)
		Párolt rizs	688,84	164,80	3,60	1,06	0,14	35,00	0,00	1,50	
		Vitaminaláta	239,86	57,38	1,82	3,16	1,54	5,28	0,00	0,03	7
		Összesen:	3 188,88	762,90	40,98	8,58	2,75	127,90	44,96	5,75	
1/26/2023	csütörtök	E Csurgatott tojásleves	488,72	116,92	4,95	4,00	0,72	15,04	0,00	5,02	1,3
		Hagymás fasírt	1 081,58	258,75	27,23	14,89	4,28	3,58	0,00	7,21	3
		Zöldbabfőzelék	1 589,67	380,30	12,95	15,19	5,55	47,21	0,00	3,45	1,7
		Összesen:	3 159,97	755,97	45,13	34,08	10,55	65,83	0,00	15,68	
1/27/2023	péntek	E Zellerkrémleves	567,47	135,76	3,26	8,93	4,12	10,01	0,00	3,08	1,7,9
		Pirított csirekmáj	766,70	183,42	24,63	5,91	1,91	7,68	0,00	3,16	
		Sós burgonya	1 254,23	300,05	8,00	0,64	0,08	64,00	0,00	2,98	
		Összesen:	2 588,40	619,23	35,89	15,48	6,11	81,69	0,00	9,22	

Jó étvágyat kívánunk!

Szücs Katalin      Serbánné Szabó Klára  
Szakács                      Dietetikus

Mottó: "Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel."

Az étlap megtekinthető a [www.korostarcsa.hu](http://www.korostarcsa.hu) internetes címen.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



## 4. heti étlap

## Iskolás korcsoport (háromszori étkezés)

2023.01.23. - 2023.01.27.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/23/2023	hétfő	T Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7,(1)	
		Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)	
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1	
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
	E Húsleves	659,35	157,74	6,56	2,86	0,20	26,37	0,00	4,25	1,3		
	Paradicsomos húsgombóc	1 504,67	359,97	23,95	9,98	2,95	43,18	17,98	1,14	1,3		
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)		
	U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,00	(1),(6)		
	Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)		
	Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1		
	Citromos tea	218,98	52,39	0,65	0,13	0,00	12,07	11,99	0,00			
	Összesen:	5 224,27	1 249,85	52,93	41,78	13,91	164,16	29,97	9,23			
	1/24/2023	kedd	T Natur vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
Rozslángos kenyér			71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)	
Uborka			24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
E Széchenyi leves		1 661,79	397,56	16,48	21,12	7,35	34,50	0,00	0,84	1,3,(6),(10)		
Dejós metélt		1 756,18	420,14	16,68	8,09	0,70	69,65	0,85	2,53	1,3		
Teljes kiőrlésű kenyér		557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)		
U Lekvár		274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01	(12)		
Rozslángos kenyér		71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)		
Tej		405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7		
Összesen:		5 140,49	1 229,79	47,11	40,90	13,63	166,23	14,43	4,53			
1/25/2023	szerda	T Kőrözött	318,64	76,23	6,19	4,52	2,34	2,61	0,00	0,02	7	
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00		
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
		E Szilva leves	1 060,65	253,74	4,83	1,05	0,46	54,63	19,98	0,64	1,7,(6),(8),(12)	
		Gyros-os csirkemell	482,24	115,37	22,34	2,40	0,40	0,96	0,00	1,16	(1),(3),(6),(7),(10),(11)	
		Párolt rizs	614,40	146,99	3,20	1,04	0,13	31,03	0,00	0,26		
	Vitaminaláta	202,20	48,37	1,55	2,64	1,28	4,46	0,00	0,03	7		
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)		
	U Zala felvágott	204,88	49,01	3,12	3,98	1,46	0,12	0,00	0,50	(1),(6),(7)		
	Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)		
	Zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1,11		
	Citromos tea	218,98	52,39	0,65	0,13	0,00	12,07	11,99	0,00			
	Összesen:	5 272,98	1 261,48	57,51	26,49	8,82	194,67	31,97	4,64			
1/26/2023	csütörtök	T Kenőmáj	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,09	(1),(6),(7),(10)	
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1	
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
		E Csurgatott tojásleves	448,63	107,33	4,66	3,79	0,70	13,45	0,00	0,10	1,3	
	Hagymás fasírt	809,29	193,61	20,51	11,28	3,24	2,27	0,00	1,02	3		
	Zöldbabfőzelék	1 404,45	335,99	11,32	13,59	4,99	41,45	0,00	0,99	1,7		
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)		
	U Tojáskrém	614,87	147,10	2,54	14,64	2,87	1,11	0,00	0,26	3,10,(1),(7),(12)		
Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1			
Citromos tea	218,98	52,39	0,65	0,13	0,00	12,07	11,99	0,00				
Összesen:	5 455,39	1 305,14	58,51	50,42	14,63	152,41	11,99	5,34				
1/27/2023	péntek	T Sonkakerém	364,06	87,10	3,65	7,28	1,64	1,63	0,00	0,58	3,10,(1),(6),(7),(12)	
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)	
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
	E Zellerkrémleves	528,72	126,49	2,84	8,84	4,12	8,51	0,00	0,08	1,7,9		
	Piritott csirke-máj	608,82	145,65	18,63	4,80	1,47	6,78	0,00	0,75			
	Sós burgonya	1 019,06	243,79	6,50	0,52	0,07	52,00	0,00	1,99			
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)		
	U Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	1,7		
Gyümölcs joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)			
Összesen:	4 370,84	1 045,67	47,40	28,16	10,47	147,85	12,99	4,77				

Jó étvágyat kívánunk!

Szücs Katalin  
SzakácsSerbánné Szabó Klára  
Dietetikus

Móttó: "Tegyünk minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel."

Az étlap megtekinthető a [www.korostarcsa.hu](http://www.korostarcsa.hu) internetes címen.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



## 4. heti étlap

## Iskolás korcsoport (egyszeri étkezés)

2023.01.23. - 2023.01.27.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/23/2023	hétfő	E Húsleves	659,35	157,74	6,56	2,86	0,20	26,37	0,00	4,25	1,3
		Paradicsomos húscomb	1 504,67	359,97	23,95	9,98	2,95	43,18	17,98	1,14	1,3
		Összesen:	2 164,02	517,71	30,51	12,84	3,15	69,55	17,98	5,39	
1/24/2023	kedd	E Széchenyi leves	1 661,79	397,56	16,48	21,12	7,35	34,50	0,00	0,84	1,3,(6),(10)
		Dejós metélt	1 756,18	420,14	16,68	8,09	0,70	69,65	0,85	2,53	1,3
		Összesen:	3 417,97	817,70	33,16	29,21	8,05	104,15	0,85	3,37	
1/25/2023	szerda	E Szilva leves	1 060,65	253,74	4,83	1,05	0,46	54,63	19,98	0,64	1,7,(6),(8),(12)
		Gyros-os csirkemell	482,24	115,37	22,34	2,40	0,40	0,96	0,00	1,16	(1),(3),(6),(7),(10),(11)
		Párolt rizs	614,40	146,99	3,20	1,04	0,13	31,03	0,00	0,26	
		Vitaminsaláta	202,20	48,37	1,55	2,64	1,28	4,46	0,00	0,03	7
		Összesen:	2 359,49	564,47	31,92	7,13	2,27	91,08	19,98	2,09	
1/26/2023	csütörtök	E Csurgatott tojásleves	448,63	107,33	4,66	3,79	0,70	13,45	0,00	0,10	1,3
		Hagymás fasírt	809,29	193,61	20,51	11,28	3,24	2,27	0,00	1,02	3
		Zöldbabfőzelék	1 404,45	335,99	11,32	13,59	4,99	41,45	0,00	0,99	1,7
		Összesen:	2 662,37	636,93	36,49	28,66	8,93	57,17	0,00	2,11	
1/27/2023	péntek	E Zellerkrémleves	528,72	126,49	2,84	8,84	4,12	8,51	0,00	0,08	1,7,9
		Pirított csirkemáj	608,82	145,65	18,63	4,80	1,47	6,78	0,00	0,75	
		Sós burgonya	1 019,06	243,79	6,50	0,52	0,07	52,00	0,00	1,99	
		Összesen:	2 156,60	515,93	27,97	14,16	5,66	67,29	0,00	2,82	

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin  
SzakácsSerbánné Szabó Klára  
Dietetikus

Móttó: "Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel."

Az étlap megtekinthető a [www.korostarcsa.hu](http://www.korostarcsa.hu) internetes címen.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



4. heti étlap

Óvodás korcsoport (háromszori étkezés)

2023.01.23. - 2023.01.27.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/23/2023	T	Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7,(1)
		Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
	E	Húsleves	577,21	138,09	5,73	2,45	0,18	23,22	0,00	3,22	1,3
		Paradicsomos húsgombóc	1 159,12	277,30	18,58	7,67	2,30	33,16	12,99	0,33	1,3
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,00	(1),(6)
		Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Citromos tea	181,45	43,41	0,52	0,10	0,00	10,04	9,99	0,00	
		Összesen:	4 759,05	1 138,55	46,60	39,03	13,24	148,96	22,98	7,39	
	1/24/2023	T	Natur vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00
Rozslángos kenyér			71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
Uborka			24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
E		Széchenyi leves	1 487,66	355,90	14,10	16,90	5,77	36,01	0,00	0,78	1,3,(6),(10)
		Dejós metélt	1 398,73	334,62	13,31	6,83	0,56	54,59	0,75	0,43	1,3
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
U		Lekvár	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01	(12)
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Összesen:	4 608,91	1 102,61	41,36	35,42	11,91	152,68	14,33	2,37	
1/25/2023	T	Kőrözött	220,35	52,71	3,99	3,18	1,65	1,96	0,00	0,01	7
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
	E	Szilva leves	921,54	220,46	3,82	0,85	0,38	47,95	19,98	0,05	1,7,(6),(8),(12)
		Gyros-os csirkemell	388,38	92,91	17,48	2,01	0,33	1,13	0,00	0,63	(1),(3),(6),(7),(10),(11)
		Párolt rizs	533,02	127,52	2,80	0,80	0,10	27,14	0,00	0,01	
		Vitaminsaláta	166,55	39,85	1,29	2,12	1,03	3,79	0,00	0,02	7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U	Zala felvágott	204,88	49,01	3,12	3,98	1,46	0,12	0,00	0,50	(1),(6),(7)
		Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)
		Zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1,11
		Citromos tea	181,45	43,41	0,52	0,10	0,00	10,04	9,99	0,00	
		Összesen:	4 787,16	1 145,25	48,65	23,77	7,70	180,92	29,97	3,25	
1/26/2023	T	Kenőmáj	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,09	(1),(6),(7),(10)
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
	E	Csurgatott tojásleves	409,16	97,89	3,83	2,56	0,42	14,69	0,00	0,07	1,3
		Hagymás fasírt	601,42	143,88	15,97	8,03	2,43	1,73	0,00	0,19	3
		Zöldbabfőzelék	1 236,43	295,80	9,96	12,02	4,43	36,38	0,00	0,01	1,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U	Tojáskrém	375,59	89,85	1,53	9,02	1,88	0,52	0,00	0,16	3,10,(1),(7),(12)
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Citromos tea	181,45	43,41	0,52	0,10	0,00	10,04	9,99	0,00	
	Összesen:	4 763,22	1 139,55	50,64	38,72	11,99	145,42	9,99	3,40		
1/27/2023	T	Sonkakerém	327,44	78,34	3,62	6,38	1,45	1,52	0,00	0,56	3,10,(1),(6),(7),(12)
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
	E	Zellerkrémleves	479,66	114,75	2,67	7,76	3,60	8,11	0,00	0,10	1,7,9
		Piritott csirkemáj	473,08	113,18	14,48	3,76	1,15	5,19	0,00	0,13	
		Sós burgonya	901,48	215,66	5,75	0,46	0,06	46,00	0,00	1,50	
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U	Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	1,7
		Gyümölcsjoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)
		Összesen:	4 031,84	964,57	42,30	25,08	9,43	139,75	12,99	3,66	

Jó étvágyat kívánunk!

Szücs Katalin  
SzakácsSerbánné Szabó Klára  
Dietetikus

Mottó: "Tegyük minden nap valamit az egészségünkért a legegyszerűbb módon: egészségesebb étkezéssel."

Az étlap megtekinthető a [www.korostarcsa.hu](http://www.korostarcsa.hu) internetes címen.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsirsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/23/2023	hétfő	R Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56 7,(1)	
		Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20 (1)	
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01 1	
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
		Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23 7	
	T Limonádé	259,30	62,03	0,02	0,00	0,00	15,29	14,99	0,00		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E Paradicsomos húsgombóc	1 010,98	241,86	16,03	6,54	1,96	29,44	10,99	0,30 1,3		
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)		
	U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,00 (1),(6)		
	Delma margarin	307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20 (1)		
	Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01 1		
	Citromos tea	131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00		
		Összesen:	4 892,06	1 170,36	45,54	41,45	15,76	151,91	32,97	4,38	
1/24/2023	kedd	R Natur vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00 7	
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00 1,(7)	
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
		Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23 7	
		T Citromos tea	131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00	
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	E Széchenyi leves	1 144,29	273,75	11,09	14,54	4,94	24,08	0,00	0,74 1,3,(6),(10)		
	Dejős metélt	1 199,72	287,01	11,43	5,85	0,47	46,83	0,65	0,37 1,3		
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)		
	U Lekvár	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01 (12)		
	Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00 1,(7)		
	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23 7		
		Összesen:	5 059,57	1 210,41	44,69	40,68	15,44	163,38	21,22	2,47	
	1/25/2023	szerda	R Kőrözött	168,35	40,28	3,45	2,42	1,27	1,13	0,00	0,01 7
Burgonyás kenyér			510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
Paradicsom			45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
Tej			504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23 7	
T Limonádé			259,30	62,03	0,02	0,00	0,00	15,29	14,99	0,00	
Banán		658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
E Gyros-os csirkemell		321,20	76,84	14,85	1,71	0,28	0,43	0,00	0,36 (1),(3),(6),(7),(10),(11)		
Párolt rizs		469,29	112,27	2,40	1,01	0,13	23,27	0,00	0,01		
Vitaminsaláta		169,35	40,52	1,32	2,12	1,03	3,93	0,00	0,02 7		
Teljes kiőrlésű kenyér		557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)		
U Zala felvágott		204,88	49,01	3,12	3,98	1,46	0,12	0,00	0,50 (1),(6),(7)		
Delma margarin		307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20 (1)		
Zsemle		750,26	179,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96 1,11		
Citromos tea		131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00		
	Összesen:	5 056,62	1 209,71	50,06	27,82	9,96	186,90	21,98	3,24		
1/26/2023	csütörtök	R Kenómájás	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,09 (1),(6),(7),(10)	
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01 1	
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
		Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23 7	
		T Citromos tea	131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00	
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E Hagymás fasírt (sütőben sült)	464,31	111,08	13,65	5,69	1,94	1,18	0,00	0,64 3		
	Zöldbabfőzelék	1 192,66	285,33	9,79	11,02	3,92	36,19	0,00	0,01 1,7		
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)		
	U Tojáskrém	319,85	76,52	1,23	7,74	1,50	0,39	0,00	0,12 3,10,(1),(7),(12)		
	Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01 1		
	Citromos tea	131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00		
		Összesen:	4 847,60	1 159,73	51,74	37,64	13,23	151,50	13,98	3,98	
	1/27/2023	péntek	R Sonkakerém	290,83	69,58	3,58	5,48	1,26	1,40	0,00	0,54 3,10,(1),(6),(7),(12)
Rozslángos kenyér			71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00 1,(7)	
Uborka			24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
Tej			504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23 7	
T Limonádé			259,30	62,03	0,02	0,00	0,00	15,29	14,99	0,00	
Banán		658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
E Piritott csirkemáj		386,51	92,47	12,33	3,00	0,96	3,90	0,00	0,11		
Sós burgonya		783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,01		
Teljes kiőrlésű kenyér		557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86 1,(6)		
U Kifli		502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00 1,7		
Gyümölcs joghurt		694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49 7,(1)		
		Összesen:	4 732,87	1 132,27	45,46	21,35	8,48	186,42	27,98	3,34	

Jó étvágyat kívánunk!