



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

VENDÉG



17. heti étlap

2024.04.22. - 2024.04.26.

	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
4/22/2024	hétfő	E Kőménymagos leves	290,00	69,38	2,13	1,57	0,17	11,49	0,00	6,93 1
		Magyaros fasírt	1 273,74	304,72	29,52	12,38	3,94	18,45	0,00	1,83 1,3
		Zöldbabfőzelék	1 589,67	275,60	12,95	15,19	5,55	47,21	0,00	3,45 1
		Összesen:	3 153,41	649,70	44,60	29,14	9,66	77,15	0,00	12,21
4/23/2024	kedd	E Gulyásleves	1 268,87	303,56	28,57	11,13	3,69	21,51	0,00	3,24 3
		Túrós tészta	4 563,60	1 091,77	40,80	61,23	24,81	93,08	0,00	7,63 1,3,7
		Összesen:	5 832,47	1 395,33	69,37	72,36	28,50	114,59	0,00	10,87
4/24/2024	szerda	E KarfiolkréMLEVES	448,07	54,84	3,70	6,04	2,64	9,31	0,00	3,00 1
		Bakonyi tokány	2 041,28	488,34	31,39	36,57	13,88	7,83	0,00	4,26 1,7
		Párolt rizs	1 377,67	329,59	7,20	2,12	0,27	69,99	0,00	2,99
		Összesen:	3 867,02	872,77	42,29	44,73	16,79	87,13	0,00	10,25
4/25/2024	csütörtök	E Húsleves	763,29	182,60	7,64	3,33	0,23	30,48	0,00	5,26 1,3
		Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25
		Meggy mártás	1 640,12	392,37	6,36	2,10	0,49	84,27	39,96	4,04 1,7,(6),(8),(12)
		Összesen:	3 202,25	766,08	39,20	15,15	4,18	115,23	39,96	9,55
4/26/2024	péntek	E Fejtett bableves	1 020,79	244,21	12,59	4,55	2,00	37,95	0,00	0,99 1,7
		Rántott hal	1 517,73	363,09	33,53	12,51	1,25	28,74	0,00	6,82 1,3,4
		Burgonyapüré	1 608,95	384,92	9,22	10,10	3,44	62,69	0,00	1,76 7,(1)
		Összesen:	4 147,47	992,22	55,34	27,16	6,69	129,38	0,00	9,57

Jó étvágyat kívánunk!

Szücs Katalin
Szakács

Serbánné Szabó Klára
Dietetikus

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

Az étlap megtekinthető a www.korostarcsa.hu internetes címen.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



17. heti étlap

Iskolás korcsoport (háromszori étkezés)

2024.04.22. - 2024.04.26.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
4/22/2024	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)
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
		E Köménymagos leves	192,01	45,94	1,43	1,05	0,11	7,60	0,00	0,02	1
		Magyaros fasírt	2 013,62	481,73	31,08	10,23	3,05	65,78	0,00	2,63	1,3
		Zöldbabfőzelék	1 404,45	241,76	11,32	13,59	4,99	41,45	0,00	0,99	1
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Zöldséges 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:	6 759,04	1 522,78	66,69	52,86	17,91	215,75	11,99	6,92		
4/23/2024	kedd	T Kenőmájás	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
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
		E Gulyásleves	1 259,25	301,26	24,17	8,57	2,77	31,12	0,00	0,23	1,3
		Túrós tészta	4 079,31	975,91	33,60	61,16	25,51	71,61	0,00	2,84	1,3,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Összesen:	8 004,59	1 914,99	83,80	87,62	36,61	195,14	0,00	6,33
4/24/2024	szerda	T Kőrözött	292,38	55,29	6,09	3,92	2,04	2,50	0,00	0,02	7
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
		E Karfiolkrémleves	534,20	54,51	4,02	8,04	3,65	9,62	0,00	3,00	1
		Bakonyi tokány	1 338,82	320,29	23,40	20,24	7,96	10,74	0,00	1,46	1,7
		Párolt rizs	1 228,80	293,97	6,40	2,08	0,26	62,06	0,00	0,51	
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Főtt virsli, mustárral	1 666,22	398,62	20,46	31,92	11,49	6,90	0,00	0,95	10,(1),(6),(12)
		Hot-dog kifli	68,52	16,39	0,56	0,04	0,02	3,42	0,00	0,10	1,7
		Citromos tea	218,98	52,39	0,65	0,13	0,00	12,07	11,99	0,00	
	Összesen:	6 022,52	1 352,85	67,63	67,04	25,48	139,86	11,99	6,91		
4/25/2024	csütörtök	T Sajtkrém	616,62	147,52	5,77	13,45	5,94	0,68	0,00	0,59	7,(1)
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		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
		Főtt hús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
		Meggymártás	1 402,10	335,43	5,18	1,80	0,41	72,18	34,97	3,04	1,7,(6),(8),(12)
		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)
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
	Összesen:	5 917,08	1 415,58	59,00	44,69	13,65	189,40	34,97	9,46		
4/26/2024	péntek	T Natur vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
		E Fejtett bableves	907,03	216,99	10,22	6,00	2,65	30,28	0,00	0,01	1,7
		Rántott hal	1 262,21	301,96	30,10	7,28	0,64	28,69	0,00	1,34	1,3,4
		Burgonyapüré	1 331,87	318,63	7,28	8,63	2,86	51,63	0,00	0,73	7,(1)
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	(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:	6 303,56	1 508,04	67,06	45,65	15,21	204,52	11,99	6,02		

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin
Szakács

Serbánné Szabó Klára
Dietetikus



Köröstarcsa Község Önkormányzat Konyha

ÉTLAP

ISKOLA



17. heti étlap

Iskolás korcsoport (egyszeri étkezés)

2024.04.22. - 2024.04.26.

	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
4/22/2024	hétfő	E Köménymagos leves	192,01	45,94	1,43	1,05	0,11	7,60	0,00	0,02 1
		Magyaros fasírt	2 013,62	481,73	31,08	10,23	3,05	65,78	0,00	2,63 1,3
		Zöldbabfőzelék	1 404,45	241,76	11,32	13,59	4,99	41,45	0,00	0,99 1
		Összesen:	3 610,08	769,43	43,83	24,87	8,15	114,83	0,00	3,64
4/23/2024	kedd	E Gulyásleves	1 259,25	301,26	24,17	8,57	2,77	31,12	0,00	0,23 1,3
		Túrós tészta	4 079,31	975,91	33,60	61,16	25,51	71,61	0,00	2,84 1,3,7
		Összesen:	5 338,56	1 277,17	57,77	69,73	28,28	102,73	0,00	3,07
4/24/2024	szerda	E KarfiolkréMLEVES	534,20	54,51	4,02	8,04	3,65	9,62	0,00	3,00 1
		Bakonyi tokány	1 338,82	320,29	23,40	20,24	7,96	10,74	0,00	1,46 1,7
		Párolt rizs	1 228,80	293,97	6,40	2,08	0,26	62,06	0,00	0,51
		Összesen:	3 101,82	668,77	33,82	30,36	11,87	82,42	0,00	4,97
4/25/2024	csütörtök	E Húsleves	659,35	157,74	6,56	2,86	0,20	26,37	0,00	4,25 1,3
		Főtt hús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19
		Meggy mártás	1 402,10	335,43	5,18	1,80	0,41	72,18	34,97	3,04 1,7,(6),(8),(12)
		Összesen:	2 660,58	636,50	30,64	11,95	3,21	98,91	34,97	7,48
4/26/2024	péntek	E Fejtett bableves	907,03	216,99	10,22	6,00	2,65	30,28	0,00	0,01 1,7
		Rántott hal	1 262,21	301,96	30,10	7,28	0,64	28,69	0,00	1,34 1,3,4
		Burgonyapüré	1 331,87	318,63	7,28	8,63	2,86	51,63	0,00	0,73 7,(1)
		Összesen:	3 501,11	837,58	47,60	21,91	6,15	110,60	0,00	2,08

Jó étvágyat kívánunk!

Szücs Katalin
Szakács

Serbánné Szabó Klára
Dietetikus

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

Az étlap megtekinthető a www.korostarcsa.hu internetes címen.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.



17. heti étlap

Óvodás korcsoport (háromszori étkezés)

2024.04.22. - 2024.04.26.

		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír/sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
4/22/2024	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)
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
		E Köménymagos leves	192,01	45,94	1,43	1,05	0,11	7,60	0,00	0,02	1
		Magyaros fasírt	948,54	226,92	19,09	7,89	2,43	19,63	0,00	1,30	1,3
		Zöldbabfőzelék	1 236,43	212,04	9,96	12,02	4,43	36,38	0,00	0,01	1
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Zöldséges 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:	5 488,41	1 229,27	53,21	48,92	16,73	162,50	9,99	4,61		
4/23/2024	kedd	T Kenőmájás	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
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
		E Gulyásleves	975,96	233,48	18,76	6,85	2,19	23,63	0,00	0,17	1,3
		Túrós tészta	2 275,34	544,34	27,39	22,68	10,93	57,02	0,00	0,97	1,3,7
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Összesen:	5 917,33	1 415,64	72,18	47,42	21,45	173,06	0,00	4,40
4/24/2024	szerda	T Kőrözött	202,84	35,96	3,92	2,78	1,44	1,88	0,00	0,01	7
		Rozslángos kenyér	71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
		E Karfiolkrémleves	227,76	47,16	2,61	1,60	0,45	7,30	0,00	2,01	1
		Bakonyi tokány	1 549,59	370,72	20,08	28,84	11,06	7,25	0,00	1,03	1,7
		Párolt rizs	1 066,04	255,03	5,60	1,59	0,20	54,28	0,00	0,01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Főtt virsli, mustárral	1 110,82	265,75	13,64	21,28	7,66	4,60	0,00	0,63	10,(1),(6),(12)
		Hot-dog kifli	68,52	16,39	0,56	0,04	0,02	3,42	0,00	0,10	1,7
		Citromos tea	181,45	43,41	0,52	0,10	0,00	10,04	9,99	0,00	
	Összesen:	5 081,62	1 195,81	52,98	56,90	20,89	121,32	9,99	4,66		
4/25/2024	csütörtök	T Sajtkrém	616,62	147,52	5,77	13,45	5,94	0,68	0,00	0,59	7,(1)
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		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
		Főtt hús	465,99	111,48	14,70	5,67	2,02	0,28	0,00	0,15	
		Meggymártás	1 096,38	262,29	2,97	0,93	0,03	58,50	29,97	1,99	1,7,(6),(8),(12)
		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)
		Burgonyás kenyér	510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
	Összesen:	5 156,80	1 233,69	50,75	36,17	11,68	171,90	29,97	7,24		
4/26/2024	péntek	T Natur vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Fehérkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
		E Fejtett bableves	777,24	185,94	8,88	4,87	2,13	26,42	0,00	0,00	1,7
		Rántott hal	930,18	222,53	20,79	5,51	0,52	22,21	0,00	0,62	1,3,4
		Burgonyapüré	881,47	210,88	5,37	5,49	1,95	34,14	0,00	0,16	7,(1)
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	(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:	5 353,81	1 280,83	54,37	39,58	13,66	174,66	9,99	4,72

Jó étvágyat kívánunk!

Szűcs Katalin
SzakácsSorbánné Szabó Klára
Dietetikus



17. heti étlap

Bölcsődés korcsoport (négyszeri étkezés)

2024.04.22. - 2024.04.26.

	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
4/22/2024	R Kockasajt Delma margarin Burgonyás kenyér Zöldpaprika Tej	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7,(1)
		307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)
		510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
		46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02	7
	T Limonádé Alma	259,30	62,03	0,02	0,00	0,00	15,29	14,99	0,00	
		145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	E Magyaros fasírt (sütőben sült) Zöldbabfőzelék	701,02	167,71	15,71	5,79	1,96	12,99	0,00	0,86	1,3
		1 192,66	212,04	9,79	11,02	3,92	36,19	0,00	0,01	1
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U Zöldséges felvágott Delma margarin Zsemle Citromos tea	204,88	49,01	3,12	3,98	1,46	0,12	0,00	0,50	(1),(6),(7)
		307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)
		750,26	179,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1,11
		131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00	
	Összesen:	5 406,29	1 220,09	49,25	45,73	15,98	168,28	21,98	4,18	
4/23/2024	R Kenőmájás Fehérkenyér Uborka Tej	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,09	(1),(6),(7),(10)
		548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
		46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02	7
	T Citromos tea Narancs	131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00	
		259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
	E Gulyásleves Túrós tészta Teljes kiőrlésű kenyér	816,68	195,38	15,81	5,83	1,86	19,45	0,00	0,14	1,3
		3 444,96	824,15	29,07	54,66	22,97	53,00	0,00	2,01	1,3,7
		557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U Magyaros vajkrém Fehérkenyér Tej	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02	7
	Összesen:	7 006,35	1 676,17	66,73	76,90	32,21	175,89	6,99	5,19	
4/24/2024	R Kőrözött Rozslángos kenyér Paradicsom Tej	168,35	29,81	3,45	2,42	1,27	1,13	0,00	0,01	7
		71,48	17,10	0,50	0,07	0,04	3,55	0,00	0,00	1,(7)
		45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
		46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02	7
	T Banán Limonádé	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
		259,30	62,03	0,02	0,00	0,00	15,29	14,99	0,00	
	E Bakonyi tokány Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér	1 483,02	354,79	17,98	28,03	10,77	7,21	0,00	1,01	1,7
		938,58	224,54	4,80	2,02	0,25	46,53	0,00	0,01	
		557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U Főtt virsli bölszi Hot-dog kifli Citromos tea	775,49	185,52	10,00	16,00	6,13	0,16	0,00	0,20	(1),(6),(10)
		68,52	16,39	0,56	0,04	0,02	3,42	0,00	0,10	1,7
		131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00	
	Összesen:	5 203,94	1 234,48	45,93	49,99	18,84	150,55	21,98	2,30	
4/25/2024	R Sajtkrém Burgonyás kenyér Zöldpaprika Tej	392,72	93,95	4,31	8,27	3,94	0,48	0,00	0,41	7,(1)
		510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
		46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02	7
	T Citromos tea Alma	131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00	
		145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	E Főtt hús Meggymártás Teljes kiőrlésű kenyér	399,42	95,55	12,60	4,86	1,73	0,24	0,00	0,13	
		753,74	180,32	2,84	1,15	0,33	38,30	19,98	0,08	1,7,(6),(8),(12)
		557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U Tojáskrém Burgonyás kenyér Tej	319,85	76,52	1,23	7,74	1,50	0,39	0,00	0,12	3,10,(1),(7),(12)
		510,50	122,13	3,80	0,50	0,00	24,80	0,00	0,00	
		46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02	7
	Összesen:	3 855,17	922,29	36,35	25,29	8,18	133,39	26,97	1,65	
4/26/2024	R Natur vajkrém Fehérkenyér Uborka Tej	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
		46,82	11,20	0,60	0,56	0,34	0,92	0,00	0,02	7
	T Limonádé Banán	259,30	62,03	0,02	0,00	0,00	15,29	14,99	0,00	
		658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	E Rántott hal (sütőben sült) Burgonyapüré Teljes kiőrlésű kenyér	649,08	155,28	16,21	2,95	0,24	15,79	0,00	0,48	1,3,4
		775,13	185,44	4,70	4,91	1,74	29,87	0,00	0,14	7,(1)
		557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,86	1,(6)
	U Olasz felvágott Delma margarin Fehérkenyér Citromos tea	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	(1),(6)
		307,11	73,47	0,02	8,10	2,60	0,04	0,00	0,20	(1)
		548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
		131,10	31,36	0,52	0,10	0,00	7,04	6,99	0,00	
	Összesen:	5 103,06	1 220,83	42,81	32,28	11,38	187,06	21,98	4,66	