

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2022.12.05 - 2022.12.11.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2022.12.05	2022.12.06	2022.12.07	2022.12.08	2022.12.09
Tízórai	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), E: 767(KJ) 184(KCal) F: 11(é)Koi: 16(é)Sz: 20(é) Zsir: 2(é)Cuk: 1(é)Só:1,15(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	BRIÓS 50g (01, 03), TELJ* (07), E: 1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(é)Koi: 28(é)Sz: 38(é) Zsir: 9(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 240(mg)	JÓGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KENYÉR (TK) (01), E:1 028(KJ) 246(KCal) F: 11(é)Koi: 0(é)Sz: 33(é) Zsir: 5(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 125(mg)	KOCKASAJT (07), KOPPÁS KIÉLI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(é)Koi: 0(é)Sz: 16(é) Zsir: 10(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 144(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), KOPPÁS ZEMLE (01), ÜBORKA, E: 1 109(KJ) 265(KCal) F: 10(é)Koi: 21(é)Sz: 16(é) Zsir: 15(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 140(mg)
Ebéd	GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E: 2 459(KJ) 588(KCal) F: 21(é)Koi: 53(é)Sz: 80(é) Zsir: 13(é)Cuk: 10(é)Só:4,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSESPULYKA, ÜBORKA SALÁTA, E: 2 874(KJ) 688(KCal) F: 20(é)Koi: 38(é)Sz: 70(é) Zsir: 21(é)Cuk: 21(é)Só:4,12(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), FŐTT HÚS, PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), E: 1 246(KJ) 298(KCal) F: 6(é)Koi: 5(é)Sz: 27(é) Zsir: 10(é)Cuk: 13(é)Só:2,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2, E: 3 016(KJ) 721(KCal) F: 23(é)Koi: 17(é)Sz: 83(é) Zsir: 24(é)Cuk: 6(é)Só:5,72(é) Tel.Zs: 3(é)Ca: 0(mg)	CSICSERILEVES KOLBÁSSZAL* (09, 01), ALMÁS RÉTES (01, 03), E: 2 542(KJ) 608(KCal) F: 21(é)Koi: 48(é)Sz: 58(é) Zsir: 27(é)Cuk: 9(é)Só:1,02(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)
Üzsonna	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 2230(KCal) F: 6(é)Koi: 0(é)Sz: 43(é) Zsir: 3(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(é)Koi: 38(é)Sz: 21(é) Zsir: 8(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	CUKROSKIFLI 50g (01, 07), TELJ* (07), E: 1 231(KJ) 294(KCal) F: 7(é)Koi: 28(é)Sz: 32(é) Zsir: 6(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 240(mg)	PISKÓTASZELLET, NARANCS*, E: 138(KJ) 33(KCal) F: 0(é)Koi: 0(é)Sz: 7(é) Zsir: 0(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Cillagfűt, 14=Puhatestűek,

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2022.12.05 - 2022.12.11.

<i>Hétfő</i> 2022.12.05	<i>Kedd</i> 2022.12.06	<i>Szerda</i> 2022.12.07	<i>Csütörtök</i> 2022.12.08	<i>Péntek</i> 2022.12.09
<p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 939(KJ) 229(KCal) F: 91(g)Koi: 23(g)Sz: 25(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTKRÉM (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 806(KJ) 193(KCal) F: 71(g)Koi: 5(g)Sz: 19(g) Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)</p>	<p>GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1 062(KJ) 254(KCal) F: 91(g)Koi: 28(g)Sz: 31(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM,</p> <p>E: 528(KJ) 126(KCal) F: 51(g)Koi: 42(g)Sz: 13(g) Zsír: 2(g)Cuk: 7(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SZENDVICS SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAO (07),</p> <p>E:1 512(KJ) 362(KCal) F: 20(g)Koi: 38(g)Sz: 29(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>
<p>Tízórai SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E: 767(KJ) 184(KCal) F: 11(g)Koi: 16(g)Sz: 20(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BRIÓS 50g (01, 03), TEJ* (07),</p> <p>E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 38(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:1 028(KJ) 246(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFELI (01),</p> <p>E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)</p>	<p>TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA,</p> <p>E:1 109(KJ) 265(KCal) F: 10(g)Koi: 21(g)Sz: 16(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)</p>
<p>Ébéd GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03), MORZSÁS MELET* (01, 03),</p> <p>E:2 459(KJ) 588(KCal) F: 21(g)Koi: 33(g)Sz: 80(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSEPUDYKA, UBORKA SALÁTA,</p> <p>E:2 874(KJ) 688(KCal) F: 20(g)Koi: 38(g)Sz: 70(g) Zsír: 21(g)Cuk: 21(g)Só:4,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HÜSLEVES CSIGATÉSZTÁYVAL* (01, 03, 09), FŐTT HÚS, PARADICSOMOS KÁPOSZTARÖZELÉK* (01),</p> <p>E:1 246(KJ) 298(KCal) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 27(g) Zsír: 10(g)Cuk: 13(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY* (09, 07, 01, 03), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA * TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2,</p> <p>E:3 016(KJ) 721(KCal) F: 23(g)Koi: 17(g)Sz: 83(g) Zsír: 24(g)Cuk: 6(g)Só:5,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSICSERILEVES KOLBÁSSZAL* (09, 01), ALMÁS RÉTÉS (01, 03),</p> <p>E:2 542(KJ) 608(KCal) F: 21(g)Koi: 48(g)Sz: 38(g) Zsír: 27(g)Cuk: 9(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Úzsonna ROPI ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</p> <p>E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CUKROSKIFELI 50g (01, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>PISKÓTASZLET, NARANCS*,</p> <p>E:138(KJ) 33(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 7(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 934(KJ) 463(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 53(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLBORSÓFOZELÉK* (07, 01), TÚKÓRTÓJÁS (03),</p> <p>E:1 812(KJ) 434(KCal) F: 14(g)Koi:220(g)Sz: 24(g) Zsír: 24(g)Cuk: 3(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RESZTELJ MÁJ, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYOSÁG,</p> <p>E:2 973(KJ) 711(KCal) F: 21(g)Koi:227(g)Sz: 56(g) Zsír: 39(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SONKÁS-TEJFŐLŐS TÉSZTA* (07, 01, 03),</p> <p>E: 585(KJ) 140(KCal) F: 6(g)Koi: 32(g)Sz: 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)</p>	

01=Gulén,02=Rákvétek,03=tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szababab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestiek,

Étlap (alsós 7-10 3x)

2022.12.05 - 2022.12.11.

<i>Hétfő</i> 2022.12.05	<i>Kedd</i> 2022.12.06.	<i>Szerda</i> 2022.12.07.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.08.	<i>Péntek</i> 2022.12.09.
Reggeli				
Tízórai				
SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), E:1 327(KJ) 317(KCal) F: 19(g)Koi: 19(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)S6:1,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS 50g (01, 03), TEJ* (07), E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g* (07), KENYÉR (TK) (01), E:1 555(KJ) 372(KCal) F: 17(g)Koi: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFELI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E:1 347(KJ) 322(KCal) F: 11(g)Koi: 27(g)Sz: 16(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)
Ebéd	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07 01), BÁCSKAI RIZSEPUYKA, UBORKA SALÁTA, E:2 938(KJ) 708(KCal) F: 22(g)Koi: 43(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 21(g)S6:4,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÚSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), FŐTT HÚS, PARADICSOMOS KÁPOSZTAPOZELÉK* (01), E:1 247(KJ) 298(KCal) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)S6:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA * TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2, E:3 452(KJ) 826(KCal) F: 25(g)Koi: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)S6:5,84(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	CSICSERILEVES KOLBÁSSZAL* (09, 01), ALMÁS RÉTES (01, 03), E:3 659(KJ) 875(KCal) F: 30(g)Koi: 81(g)Sz: 77(g) Zsir: 41(g)Cuk: 13(g)S6:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKROSKIFELI 50g (01, 07), TEJ* (07), E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PISKÓTASZELLET, NARANCS*, E:172(KJ) 41(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			

01=Glutén, 02=Raktékék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfűr, 14=Puhatestűek,

Étlap (alsós 7-10 5x)

2022.12.05 - 2022.12.11.

Hétő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2022.12.05	2022.12.06	2022.12.07	2022.12.08	2022.12.09
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	SAJTKRÉM (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM,	SZENDVICS SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAO (07),
E: 975(KJ) 233(KCal) F: 9(%)Koi: 23(%)Sz: 25(%) Zsir: 8(%)Cuk: 8(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:1 349(KJ) 323(KCal) F:13(%)Koi: 5(%)Sz: 37(%) Zsir: 7(%)Cuk: 8(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 57(mg)	E:1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(%)Koi: 28(%)Sz: 38(%) Zsir: 12(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 240(mg)	E:1 991(KJ) 476(KCal) F: 10(%)Koi:168(%)Sz: 17(%) Zsir: 29(%)Cuk: 8(%)Só:1,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:2 073(KJ) 496(KCal) F: 29(%)Koi: 53(%)Sz: 39(%) Zsir: 18(%)Cuk: 10(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 300(mg)
Tízórai SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01),	BRIÓS 50g (01, 03), TEJ* (07),	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KENYÉR (TK) (01),	KOCKASAJT (07), KÖRPÁS KIFLI (01),	TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), KÖRPÁS ZSEMLE (01), ÜBORKA,
E:1 327(KJ) 317(KCal) F: 19(%)Koi: 19(%)Sz: 39(%) Zsir: 4(%)Cuk: 1(%)Só:1,18(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(%)Koi: 28(%)Sz: 38(%) Zsir: 9(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 240(mg)	E:1 555(KJ) 372(KCal) F: 17(%)Koi: 0(%)Sz: 52(%) Zsir: 7(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 125(mg)	E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(%)Koi: 0(%)Sz: 16(%) Zsir: 10(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 144(mg)	E:1 347(KJ) 322(KCal) F: 11(%)Koi: 27(%)Sz: 16(%) Zsir: 20(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 175(mg)
Ebéd GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03), MORZSÁS METÉLT* (01, 03),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSESPULYKA, ÜBORKA SALÁTA,	HÜSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), FŐTT HUS, PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01),	ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYONGY)* (09, 07, 01, 03), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA *, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2,	CSICSERILEVES KOLBÁSSZAL* (09, 01), ALMÁS RÉTES (01, 03),
E:2 946(KJ) 705(KCal) F: 28(%)Koi: 68(%)Sz: 98(%) Zsir: 15(%)Cuk: 10(%)Só:4,50(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:2 958(KJ) 708(KCal) F: 22(%)Koi: 43(%)Sz: 72(%) Zsir: 21(%)Cuk: 21(%)Só:4,94(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:1 247(KJ) 298(KCal) F: 6(%)Koi: 5(%)Sz: 27(%) Zsir: 10(%)Cuk: 13(%)Só:2,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:3 452(KJ) 826(KCal) F: 25(%)Koi: 24(%)Sz: 30(%) Zsir: 29(%)Cuk: 11(%)Só:5,84(%) Tel.Zs: 3(%)Ca: 0(mg)	E:3 658(KJ) 875(KCal) F: 30(%)Koi: 81(%)Sz: 77(%) Zsir: 41(%)Cuk: 13(%)Só:1,52(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)
Uzsonna ROPPI, ALMA (01),	LEKYÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),	CUKROSKIFLI 50g (01, 07), TEJ* (07),	PISKÓTASZLET, NARANCS*,	
E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(%)Koi: 0(%)Sz: 43(%) Zsir: 3(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(%)Koi: 0(%)Sz: 21(%) Zsir: 8(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 7(%)Koi: 28(%)Sz: 32(%) Zsir: 6(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 240(mg)	E: 172(KJ) 41(KCal) F: 1(%)Koi: 0(%)Sz: 9(%) Zsir: 0(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,	ZÖLDORSÓFOZELÉK* (07, 01), TÜRKÖRTÓJÁS (03),	RESZTELT MÁJ TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG,	SONKÁS-TEJFŐLŐS TÉSZTA* (07, 01, 03),	
E:1 956(KJ) 468(KCal) F: 23(%)Koi: 30(%)Sz: 53(%) Zsir: 13(%)Cuk: 8(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:2 020(KJ) 483(KCal) F: 14(%)Koi:220(%)Sz: 25(%) Zsir: 28(%)Cuk: 3(%)Só:1,24(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:3 231(KJ) 773(KCal) F: 24(%)Koi:177(%)Sz: 58(%) Zsir: 44(%)Cuk: 0(%)Só:2,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:1 836(KJ) 439(KCal) F: 21(%)Koi: 96(%)Sz: 45(%) Zsir: 16(%)Cuk: 1(%)Só:3,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 120(mg)	

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Tőjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Pinhastek.

Étlap (felsős 11-14 3x)

2022.12.05 - 2022.12.11.

<i>Hétfő</i> 2022.12.05	<i>Kedd</i> 2022.12.06	<i>Szerda</i> 2022.12.07	<i>Csütörtök</i> 2022.12.08	<i>Péntek</i> 2022.12.09
Reggeli				
Tízórai				
SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), E:1.388(KJ) 332(KCal) F: 20(g)Koi: 23(g)Sz: 40(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS 50g (01, 03), TEJ* (07), E:1.231(KJ) 294(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KENYÉR (TK) (01), E:1.555(KJ) 372(KCal) F: 17(g)Koi: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	KOCKASAJT (07), KOPPÁS KIFELI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), KOPPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E:1.347(KJ) 322(KCal) F: 11(g)Koi: 27(g)Sz: 16(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)
Ébéd				
GULLYÁSLEVES (marha)* (01, 03), MORZSÁS METELT* (01, 03), E:3.401(KJ) 814(KCal) F: 31(g)Koi: 73(g)Sz:111(g) Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSESPULYKA, UBORKA SALÁTA, E:3.916(KJ) 937(KCal) F: 29(g)Koi: 38(g)Sz: 94(g) Zsir: 27(g)Cuk: 32(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), FŐTT HÚS, PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), E:1.619(KJ) 387(KCal) F: 8(g)Koi: 7(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA *, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PAROLT KÁPOSZTA 1/2, E:4.481(KJ) 1.072(KCal) F: 33(g)Koi: 30(g)Sz:115(g) Zsir: 39(g)Cuk: 11(g)Só:7,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	CSICSERILEVES KOLBÁSSZAL* (09, 01), ALMÁS RÉTES (01, 03), E:3.658(KJ) 875(KCal) F: 30(g)Koi: 81(g)Sz: 77(g) Zsir: 41(g)Cuk: 13(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
ROPI, ALMA (01), E: 937(KJ) 229(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E:1.132(KJ) 271(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKROSKIFLI 50g (01, 07), TEJ* (07), E:1.231(KJ) 294(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PISKÓTASZELET, NARANCS*, E: 258(KJ) 62(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gluten, 02=Rákkérek, 03=Tojás, 04=Halk, 05=Érdimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Fűhateszték.

Élelmiszervezető

Étlap (felsős 11-14 Sz)

2022.12.05 - 2022.12.11.

Hétfő 2022.12.05	Kedd 2022.12.06	Szerda 2022.12.07	Csütörtök 2022.12.08	Péntek 2022.12.09
<p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 350(KJ) 323(KCal) F: 14(%)Koi: 46(%)Sz: 38(%) Zsir: 10(%)Cuk: 10(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>SÁJTKRÉM (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 464(KJ) 350(KCal) F: 13(%)Koi: 8(%)Sz: 37(%) Zsir: 9(%)Cuk: 10(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 86(mg)</p>	<p>GABONAPHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E1 424(KJ) 341(KCal) F: 11(%)Koi: 28(%)Sz: 45(%) Zsir: 14(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 240(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM,</p> <p>E2 547(KJ) 609(KCal) F: 12(%)Koi:189(%)Sz: 20(%) Zsir: 38(%)Cuk: 10(%)Só:1,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>SZENDVICS SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAÓ (07),</p> <p>E2 073(KJ) 496(KCal) F: 29(%)Koi: 53(%)Sz: 39(%) Zsir: 18(%)Cuk: 10(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 300(mg)</p>
<p>Tízórai SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E1 388(KJ) 332(KCal) F: 20(%)Koi: 23(%)Sz: 40(%) Zsir: 4(%)Cuk: 1(%)Só:1,22(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>BRIÓS 50g (01, 03), TEJ* (07),</p> <p>E1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(%)Koi: 28(%)Sz: 38(%) Zsir: 9(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 240(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E1 555(KJ) 372(KCal) F: 17(%)Koi: 0(%)Sz: 52(%) Zsir: 7(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 125(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KOPPÁS KIFELI (01),</p> <p>E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(%)Koi: 0(%)Sz: 16(%) Zsir: 10(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 144(mg)</p>	<p>TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), KOPPÁS ZSEMLE (01), UBORKA,</p> <p>E1 347(KJ) 322(KCal) F: 11(%)Koi: 27(%)Sz: 16(%) Zsir: 20(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 175(mg)</p>
<p>Ébéd GULYÁSLEVES (madra)* (01, 03), MORZSÁS METÉLT* (01, 03),</p> <p>E3 401(KJ) 814(KCal) F: 31(%)Koi: 73(%)Sz:11(%) Zsir: 17(%)Cuk: 15(%)Só:5,50(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSESPULYKA, UBORKA SALÁTA,</p> <p>E3 916(KJ) 937(KCal) F: 29(%)Koi: 38(%)Sz: 94(%) Zsir: 27(%)Cuk: 32(%)Só:5,52(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), FŐTT HÚS, PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01),</p> <p>E1 619(KJ) 387(KCal) F: 8(%)Koi: 7(%)Sz: 36(%) Zsir: 13(%)Cuk: 16(%)Só:3,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), KOLBÁSZ I/2* HURKA * TÖRT BURGONYA I/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA I/2,</p> <p>E4 481(KJ) 1 072(KCal) F: 33(%)Koi: 30(%)Sz:115(%) Zsir: 39(%)Cuk: 11(%)Só:7,92(%) Tel.Zs: 4(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSICSERLEVES KOLBÁSSZAL* (09, 01), ALMÁS RÉTES (01, 03),</p> <p>E3 658(KJ) 875(KCal) F: 30(%)Koi: 81(%)Sz: 77(%) Zsir: 41(%)Cuk: 13(%)Só:1,52(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>
<p>Utsonna ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(%)Koi: 0(%)Sz: 43(%) Zsir: 3(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</p> <p>E1 132(KJ) 271(KCal) F: 9(%)Koi: 0(%)Sz: 31(%) Zsir: 10(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>CUKROSKIFLI 50g (01, 07), TEJ* (07),</p> <p>E1 231(KJ) 294(KCal) F: 7(%)Koi: 28(%)Sz: 32(%) Zsir: 6(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 240(mg)</p>	<p>PISKÓTASZELET, NARANCS*,</p> <p>E: 258(KJ) 62(KCal) F: 1(%)Koi: 0(%)Sz: 13(%) Zsir: 0(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E2 078(KJ) 497(KCal) F: 23(%)Koi: 34(%)Sz: 53(%) Zsir: 14(%)Cuk: 10(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDBORSÓFŐZELÉK* (07, 01), TÜKÖRTOLÁS (03),</p> <p>E2 484(KJ) 594(KCal) F: 16(%)Koi:222(%)Sz: 30(%) Zsir: 35(%)Cuk: 4(%)Só:1,80(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>RESZTELT MÁJ, TARHONYA (KÖRET) * (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG,</p> <p>E4 119(KJ) 985(KCal) F: 30(%)Koi:336(%)Sz: 75(%) Zsir: 55(%)Cuk: 0(%)Só:3,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)</p>	<p>SONKÁS-TEJFŐLŐS TÉSZTA* (07, 01, 03),</p> <p>E2 339(KJ) 560(KCal) F: 26(%)Koi:119(%)Sz: 60(%) Zsir: 20(%)Cuk: 1(%)Só:4,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 140(mg)</p>	

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Cillagfűt, 14=Funestűk

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2022.12.05 - 2022.12.11.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2022.12.05	2022.12.06	2022.12.07	2022.12.08	2022.12.09
Tízórai SNIDLINGES TÜRÖKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), E:1 210(KJ) 290(KCal) F: 19(%)Köl: 26(%)Sz: 33(%) Zsír: 3(%)Cuk: 1(%)Só:1,24(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	BRIÓS 50g (01, 03), TEJ* (07), E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(%)Köl: 28(%)Sz: 38(%) Zsír: 9(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KENYÉR (TK) (01), E:1 344(KJ) 322(KCal) F: 15(%)Köl: 0(%)Sz: 44(%) Zsír: 6(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 125(mg)	KOCKASAJT (07), KOPRÁS KIFELI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(%)Köl: 0(%)Sz: 16(%) Zsír: 10(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 144(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), KOPRÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E:1 357(KJ) 325(KCal) F: 11(%)Köl: 27(%)Sz: 16(%) Zsír: 20(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 175(mg)
Ebéd GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E:3 725(KJ) 891(KCal) F: 36(%)Köl: 89(%)Sz:122(%) Zsír: 19(%)Cuk: 15(%)Só:5,50(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSSPULYKA, UBORKA SALÁTA, E:4 610(KJ) 1 103(KCal) F: 35(%)Köl: 67(%)Sz:110(%) Zsír: 33(%)Cuk: 35(%)Só:6,03(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	HÚSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), FÓTT HÚS, PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), E:1 698(KJ) 406(KCal) F: 9(%)Köl: 9(%)Sz: 39(%) Zsír: 13(%)Cuk: 16(%)Só:3,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	ZELLEKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA * TÖRT BÜRGONYA 1/2 ADAG, PAROLT KÁPOSZTA 1/2, E:4 695(KJ) 1 123(KCal) F: 35(%)Köl: 34(%)Sz:124(%) Zsír: 40(%)Cuk: 11(%)Só:8,01(%) Tel.Zs: 4(%)Ca: 0(mg)	CSICSERILEVES KOLBÁSSZAL* (09, 01), ALMÁS RÉTES (01, 03), E:3 976(KJ) 951(KCal) F: 34(%)Köl: 91(%)Sz: 85(%) Zsír: 44(%)Cuk: 14(%)Só:1,53(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén,02=Rakéték,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillegfűt,14=Puhatestek,

Élelmezésvezető

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2022.12.05 - 2022.12.11.

<i>Hétfő</i> 2022.12.05	<i>Kedd</i> 2022.12.06	<i>Szerda</i> 2022.12.07	<i>Csütörtök</i> 2022.12.08	<i>Péntek</i> 2022.12.09
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 719(KJ) 651(KCaI) F: 31(€)Koi: 46(€)Sz: 36(€) Zsir: 15(€)Cuk: 10(€)S6:0,02(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	SALTKRÉM (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 335(KJ) 319(KCaI) F: 11(€)Koi: 10(€)Sz: 30(€) Zsir: 11(€)Cuk: 10(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 114(mg)	GABONABEHELY (01), TEJ* (07), E1 605(KJ) 384(KCaI) F: 12(€)Koi: 28(€)Sz: 51(€) Zsir: 15(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAKADICSOM, E3 330(KJ) 797(KCaI) F: 17(€)Koi: 231(€)Sz: 37(€) Zsir: 48(€)Cuk: 10(€)S6:1,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	SZENDVICS SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAO (07), E3 547(KJ) 849(KCaI) F: 47(€)Koi: 59(€)Sz: 90(€) Zsir: 25(€)Cuk: 10(€)S6:0,02(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 360(mg)
Tízórai SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), E1 210(KJ) 290(KCaI) F: 19(€)Koi: 26(€)Sz: 33(€) Zsir: 3(€)Cuk: 1(€)S6:1,24(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	BRIÓS 50g (01, 03), TEJ* (07), E1 231(KJ) 294(KCaI) F: 11(€)Koi: 28(€)Sz: 38(€) Zsir: 9(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KENYÉR (TK) (01), E1 344(KJ) 322(KCaI) F: 15(€)Koi: 0(€)Sz: 44(€) Zsir: 6(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 125(mg)	KOCKASAJT (07), KOPRÁS KIFELI (01), E: 825(KJ) 197(KCaI) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 16(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 144(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), KOPRÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E1 357(KJ) 325(KCaI) F: 11(€)Koi: 27(€)Sz: 16(€) Zsir: 20(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 175(mg)
Ébred GULYÁSLEVES (minta)* (01, 03), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E3 725(KJ) 891(KCaI) F: 36(€)Koi: 89(€)Sz:122(€) Zsir: 19(€)Cuk: 15(€)S6:5,50(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGESY)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSESPULYKA, UBORKA SALÁTA, E4 610(KJ) 1 103(KCaI) F: 35(€)Koi: 67(€)Sz:110(€) Zsir: 33(€)Cuk: 35(€)S6:6,03(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	HÜSLEVES CSIGATÉSTÁVAL* (01, 03, 09), FŐTT HÚS PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), E1 698(KJ) 406(KCaI) F: 9(€)Koi: 9(€)Sz: 39(€) Zsir: 13(€)Cuk: 16(€)S6:3,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), KOLBÁSZ 1/2*, HUBKA * TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PAROLT KÁPOSZTA 1/2, E4 695(KJ) 1 123(KCaI) F: 35(€)Koi: 34(€)Sz:124(€) Zsir: 40(€)Cuk: 11(€)S6:8,01(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 0(mg)	CSICSERLEVES KOLBÁSSZAL* (09, 01), ALMÁS RÉTES (01, 03), E3 976(KJ) 951(KCaI) F: 34(€)Koi: 91(€)Sz: 85(€) Zsir: 44(€)Cuk: 14(€)S6:1,53(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)
Úszónna ROPI, ALMA (01), E: 957(KJ) 229(KCaI) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 44(€) Zsir: 3(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E1 448(KJ) 346(KCaI) F: 13(€)Koi: 0(€)Sz: 42(€) Zsir: 11(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	CUKROSKIFLI 50g (01, 07), TEJ* (07), E1 231(KJ) 294(KCaI) F: 7(€)Koi: 28(€)Sz: 32(€) Zsir: 6(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	PISKÓTASZLET, NARANCS*, E: 258(KJ) 62(KCaI) F: 1(€)Koi: 0(€)Sz: 13(€) Zsir: 0(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	
Vasasor HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 161(KJ) 517(KCaI) F: 27(€)Koi: 38(€)Sz: 53(€) Zsir: 16(€)Cuk: 10(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	ZÖLD BORSÓFOZELÉK* (07, 01), TÜKRÖTFOLYÁS (03), E2 497(KJ) 597(KCaI) F: 16(€)Koi:222(€)Sz: 30(€) Zsir: 35(€)Cuk: 4(€)S6:1,80(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	RISZTELT MÁJ, TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E4 515(KJ) 1 080(KCaI) F: 33(€)Koi:345(€)Sz: 90(€) Zsir: 57(€)Cuk: 0(€)S6:3,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	SONKÁS-TEJFŐLŐS TÉSZTA* (07, 01, 03), E2 410(KJ) 577(KCaI) F: 27(€)Koi:121(€)Sz: 60(€) Zsir: 21(€)Cuk: 1(€)S6:4,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 154(mg)	

01=Gulden, 02=Rákételek, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűrt, 14=Puhatestiek,