

Étlap (óvodás 3-6 3x)
2022.12.12 - 2022.12.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2022.12.12	2022.12.13.	2022.12.14.	2022.12.15.	2022.12.16.
Tízórai VAJKRÉMÉS KENYÉR (01), E: 543(KJ) 130(KCal) F: 6(g)Koi: 2(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFIR, KORPÁS KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL* (07, 01), PAPRIKA KG-os, E: 850(KJ) 203(KCal) F: 14(g)Koi: 21(g)Sz: 22(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), RETEK, E: 750(KJ) 179(KCal) F: 9(g)Koi: 34(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KELEPÁSTÉTOM (01), KORPÁS KIFLI (01), UBORKA, E: 673(KJ) 161(KCal) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 17(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd HÚSGOMBÓC LEVES* (03, 01), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), E:2 043(KJ) 489(KCal) F: 28(g)Koi: 71(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:4,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAB LEVES MAGYAROS (01), CIGÁNYPECSÉNYE (01), TÓRT BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 386(KJ) 571(KCal) F: 22(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), TEJSZÍNES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG , E:2 429(KJ) 581(KCal) F: 22(g)Koi: 81(g)Sz: 34(g) Zsir: 39(g)Cuk: 0(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCs- TARHONYALEVES* (01, 03), RAKOTT KARFIOL (07), E:1 328(KJ) 318(KCal) F: 20(g)Koi: 15(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PULYKA RAGULEVES (01, 03), FERIBÁCSI PALACSINTAJA (01, 03, 07), E:2 453(KJ) 587(KCal) F: 28(g)Koi:108(g)Sz: 66(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Újszomna BRIÓS 50g (01, 03), ALMA, E: 841(KJ) 201(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMÉS KENYÉR (08, 01), E: 896(KJ) 214(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 995(KJ) 387(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

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

Ételmezésvezető

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2022.12.12 - 2022.12.18.

<i>Hétfő</i> 2022.12.12	<i>Kedd</i> 2022.12.13.	<i>Szerda</i> 2022.12.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.15.	<i>Péntek</i> 2022.12.16.
Reggeli ZÖLDSEGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÖMÖLCSIZU, E:1 046(KJ) 250(KCal) F: 9(%)Koi: 11(%)Sz: 17(%) Zsir: 12(%)Cuk: 7(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEA GYÖMÖLCSIZU, PARADICSOM, E: 845(KJ) 202(KCal) F: 7(%)Koi: 5(%)Sz: 20(%) Zsir: 6(%)Cuk: 7(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 57(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAO (07), E:1 663(KJ) 398(KCal) F: 12(%)Koi: 24(%)Sz: 40(%) Zsir: 17(%)Cuk: 14(%)Só:0,24(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÖMÖLCSIZU, E: 489(KJ) 117(KCal) F: 5(%)Koi: 42(%)Sz: 11(%) Zsir: 2(%)Cuk: 7(%)Só:1,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	ZALA FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 462(KJ) 350(KCal) F: 16(%)Koi: 39(%)Sz: 25(%) Zsir: 15(%)Cuk: 7(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 240(mg)
Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), E: 543(KJ) 130(KCal) F: 6(%)Koi: 2(%)Sz: 18(%) Zsir: 2(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KORPÁS KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(%)Koi: 0(%)Sz: 20(%) Zsir: 1(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL * (07, 01), PAPRIKA KG-05, E: 830(KJ) 203(KCal) F: 14(%)Koi: 21(%)Sz: 22(%) Zsir: 2(%)Cuk: 1(%)Só:1,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), RETEK, E: 750(KJ) 179(KCal) F: 9(%)Koi: 34(%)Sz: 19(%) Zsir: 6(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	KELEPÁSTÉTOM (01), KORPÁS KIFLI (01), ÜBORKA, E: 673(KJ) 161(KCal) F: 6(%)Koi: 5(%)Sz: 17(%) Zsir: 5(%)Cuk: 0(%)Só:0,15(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)
Ébéd HÜSGOMBÓCLEVES* (03, 01), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), E:2 043(KJ) 489(KCal) F: 28(%)Koi: 71(%)Sz: 34(%) Zsir: 17(%)Cuk: 0(%)Só:4,60(%) Tel.Zs: 2(%)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAR LEVES MAGVAROS (01), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYVA, KAPOZTVA SALÁTA *, E:2 386(KJ) 571(KCal) F: 22(%)Koi: 0(%)Sz: 43(%) Zsir: 25(%)Cuk: 5(%)Só:6,00(%) Tel.Zs: 4(%)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), TEJESZÍNES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PAROLT ÍNYESNC ZÖLDSEGG, E:2 429(KJ) 581(KCal) F: 22(%)Koi: 81(%)Sz: 34(%) Zsir: 39(%)Cuk: 0(%)Só:3,52(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	LEBBENCÉS- TÁRHONYALEVES* (01, 03), RAKOTT KARFOL (07), E:1 328(KJ) 318(KCal) F: 20(%)Koi: 15(%)Sz: 29(%) Zsir: 9(%)Cuk: 1(%)Só:5,08(%) Tel.Zs: 3(%)Ca: 0(mg)	PULYKA RAGULEVES (01, 03), FERIBÁCSI PALACSINTÁJA (01, 03, 07), E:2 453(KJ) 587(KCal) F: 28(%)Koi:108(%)Sz: 66(%) Zsir: 19(%)Cuk: 7(%)Só:2,29(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)
Úzsonna BRÓS 50g (01, 03), ALMA, E: 841(KJ) 201(KCal) F: 5(%)Koi: 0(%)Sz: 34(%) Zsir: 3(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), E: 896(KJ) 214(KCal) F: 7(%)Koi: 0(%)Sz: 27(%) Zsir: 7(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(%)Koi: 28(%)Sz: 42(%) Zsir: 18(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 240(mg)	ROPL ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(%)Koi: 0(%)Sz: 43(%) Zsir: 3(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03), E: 685(KJ) 164(KCal) F: 11(%)Koi: 51(%)Sz: 11(%) Zsir: 7(%)Cuk: 0(%)Só:1,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	PARAFROZELLÉK (07, 01), TUKÓRTÓJÁS (03), E:1 746(KJ) 418(KCal) F: 13(%)Koi:228(%)Sz: 17(%) Zsir: 23(%)Cuk: 10(%)Só:0,95(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	PAPRIKÁSBURGONYVA KOLBÁSZOS* (01, 03), VEGYESVÁGOTT, E:1 875(KJ) 449(KCal) F: 17(%)Koi: 77(%)Sz: 46(%) Zsir: 19(%)Cuk: 0(%)Só:1,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	CUKKINI TÓCSNI* (03, 01), MAJONÉZES KUKORICA (03, 07), E:2 786(KJ) 667(KCal) F: 9(%)Koi: 47(%)Sz: 50(%) Zsir: 45(%)Cuk: 2(%)Só:1,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 17(mg)	

01=Glutén,02=Ráktelék,03=Tjás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Muslir,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csíliagfűr,14=Puhatestűek,

Étlap (alsós 7-10 3x)

2022.12.12 - 2022.12.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2022.12.12</p>	<p>2022.12.13.</p>	<p>2022.12.14.</p>	<p>2022.12.15.</p>	<p>2022.12.16.</p>
<p>Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01),</p> <p>E: 543(KJ) 130(KCal) F: 6(é)Koi: 2(é)Sz: 18(é) Zsir: 2(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR, KORPÁS KIFELI (01),</p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(é)Koi: 0(é)Sz: 20(é) Zsir: 1(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖRÖZÖTT KENYÉRRÉI* (07, 01), PAPRIKA KG-os,</p> <p>E: 858(KJ) 205(KCal) F: 14(é)Koi: 21(é)Sz: 22(é) Zsir: 2(é)Cuk: 1(é)Só:1,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), RETEK,</p> <p>E: 1 028(KJ) 246(KCal) F: 12(é)Koi: 45(é)Sz: 26(é) Zsir: 8(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>KELEPÁSTÉTOM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA,</p> <p>E: 676(KJ) 162(KCal) F: 6(é)Koi: 5(é)Sz: 17(é) Zsir: 5(é)Cuk: 0(é)Só:0,15(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébred HÜSGOMBÓC LEVES* (03, 01), SAJTOS TESZTA (07, 01, 03),</p> <p>E: 2 340(KJ) 560(KCal) F: 32(é)Koi: 86(é)Sz: 58(é) Zsir: 20(é)Cuk: 0(é)Só:4,80(é) Tel.Zs: 2(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDBAB LEVES MAGYAROS (01), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, KAPOSZTA SALÁTA *,</p> <p>E: 2 798(KJ) 669(KCal) F: 23(é)Koi: 12(é)Sz: 43(é) Zsir: 35(é)Cuk: 8(é)Só:6,00(é) Tel.Zs: 4(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), TELSZINES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET IZ ADAG, PÁROLT JINYENC ZÖLDSEGG,</p> <p>E: 2 531(KJ) 606(KCal) F: 25(é)Koi: 81(é)Sz: 36(é) Zsir: 41(é)Cuk: 0(é)Só:3,52(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENC-S, TÁRHONYALEVES* (01, 03), RAKOTT KARFOL (07),</p> <p>E: 1 880(KJ) 450(KCal) F: 27(é)Koi: 22(é)Sz: 40(é) Zsir: 14(é)Cuk: 1(é)Só:6,11(é) Tel.Zs: 4(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>PULYKA RAGULEVES (01, 03), FERIBACSI PALACSHINTÁJA (01, 03, 07),</p> <p>E: 2 709(KJ) 648(KCal) F: 31(é)Koi: 113(é)Sz: 68(é) Zsir: 22(é)Cuk: 8(é)Só:2,34(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>
<p>Újszona BRÓS 50g (01, 03), ALMA,</p> <p>E: 841(KJ) 201(KCal) F: 5(é)Koi: 0(é)Sz: 34(é) Zsir: 3(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01),</p> <p>E: 896(KJ) 214(KCal) F: 7(é)Koi: 0(é)Sz: 27(é) Zsir: 7(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E: 1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(é)Koi: 28(é)Sz: 42(é) Zsir: 18(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 240(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(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)</p>	
<p>Vacsora</p>				

01=Gluten, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfür, 14=Pinhastétek.

Étlap (alsós 7-10 5x)

2022.12.12 - 2022.12.18.

<i>Hétfő</i> 2022.12.12	<i>Kedd</i> 2022.12.13.	<i>Szerda</i> 2022.12.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.15.	<i>Péntek</i> 2022.12.16.
Reggeli ZÖLDSEGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 230(KJ) 294(KCal) F: 10(g)Koi: 11(g)Sz: 21(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM, E: 861(KJ) 206(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 20(g) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAÓ (07), E:1 785(KJ) 427(KCal) F: 14(g)Koi: 30(g)Sz: 43(g) Zsír: 17(g)Cuk: 15(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 952(KJ) 467(KCal) F: 9(g)Koi:16(g)Sz: 15(g) Zsír: 29(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZALA FELVÁGOTTAS KENYÉR/reggeli (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 292(KJ) 309(KCal) F: 17(g)Koi: 45(g)Sz: 24(g) Zsír: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Tízórai VÁJKRÉMES KENYÉR (01), E: 543(KJ) 130(KCal) F: 6(g)Koi: 2(g)Sz: 18(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KORPÁS KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖRÖZÖTT KENYÉRREI* (07, 01), PAPRIKA KG-05, E: 858(KJ) 205(KCal) F: 14(g)Koi: 21(g)Sz: 22(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJÁS KENYÉR* (01), RETEK, E:1 028(KJ) 246(KCal) F: 12(g)Koi: 45(g)Sz: 26(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KELEPÁSTÉTOM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ÜBORKA, E: 676(KJ) 162(KCal) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 17(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred HÜSGOMBÓC LEVES* (03, 01), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), E:2 340(KJ) 560(KCal) F: 32(g)Koi: 86(g)Sz: 58(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAB LEVES MAGYAROS (01), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, KAPOSZTA SALÁTA*, E:2 798(KJ) 669(KCal) F: 23(g)Koi: 12(g)Sz: 43(g) Zsír: 35(g)Cuk: 8(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), TEJSZÍNES HALVALÁTOR (04, 07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PÁROLT INYENCZÖLDSÉG, E:2 531(KJ) 606(KCal) F: 25(g)Koi: 81(g)Sz: 36(g) Zsír: 41(g)Cuk: 0(g)Só:6,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCs-, TARHONYALEVES* (01, 03), RAKOTT KARFOL (07), E:1 569(KJ) 375(KCal) F: 24(g)Koi: 19(g)Sz: 35(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só:5,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PULYKA RAGULEVES (01, 03), FERIÁCSI PALACINTAJA (01, 03, 07), E:2 709(KJ) 648(KCal) F: 31(g)Koi:113(g)Sz: 68(g) Zsír: 22(g)Cuk: 8(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Úszónna BRÓS 50g (01, 03), ALMA, E: 841(KJ) 201(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), E: 896(KJ) 214(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 47(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	ROPi, ALMA (01), 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)	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03), E: 803(KJ) 192(KCal) F: 15(g)Koi: 67(g)Sz: 11(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARAJFOZELÉK (07, 01), TÚKORTOJÁS (03), E:1 941(KJ) 464(KCal) F: 13(g)Koi:228(g)Sz: 17(g) Zsír: 27(g)Cuk: 10(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PAPRIKÁSBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), VEGYESVÁGOTT, E:2 305(KJ) 551(KCal) F: 21(g)Koi: 97(g)Sz: 46(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINI TÓCSNI* (03, 01), MAJONÉZES KUKORICA (03, 07), E:3 255(KJ) 779(KCal) F: 10(g)Koi: 58(g)Sz: 53(g) Zsír: 54(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)	

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

Étlap (felsős 11-14 3x)

2022.12.12 - 2022.12.18.

<i>Hétfő</i> 2022.12.12	<i>Kedd</i> 2022.12.13.	<i>Szerda</i> 2022.12.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.15.	<i>Péntek</i> 2022.12.16.
Réggeli				
Tízórai				
VAJKRÉMES KENYÉR (01),	KEFÍR, KORPÁS KIPLI (01),	KÖRÖZÖTT KENYÉRREL* (07, 01), PAPRIKA KG-05,	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), RETEK,	KELEPÁSTÉTOM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA,
E: 162(KJ) 182(KCal) F: 9(€)Koi: 3(€)Sz: 26(€) Zsir: 3(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(€)Koi: 0(€)Sz: 20(€) Zsir: 1(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E:1 204(KJ) 288(KCal) F: 21(€)Koi: 31(€)Sz: 31(€) Zsir: 3(€)Cuk: 1(€)S6:1,29(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E:1 140(KJ) 273(KCal) F: 14(€)Koi: 45(€)Sz: 30(€) Zsir: 8(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E: 760(KJ) 182(KCal) F: 6(€)Koi: 8(€)Sz: 17(€) Zsir: 7(€)Cuk: 0(€)S6:0,22(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)
Ébéd	ZÖLDIBAB LEVES MAGYAROS (01), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *	TOJÁSLEVES (03, 01), TELJSZÍNES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PAROLT INYENC ZÖLDSÉG,	LEBBENCs- TÁRHONYALEVES* (01, 03), RAKOTT KARTFOL (07),	PULYKA RAGULEVES (01, 03), FERBÁCSI PALACsINTÁJA (01, 03, 07),
E3 716(KJ) 889(KCal) F: 47(€)Koi:106(€)Sz:105(€) Zsir: 27(€)Cuk: 0(€)S6:6,49(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 0(mg)	E3 464(KJ) 829(KCal) F: 29(€)Koi: 16(€)Sz: 53(€) Zsir: 43(€)Cuk: 8(€)S6:7,00(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 0(mg)	E3 306(KJ) 791(KCal) F: 30(€)Koi:106(€)Sz: 47(€) Zsir: 54(€)Cuk: 0(€)S6:5,03(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E:1 954(KJ) 468(KCal) F: 28(€)Koi: 24(€)Sz: 42(€) Zsir: 14(€)Cuk: 1(€)S6:6,61(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 0(mg)	E3 202(KJ) 766(KCal) F: 39(€)Koi:134(€)Sz: 79(€) Zsir: 27(€)Cuk: 8(€)S6:3,41(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)
Uzsonna	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01),	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), TELJ* (07),		
Vacsora				
E: 867(KJ) 207(KCal) F: 5(€)Koi: 0(€)Sz: 35(€) Zsir: 3(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E:1 230(KJ) 294(KCal) F: 10(€)Koi: 0(€)Sz: 37(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E:1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(€)Koi: 28(€)Sz: 42(€) Zsir: 18(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)		

01=Gulén, 02=Fakélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 08=Szójabab, 07=Tej, 09=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfű, 14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 1-14 5x)

2022.12.12 - 2022.12.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2022.12.12 ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSISZU, E:1 752(KJ) 419(KCal) F: 15(g)Koi: 19(g)Sz: 29(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2022.12.13 SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSISZU, PARADICSOMI, E:1 186(KJ) 284(KCal) F: 10(g)Koi: 8(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 86(mg)	2022.12.14 FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAÓ (07), E:2 084(KJ) 499(KCal) F: 15(g)Koi: 30(g)Sz: 50(g) Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	2022.12.15 BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSISZU, E:2 508(KJ) 600(KCal) F: 11(g)Koi:189(g)Sz: 19(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2022.12.16 ZALA FELVÁGOTTAS KENYÉR/veggeli (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 748(KJ) 418(KCal) F: 23(g)Koi: 55(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), E: 762(KJ) 182(KCal) F: 9(g)Koi: 3(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KORPÁS KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL* (07, 01), PAPIKA KG-05, E:1 204(KJ) 288(KCal) F: 21(g)Koi: 31(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), RETEK, E:1 140(KJ) 273(KCal) F: 14(g)Koi: 45(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KELEPÁSTÉTOM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ÜBORKA, E: 760(KJ) 182(KCal) F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 17(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd HÚSGOMBÓC LEVES* (03, 01), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), E:3 716(KJ) 889(KCal) F: 47(g)Koi:106(g)Sz:105(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:6,49(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAB LEVES MAGYAROS (01), CIGÁNYPECCSENYE (01), TÖRT BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:3 464(KJ) 829(KCal) F: 29(g)Koi: 16(g)Sz: 53(g) Zsir: 43(g)Cuk: 8(g)Só:7,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	TOLÁSI LEVES (03, 01), TEJSZINES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG, E:3 306(KJ) 791(KCal) F: 30(g)Koi:106(g)Sz: 47(g) Zsir: 54(g)Cuk: 0(g)Só:5,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCSE- TARHONYALEVES* (01, 03), RAKOTT KARTOFL (07), E:1 954(KJ) 468(KCal) F: 28(g)Koi: 24(g)Sz: 79(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:6,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PULYKA RAGULEVES (01, 03), FERBÁCSI PALACSINTÁJA (01, 03, 07), E:3 202(KJ) 766(KCal) F: 39(g)Koi:134(g)Sz: 79(g) Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Utsonna BRIÓS 50g (01, 03), ALMA, E: 867(KJ) 207(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), E:1 230(KJ) 294(KCal) F: 10(g)Koi: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	ROPPI ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03), E: 987(KJ) 236(KCal) F: 18(g)Koi: 77(g)Sz: 15(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARAJFOZELÉK (07, 01), TUKÓRTÓJÁS (03), E:2 555(KJ) 611(KCal) F: 13(g)Koi:232(g)Sz: 22(g) Zsir: 36(g)Cuk: 15(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PAPRIKÁSBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), VEGYESVÁGOTT, E:3 859(KJ) 684(KCal) F: 25(g)Koi:115(g)Sz: 62(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINI FŐCSNI* (03, 01), MAJONÉZES KUKORICA (03, 07), E:3 474(KJ) 831(KCal) F: 11(g)Koi: 60(g)Sz: 62(g) Zsir: 56(g)Cuk: 2(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	

01=Gülden, 02=Fraktóelek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tel, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűrt, 14=Puhatestűek,

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2022.12.12 - 2022.12.18.

<i>Hétfő</i> 2022.12.12	<i>Kedd</i> 2022.12.13	<i>Szerda</i> 2022.12.14	<i>Csütörtök</i> 2022.12.15	<i>Péntek</i> 2022.12.16
Reggeli				
Tízórai	Kéfir, korpás kifli (01),	Körözött kenyérrrel* (07, 01), Paprika kg-0s,	Kenőmájás kenyér* (01), retek,	Kelapástótom (01), korpás zsemle (01), uborka,
Vajkrémés kenyér (01), E:1 086(KJ) 260(KCal) F: 13(g)Koi: 5(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 553(KJ) 371(KCal) F: 27(g)Koi: 34(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 425(KJ) 341(KCal) F: 17(g)Koi: 56(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 774(KJ) 185(KCal) F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 17(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	Húsgombóc leves* (03, 01), Sajtós tészta (07, 01, 03),	Zöldbab leves magyáros (01), Cigánypecsenye (01), tört Burgonya, kaposzta saláta *	Tolási leves (03, 01), tejszínes halfalatok (04, 07, 01), rizsköret 1/2 adag, párolt inyenczöldsegg,	Lebbencs- tarhonyaleves* (01, 03), rakott kárpotol (07), Pulyka raguleves (01, 03), ferbácsi palacsintája (01, 03, 07),
Uzsonna	Margarinos kenyér* LM TM,			
Vacsora				
E:3 108(KJ) 744(KCal) F: 44(g)Koi:109(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:6,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:3 604(KJ) 862(KCal) F: 29(g)Koi: 19(g)Sz: 53(g) Zsir: 47(g)Cuk: 8(g)Só:7,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E:3 806(KJ) 911(KCal) F: 35(g)Koi:131(g)Sz: 56(g) Zsir: 61(g)Cuk: 0(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 147(KJ) 514(KCal) F: 32(g)Koi: 25(g)Sz: 47(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:6,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:3 341(KJ) 799(KCal) F: 41(g)Koi:141(g)Sz: 81(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:3,47(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Glütén, 02=Rákrfélék, 03=Tojás, 04=Halk, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfű, 14=Puhatestűek,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2022.12.12 - 2022.12.18.

<i>Hétfő</i> 2022.12.12	<i>Kedd</i> 2022.12.13.	<i>Szerda</i> 2022.12.14.	<i>Csütörtök</i> 2022.12.15.	<i>Péntek</i> 2022.12.16.
<p>Reggeli ZÖLDSEGETS FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E3 121(KJ) 747(KCal) F: 31(g)Koi: 19(g)Sz: 77(g) Zsir: 24(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM,</p> <p>E2 025(KJ) 484(KCal) F: 19(g)Koi: 10(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 114(mg)</p>	<p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAÓ (07),</p> <p>E2 487(KJ) 595(KCal) F: 19(g)Koi: 36(g)Sz: 61(g) Zsir: 25(g)Cuk: 20(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E3 271(KJ) 783(KCal) F: 16(g)Koi:221(g)Sz: 30(g) Zsir: 48(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZALA FELVÁGOTTAS KENYÉR/reggeli (01), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E1 835(KJ) 443(KCal) F: 24(g)Koi: 61(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)</p>
<p>Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01),</p> <p>E1 086(KJ) 260(KCal) F: 13(g)Koi: 5(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFIR, KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL* (07, 01), PAPRIKA KG-08,</p> <p>E1 553(KJ) 371(KCal) F: 27(g)Koi: 33(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), RETEK,</p> <p>E:1 425(KJ) 341(KCal) F: 17(g)Koi: 56(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KELEPÁSTÉOM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ÜBORKA,</p> <p>E: 774(KJ) 183(KCal) F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 17(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébred HÚSGOMBÓC LEVES* (03, 01), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03),</p> <p>E3 108(KJ) 744(KCal) F: 44(g)Koi:109(g)Sz: 76(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:6,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDBAB LEVES MAGYAROS (01), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, KAPOSZTIA SALÁTA *,</p> <p>E3 604(KJ) 862(KCal) F: 29(g)Koi: 19(g)Sz: 53(g) Zsir: 47(g)Cuk: 8(g)Só:7,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), TEJSZINES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET IZADAG, PÁROLT INYENCZÖLDSÉG,</p> <p>E3 806(KJ) 911(KCal) F: 35(g)Koi:131(g)Sz: 56(g) Zsir: 61(g)Cuk: 0(g)Só:5,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENC-S, TARHONYALEVES* (01, 03), RAKOTT KARBIOL (07),</p> <p>E2 147(KJ) 514(KCal) F: 32(g)Koi: 25(g)Sz: 47(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:6,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PULYKA RAGULEVES (01, 03), FERBÁCSI PALACSINTAJA (01, 03, 07),</p> <p>E3 341(KJ) 799(KCal) F: 41(g)Koi:141(g)Sz: 81(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:3,47(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Újszóna BRIÓS 50g (01, 03), ALMA,</p> <p>E: 867(KJ) 207(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM,</p> <p>E: 292(KJ) 199(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 47(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>ROPPI, ALMA (01),</p> <p>E: 957(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)</p>	
<p>Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03),</p> <p>E:1 081(KJ) 259(KCal) F: 19(g)Koi: 88(g)Sz: 15(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PARAJFOZELÉK (07, 01), TÜKÖRTOJÁS (03),</p> <p>E:2 962(KJ) 709(KCal) F: 16(g)Koi:224(g)Sz: 27(g) Zsir: 40(g)Cuk: 20(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PAPRIKASBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), VEGESVÁGOTTI,</p> <p>E3 216(KJ) 769(KCal) F: 28(g)Koi:125(g)Sz: 69(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CUKKINI TÖCSNI* (03, 01), MAJONÉZES KUKORICA (03, 07),</p> <p>E3 971(KJ) 950(KCal) F: 12(g)Koi: 60(g)Sz: 67(g) Zsir: 64(g)Cuk: 2(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)</p>	

01=Gluten,02=Ráktérlek,03=Tojás,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Taj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillogfűrt,14=Puhatestűek,