

<i>Helpő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2022.12.12 HELFO ZÖLDSEGS FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	2022.12.13 MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM,	2022.12.14 MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), KAKAÓS TM,	2022.12.15 BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	2022.12.16 ZALA FELVÁGOTTAS KENYÉR/Reggeli (01), TEJESKÁVÉ TM,
E:1 766(KJ) 422(KCal) F: 19(g)Köl: 19(g)Sz: 40(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 266(KJ) 303(KCal) F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 227(KJ) 293(KCal) F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 508(KJ) 600(KCal) F: 11(g)Köl:139(g)Sz: 19(g) Zsír: 38(g)Cuk: 10(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 223(KJ) 293(KCal) F: 14(g)Köl: 25(g)Sz: 19(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai MARGARINOS KENYÉR* (01), VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN,	SZENDVICS SONKA, KORPÁS ZSEMLE (01),	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PAPRIKA KG-os, ZALA FELVÁGOTT,	KENŐMÁJÁS KENYÉR* (01), RETEK,	KELEPÁSTÉTOM LM TM, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA,
E:1 363(KJ) 326(KCal) F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 802(KJ) 192(KCal) F: 15(g)Köl: 23(g)Sz: 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 626(KJ) 389(KCal) F: 21(g)Köl: 25(g)Sz: 38(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)S6:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 140(KJ) 273(KCal) F: 14(g)Köl: 45(g)Sz: 30(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 523(KJ) 125(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd HÜSGOMBÓC LEVES* (03, 01), SONKÁS TÉSZTA TM (01, 03),	ZÖLD BAB LEVES MAGYAROS (01), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, KAPOSZTA SALÁTA *,	TOLÁSLÉVES (03, 01), HALFALATOK TM (04, 01), RIZSKÖRETI 1/2 ADAG, PAROLT INYENC ZÖLDSEGS,	LEBBENCÉS -TARHONYALEVES* (01, 03), RAKOTT KARTOFOL TM,	PULYKA RAGULEVES (01, 03), FERIBÁCSI PALACSINTÁJA TM (01, 03),
E:3 195(KJ) 764(KCal) F: 44(g)Köl: 71(g)Sz: 104(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)S6:5,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E:3 464(KJ) 829(KCal) F: 29(g)Köl: 16(g)Sz: 53(g) Zsír: 43(g)Cuk: 8(g)S6:7,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E:3 116(KJ) 745(KCal) F: 30(g)Köl: 95(g)Sz: 47(g) Zsír: 49(g)Cuk: 0(g)S6:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 728(KJ) 414(KCal) F: 27(g)Köl: 10(g)Sz: 41(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)S6:5,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:2 399(KJ) 574(KCal) F: 29(g)Köl:101(g)Sz: 58(g) Zsír: 20(g)Cuk: 8(g)S6:2,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Újsonna KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), ALMA,	LEKVÁROS -MARG. KENYÉR*TM LM (01),	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07),	ROPI, ALMA (01),	
E:1 944(KJ) 465(KCal) F: 10(g)Köl: 22(g)Sz: 73(g) Zsír: 9(g)Cuk: 13(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)	E:1 146(KJ) 274(KCal) F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03),	PARAJFOZELÉK TM (01), TÜKKORTÓJÁS (03),	PAPRIKÁSBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), VEGYESVÁGOTT,	CUKKINI TÓCSNI* (03, 01), MAJONÉZES KUKORICA LM TM (03),	
E: 987(KJ) 236(KCal) F: 18(g)Köl: 77(g)Sz: 15(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 542(KJ) 608(KCal) F: 10(g)Köl:210(g)Sz: 16(g) Zsír: 37(g)Cuk: 20(g)S6:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 859(KJ) 684(KCal) F: 25(g)Köl:151(g)Sz: 62(g) Zsír: 33(g)Cuk: 0(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 361(KJ) 804(KCal) F: 10(g)Köl: 53(g)Sz: 61(g) Zsír: 56(g)Cuk: 2(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Étlap (Laktózmentes 7-10 2x)

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 MÁRGARINOS KENYÉR* LM TM (01),	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, KORPÁS ZSEMILE (01),	KÖRÖZÖTT LM* (01), PAPIRIKA KG- 05,	KENÓMAJAS KENYÉR* (01), RETEK,	KELEPÁSTÉTOM LM TM, KORPÁS ZSEMILE (01), UBORKA,
E:1 059(KJ) 253(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E: 918(KJ) 220(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E:1 425(KJ) 341(KCal) F: 17(g)Koi: 5(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E: 520(KJ) 124(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Ebéd HÜSGOMBÓC LEVES* (03, 01), SAJTOS TÉSZTA LM,	ZÖLDPAB LEVES MAGYAROS (01), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, KAPOSZTA SALÁTA *,	TOJÁSLÉVES (03, 01), TELJFŐLŐS HALFALATOK LM (04, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG,	LEBBENCs, - TÁRHONYALEVES* (01, 03), RAKOTT KARFOL LM,	PULYKA RAGULEVES (01, 03), FERIBÁCSI PALACSHINTÁJA LM (01, 03),
E:4 302(KJ) 1 029(KCal) F: 45(g)Koi: 39(g)Sz: 60(g) Zsir: 68(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 2(g)Car: 0(mg)	E:2 798(KJ) 669(KCal) F: 23(g)Koi: 12(g)Sz: 43(g) Zsir: 33(g)Cuk: 8(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 4(g)Car: 0(mg)	E:2 405(KJ) 575(KCal) F: 25(g)Koi: 74(g)Sz: 35(g) Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E:1 802(KJ) 431(KCal) F: 27(g)Koi: 11(g)Sz: 43(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:6,50(g) Tel.Zs: 4(g)Car: 0(mg)	E:2 217(KJ) 531(KCal) F: 28(g)Koi: 90(g)Sz: 52(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Utsonna				
Vacsora				

01=Glutén,02=Ráktőléték,03=Tojás,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diótőléték,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhalesték,