

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Penek</i>
Reggeli 2023.01.23	2023.01.24	2023.01.25	2023.01.26	2023.01.27
Tízórai SNIIDLINGES TUDÓKRÉMI (07), KORPÁS ZSEMLE (01), E: 708(KJ) 169(KCal) F: 9(g)Köl: 16(g)Sz: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 16(g)Só: 1,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFIR, KORPÁS KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01), PAPRIKA KG-08, E: 685(KJ) 164(KCal) F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 16(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 2286(KJ) 547(KCal) F: 17(g)Köl: 67(g)Sz: 54(g) Zsír: 26(g)Cuk: 16(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 333(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)
Ébéd CSORBA LEVES* (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03, 07), CSEMEGE UBORKA, E: 11994(KJ) 477(KCal) F: 15(g)Köl: 221(g)Sz: 51(g) Zsír: 17(g)Cuk: 16(g)Só: 4,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	PARADICSOMLEVES Tészta (01, 03), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TésztaKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYVÍSZ, E: 2696(KJ) 645(KCal) F: 24(g)Köl: 74(g)Sz: 68(g) Zsír: 21(g)Cuk: 12(g)Só: 3,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), RAKOTT ZÖLDPAD (07), VITAMIN SALÁTA, E: 1824(KJ) 436(KCal) F: 18(g)Köl: 9(g)Sz: 55(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 6,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), PISKÓTA TEKERCS ebedhez (03, 01), E: 1801(KJ) 431(KCal) F: 15(g)Köl: 120(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 8(g)Só: 2,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin, E: 2703(KJ) 647(KCal) F: 24(g)Köl: 89(g)Sz: 77(g) Zsír: 24(g)Cuk: 8(g)Só: 1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna JOGHURTOS FÁNK (03, 01), TEJ* (07), E: 3847(KJ) 920(KCal) F: 16(g)Köl: 91(g)Sz: 67(g) Zsír: 48(g)Cuk: 10(g)Só: 6,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	MÍZLI, BANÁN, E: 1197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PUDINGOS CSIGÁ (01, 03, 07), E: 1230(KJ) 294(KCal) F: 7(g)Köl: 16(g)Sz: 40(g) Zsír: 4(g)Cuk: 11(g)Só: 0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 616(KJ) 147(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Hatalak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűrt, 14=Puhatestiek.

Ételmezésvezető

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2023.01.23</p> <p>LÖNCSHÍJ/S reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 063(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 32(g)Sz: 15(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.24</p> <p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 846(KJ) 203(KCal) F: 9(g)Koi: 34(g)Sz: 18(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.25.</p> <p>FONOTTKALÁCS (01, 03, 07), KARAMELL (07),</p> <p>E:1 436(KJ) 344(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 19(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.26.</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 489(KJ) 117(KCal) F: 5(g)Koi: 42(g)Sz: 11(g) Zsir: 2(g)Cuk: 7(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.27.</p> <p>MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKSEMEGE, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 921(KJ) 220(KCal) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 15(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 708(KJ) 169(KCal) F: 9(g)Koi: 16(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR, 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>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), PÁPRIKA KG-05,</p> <p>E: 685(KJ) 164(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VALJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:2 286(KJ) 547(KCal) F: 17(g)Koi: 67(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 333(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>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)</p>
<p>Ébred</p> <p>CSORBA LEVES* (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03, 07), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:1 994(KJ) 477(KCal) F: 15(g)Koi: 22(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), CÉKLASAVANYÚSÁG, TÉSZTAKÖRLET (01, 03),</p> <p>E:2 696(KJ) 645(KCal) F: 24(g)Koi: 74(g)Sz: 68(g) Zsir: 21(g)Cuk: 12(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), VITAMIN SALÁTA,</p> <p>E:1 824(KJ) 436(KCal) F: 18(g)Koi: 9(g)Sz: 55(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:6,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), PISKÓTA TEKERÉS ebédhez (03, 01),</p> <p>E:1 801(KJ) 431(KCal) F: 15(g)Koi: 120(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</p> <p>E:2 703(KJ) 647(KCal) F: 24(g)Koi: 89(g)Sz: 77(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Usonna</p> <p>JOGHURTOS FÁNK (03, 01), TEJ* (07),</p> <p>E:3 847(KJ) 920(KCal) F: 16(g)Koi: 91(g)Sz: 67(g) Zsir: 48(g)Cuk: 10(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>MÜZLI, BANÁN,</p> <p>E:1 197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PUDINGOS CSIGÁ (01, 03, 07),</p> <p>E:1 230(KJ) 294(KCal) F: 7(g)Koi: 16(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALLPÁSTÉTOM*LM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDRAGYMA db,</p> <p>E: 616(KJ) 147(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 934(KJ) 463(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁPRIKÁSBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:1 881(KJ) 450(KCal) F: 17(g)Koi: 77(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZABPELYHES VAGDALI* (03, 01), ZÖLDBORSÓRÖZELÉK* (07, 01),</p> <p>E:1 644(KJ) 393(KCal) F: 21(g)Koi: 31(g)Sz: 30(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07),</p> <p>E:2 958(KJ) 798(KCal) F: 26(g)Koi: 50(g)Sz: 64(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Guten, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Hatalak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióféle, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfű, 14=Phenacetil.

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.01.23 - 2023.01.29.

Hétfő 2023.01.23	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
<p>Reggeli</p>				
<p>Tízórai</p> <p>SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 741(KJ) 177(KCal) F: 10(g)Koi: 19(g)Sz: 17(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1,8(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR, 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>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), PAPRIKA KG-05,</p> <p>E: 693(KJ) 166(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VALÁS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E: 2286(KJ) 547(KCal) F: 17(g)Koi: 67(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 333(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>CSORBA LEVES* (01, 07, 09), TOLÁSOS GALUSKA (01, 03, 07), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 218(KJ) 531(KCal) F: 17(g)Koi: 264(g)Sz: 53(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 5,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), CÉKLASAVANYÚSÁG, TÉSZTAKÖRET (01, 03),</p> <p>E: 2733(KJ) 654(KCal) F: 24(g)Koi: 74(g)Sz: 68(g) Zsir: 22(g)Cuk: 12(g)Só: 3,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), VITAMIN SALÁTA,</p> <p>E: 1834(KJ) 439(KCal) F: 18(g)Koi: 9(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 6,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), PISKóta TEKERCS ebédhez (03, 01),</p> <p>E: 1894(KJ) 453(KCal) F: 16(g)Koi: 123(g)Sz: 44(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só: 2,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</p> <p>E: 925(KJ) 700(KCal) F: 26(g)Koi: 94(g)Sz: 81(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só: 1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>JOGHURTOS FÁNK (03, 01), TEJ* (07),</p> <p>E: 3627(KJ) 868(KCal) F: 15(g)Koi: 12(g)Sz: 53(g) Zsir: 48(g)Cuk: 12(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>MÜZLI, BANÁN,</p> <p>E: 1197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PUDINGOS CSIGA (01, 03, 07),</p> <p>E: 1307(KJ) 313(KCal) F: 7(g)Koi: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só: 0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALPÁSTÉTOM*LM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAAGYMA db,</p> <p>E: 1156(KJ) 276(KCal) F: 15(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p>				

01=Glián, 02=Rákfélék, 03=Tölg, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Phalesztük,

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>2023.01.23</p> <p>Reggeli LÖNCSHÜS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E-1 247(KJ) 298(KCal) F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 19(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.24</p> <p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E-1 142(KJ) 273(KCal) F: 12(g)Kol: 45(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.25</p> <p>FONOTTKALÁCS (01, 03, 07), KARAMELL (07),</p> <p>E-1 541(KJ) 369(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 19(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.26</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E-1 952(KJ) 467(KCal) F: 9(g)Kol: 168(g)Sz: 15(g) Zsir: 29(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.27.</p> <p>MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKSEMEGE, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E-1 105(KJ) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 18(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>SNIDLINGES TÜRÖKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E- 741(KJ) 177(KCal) F: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 17(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR, KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E- 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Kol: 74(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01), PAPIKA KG-05,</p> <p>E- 693(KJ) 166(KCal) F: 5(g)Kol: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E-2 286(KJ) 547(KCal) F: 17(g)Kol: 67(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 333(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E- 825(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>CSORBA LEVÉS* (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03, 07), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E-2 218(KJ) 531(KCal) F: 17(g)Kol:264(g)Sz: 53(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), CÉKLASAVANYÚSÁG, TÉSZTAKÖRET (01, 03),</p> <p>E-2 735(KJ) 654(KCal) F: 24(g)Kol: 74(g)Sz: 68(g) Zsir: 22(g)Cuk: 12(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), VITAMIN SALÁTA,</p> <p>E-2 052(KJ) 491(KCal) F: 19(g)Kol: 9(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:6,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVÉS* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), PISKÓTA TEKERCS ebédhez (03, 01),</p> <p>E-1 894(KJ) 453(KCal) F: 16(g)Kol:123(g)Sz: 44(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</p> <p>E-2 925(KJ) 700(KCal) F: 26(g)Kol: 94(g)Sz: 81(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>JOGHURTOS FÁNK (03, 01), TEJ* (07),</p> <p>E-3 027(KJ) 868(KCal) F: 15(g)Kol:112(g)Sz: 53(g) Zsir: 48(g)Cuk: 12(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>MÜZLI, BANÁN,</p> <p>E-1 197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PUDINGOS CSIGA (01, 03, 07),</p> <p>E-1 307(KJ) 313(KCal) F: 7(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALPÁSTÉTOM* LM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E-1 156(KJ) 276(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E-1 956(KJ) 468(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PAPIKÁSBURGONYA KOLBASZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E-2 310(KJ) 553(KCal) F: 21(g)Kol: 97(g)Sz: 47(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZABPELYHES VACDALJT* (03, 01), ZÖLDBORSOFOZELÉK* (07, 01),</p> <p>E-1 817(KJ) 435(KCal) F: 24(g)Kol: 35(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SJTÓTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07),</p> <p>E-3 636(KJ) 870(KCal) F: 33(g)Kol: 60(g)Sz: 75(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Glutén, 02=Rakéfélek, 03=Tőjés, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szazám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfür, 14=Puhatեսűk,

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.01.23	2023.01.24	2023.01.25	2023.01.26	2023.01.27
Tízórai SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KORPÁSZEMLE (01), E: 802(KJ) 192(KCal) F: 12(Ⓔ)Kol: 23(Ⓔ)Sz: 18(Ⓔ) Zsir: 2(Ⓔ)Cuk: 1(Ⓔ)Só: 1,22(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KORPÁS KIFELI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(Ⓔ)Kol: 0(Ⓔ)Sz: 20(Ⓔ) Zsir: 1(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉMI ZSEMLÉVEL (01), PAPRIKA KG-05, E: 822(KJ) 197(KCal) F: 5(Ⓔ)Kol: 6(Ⓔ)Sz: 16(Ⓔ) Zsir: 9(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	VAJÁS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 943(KJ) 704(KCal) F: 19(Ⓔ)Kol: 75(Ⓔ)Sz: 69(Ⓔ) Zsir: 34(Ⓔ)Cuk: 1(Ⓔ)Só: 1,50(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 353(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFELI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(Ⓔ)Kol: 0(Ⓔ)Sz: 16(Ⓔ) Zsir: 10(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 144(mg)
Ebéd CSORBA LEVES* (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03, 07), CSEMEGE UBORKA, E: 788(KJ) 667(KCal) F: 20(Ⓔ)Kol: 287(Ⓔ)Sz: 70(Ⓔ) Zsir: 24(Ⓔ)Cuk: 1(Ⓔ)Só: 5,57(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 19(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E: 579(KJ) 856(KCal) F: 32(Ⓔ)Kol: 98(Ⓔ)Sz: 89(Ⓔ) Zsir: 29(Ⓔ)Cuk: 14(Ⓔ)Só: 4,05(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	KÖMLÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), RAKOTT ZOLDBAB (07), VITAMIN SALÁTA, E: 391(KJ) 572(KCal) F: 23(Ⓔ)Kol: 11(Ⓔ)Sz: 74(Ⓔ) Zsir: 13(Ⓔ)Cuk: 1(Ⓔ)Só: 7,58(Ⓔ) Tel.Zs: 2(Ⓔ)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSTYA* (01, 07), PISKóta TEKERCS ebedhez (03, 01), E: 425(KJ) 580(KCal) F: 20(Ⓔ)Kol: 153(Ⓔ)Sz: 60(Ⓔ) Zsir: 23(Ⓔ)Cuk: 11(Ⓔ)Só: 3,10(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULEYSLÉVES* (01, 03, 09), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin, E: 742(KJ) 895(KCal) F: 33(Ⓔ)Kol: 107(Ⓔ)Sz: 103(Ⓔ) Zsir: 36(Ⓔ)Cuk: 11(Ⓔ)Só: 2,28(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)
Utsonna JOGHURTOS FÁNK (03, 01), TEJ* (07), E: 4 097(KJ) 980(KCal) F: 18(Ⓔ)Kol: 123(Ⓔ)Sz: 75(Ⓔ) Zsir: 49(Ⓔ)Cuk: 14(Ⓔ)Só: 0,21(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 240(mg)	MŰZLI, BANÁN, E: 1 197(KJ) 286(KCal) F: 3(Ⓔ)Kol: 0(Ⓔ)Sz: 62(Ⓔ) Zsir: 2(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 0,00(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	PUDINGOS CSIGA (01, 03, 07), E: 307(KJ) 313(KCal) F: 7(Ⓔ)Kol: 18(Ⓔ)Sz: 47(Ⓔ) Zsir: 5(Ⓔ)Cuk: 11(Ⓔ)Só: 0,09(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 1 170(KJ) 280(KCal) F: 15(Ⓔ)Kol: 0(Ⓔ)Sz: 40(Ⓔ) Zsir: 4(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Glutén, 02=Raktérlék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szerámmag, 12=Kár-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Fűfűszerek,

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2023.01.23</p> <p>LONCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 666(KJ) 399(KCal) F: 14(g)Koi: 42(g)Sz: 27(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.24.</p> <p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 280(KJ) 306(KCal) F: 13(g)Koi: 45(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.25.</p> <p>FONOTTKALÁCS (01, 03, 07), KARAMELL (07),</p> <p>E1 795(KJ) 429(KCal) F: 15(g)Koi: 30(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 23(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.26.</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E2 508(KJ) 600(KCal) F: 11(g)Koi: 89(g)Sz: 19(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.27.</p> <p>MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKCEMEGE, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 410(KJ) 337(KCal) F: 11(g)Koi: 10(g)Sz: 26(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>SNIDLINGES TÜRÖKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 802(KJ) 192(KCal) F: 12(g)Koi: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÉFÍR, KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁRIZSIKÉRNŐ ZSEMLEVEL (01), PÁPRIKA KG-05,</p> <p>E: 822(KJ) 197(KCal) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VALÁS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E2 943(KJ) 704(KCal) F: 19(g)Koi: 75(g)Sz: 69(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 353(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>CSORBA LEVES* (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03, 07), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E2 788(KJ) 667(KCal) F: 20(g)Koi:287(g)Sz: 70(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), CSIKÓS MARHATOKANY* (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), CEKLASAVVANYÚSÁG,</p> <p>E3 579(KJ) 856(KCal) F: 32(g)Koi: 98(g)Sz: 89(g) Zsir: 29(g)Cuk: 14(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), VITAMIN SALÁTA,</p> <p>E2 374(KJ) 568(KCal) F: 23(g)Koi: 11(g)Sz: 74(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:7,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), PISKóta TEKERCS ebédhez (03, 01),</p> <p>E: 425(KJ) 580(KCal) F: 20(g)Koi:151(g)Sz: 60(g) Zsir: 23(g)Cuk: 11(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GIULYÁSLEVES* (01, 03, 09), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</p> <p>E3 742(KJ) 895(KCal) F: 37(g)Koi:107(g)Sz:103(g) Zsir: 36(g)Cuk: 11(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>JOGHURTOS FÁNK (03, 01), TEJ* (07),</p> <p>E4 097(KJ) 980(KCal) F: 18(g)Koi:123(g)Sz: 75(g) Zsir: 49(g)Cuk: 14(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>MŰZLI, BANÁN,</p> <p>E1 197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PUDINGOS CSIGA (01, 03, 07),</p> <p>E1 788(KJ) 428(KCal) F: 10(g)Koi: 22(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALPÁSTÉTOM*LMJ KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E1 170(KJ) 280(KCal) F: 15(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E2 078(KJ) 497(KCal) F: 25(g)Koi: 34(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁPRIKÁSBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E2 865(KJ) 685(KCal) F: 23(g)Koi:115(g)Sz: 62(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZABPELYES VAGDALT* (03, 01), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01),</p> <p>E2 212(KJ) 529(KCal) F: 28(g)Koi: 41(g)Sz: 40(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07),</p> <p>E4 715(KJ) 1128(KCal) F: 43(g)Koi: 76(g)Sz: 95(g) Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gluén, 02=Raktétel, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestiek.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.01.23 - 2023.01.29.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.01.23	2023.01.24.	2023.01.25.	2023.01.26.	2023.01.27.
Reggeli				
Tízórai				
<p>SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 835(KJ) 200(KCal) F: 13(g)Köl: 26(g)Sz: 18(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR, KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01), PAPRIKA KG-os,</p> <p>E: 902(KJ) 216(KCal) F: 6(g)Köl: 8(g)Sz: 16(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E: 2.943(KJ) 704(KCal) F: 19(g)Köl: 75(g)Sz: 69(g) Zsír: 34(g)Cuk: 1(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 353(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)</p>
<p>CSORBA LEVES* (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03, 07), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 3.283(KJ) 785(KCal) F: 24(g)Köl: 332(g)Sz: 86(g) Zsír: 28(g)Cuk: 2(g)Só: 6,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>PARADISOMLEVES Tészta (01, 03), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), CÉKLÁSÁVANYÚSÁG, TÉSZTAKÖRET (01, 03),</p> <p>E: 4.094(KJ) 979(KCal) F: 38(g)Köl: 119(g)Sz: 98(g) Zsír: 35(g)Cuk: 14(g)Só: 6,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), RAKOTT ZÖLDPEB (07), VITAMIN SALÁTA,</p> <p>E: 2.467(KJ) 590(KCal) F: 25(g)Köl: 11(g)Sz: 75(g) Zsír: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 7,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), PISKÓTA TEKERCS ebédhez (03, 01),</p> <p>E: 2.542(KJ) 608(KCal) F: 21(g)Köl: 60(g)Sz: 63(g) Zsír: 24(g)Cuk: 11(g)Só: 3,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</p> <p>E: 4.344(KJ) 1.039(KCal) F: 38(g)Köl: 121(g)Sz: 128(g) Zsír: 38(g)Cuk: 11(g)Só: 2,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rákétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Díjfétek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kán-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Pinasztűk,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.01.23 LONCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E3 149(KJ) 753(KCal) F: 33(€)Köl: 53(€)Sz: 74(€) Zsir: 24(€)Cuk: 10(€)Só:0,02(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	2023.01.24 KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 590(KJ) 373(KCal) F: 16(€)Köl: 56(€)Sz: 37(€) Zsir: 10(€)Cuk: 10(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	2023.01.25 FONOTTKALACS (01, 03, 07), KARAMELL (07), E2 187(KJ) 523(KCal) F: 18(€)Köl: 36(€)Sz: 61(€) Zsir: 13(€)Cuk: 30(€)Só:1,26(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	2023.01.26 BUNDAS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E3 271(KJ) 783(KCal) F: 16(€)Köl:231(€)Sz: 30(€) Zsir: 48(€)Cuk: 10(€)Só:1,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	2023.01.27. MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKCEMEGE, TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 978(KJ) 712(KCal) F: 29(€)Köl: 20(€)Sz: 73(€) Zsir: 23(€)Cuk: 10(€)Só:0,02(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)
Tízórai SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 835(KJ) 200(KCal) F: 13(€)Köl: 26(€)Sz: 18(€) Zsir: 2(€)Cuk: 1(€)Só:1,24(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KÖRPÁS KIFELI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(€)Köl: 0(€)Sz: 20(€) Zsir: 1(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), PAPIKA KG-05, E: 902(KJ) 216(KCal) F: 6(€)Köl: 8(€)Sz: 16(€) Zsir: 11(€)Cuk: 1(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	VALJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E2 943(KJ) 704(KCal) F: 19(€)Köl: 75(€)Sz: 69(€) Zsir: 34(€)Cuk: 1(€)Só:1,50(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 353(mg)	KÖCKASAJT (07), KÖRPÁS KIFELI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(€)Köl: 0(€)Sz: 16(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 144(mg)
Ébéd CSORBA LEVES* (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03, 07), CSEMEGE UBORKA, E3 283(KJ) 785(KCal) F: 24(€)Köl:332(€)Sz: 86(€) Zsir: 28(€)Cuk: 2(€)Só:6,58(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 21(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), CENKLASAVANYÚSÁG, TÉSztAKÖRET (01, 03), E3 577(KJ) 856(KCal) F: 33(€)Köl:106(€)Sz: 76(€) Zsir: 33(€)Cuk: 14(€)Só:4,50(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), VITAMIN SALÁTA, E2 467(KJ) 590(KCal) F: 25(€)Köl: 11(€)Sz: 75(€) Zsir: 14(€)Cuk: 1(€)Só:7,58(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SZÉKELYKAROSZTA* (01, 07), PISKÓTA TEKERCS ébédhez (03, 01), E2 542(KJ) 608(KCal) F: 21(€)Köl:160(€)Sz: 63(€) Zsir: 24(€)Cuk: 11(€)Só:3,10(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), ARÁNYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), E4 344(KJ) 1 039(KCal) F: 38(€)Köl:121(€)Sz:128(€) Zsir: 38(€)Cuk: 11(€)Só:2,34(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)
Uzsonna JOGHURTOS FÁNIK (03, 01), TEJ* (07), E4 283(KJ) 785(KCal) F: 19(€)Köl:133(€)Sz: 82(€) Zsir: 49(€)Cuk: 16(€)Só:0,24(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	MÜZLI, BANÁN, E1 197(KJ) 286(KCal) F: 3(€)Köl: 0(€)Sz: 62(€) Zsir: 2(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	PUDINGOS CSIGÁ (01, 03, 07), E2 216(KJ) 530(KCal) F: 12(€)Köl: 27(€)Sz: 80(€) Zsir: 10(€)Cuk: 15(€)Só:0,15(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYNYA db, E: 965(KJ) 231(KCal) F: 13(€)Köl: 0(€)Sz: 32(€) Zsir: 3(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 161(KJ) 517(KCal) F: 27(€)Köl: 38(€)Sz: 53(€) Zsir: 16(€)Cuk: 10(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	PÁRRHÁSBURGONYA KOLBASZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E3 222(KJ) 771(KCal) F: 28(€)Köl:125(€)Sz: 70(€) Zsir: 37(€)Cuk: 0(€)Só:1,50(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), E2 354(KJ) 563(KCal) F: 31(€)Köl: 46(€)Sz: 43(€) Zsir: 23(€)Cuk: 4(€)Só:3,30(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 0(mg)	SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), E4 975(KJ) 1 190(KCal) F: 46(€)Köl: 87(€)Sz: 103(€) Zsir: 38(€)Cuk: 0(€)Só:3,77(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 0(mg)	

01=Citlén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halek,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslét,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestiek.

Étlap (Laktómentes 7-10 2x)

2023.01.23 - 2023.01.29.

Reggeli	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Hétfő 2023.01.23</p>	<p>Kedd 2023.01.24.</p>	<p>Szerda 2023.01.25.</p>	<p>Csütörtök 2023.01.26.</p>	<p>Péntek 2023.01.27.</p>
<p>Tízórai</p> <p>SNIDLINGES TÚRÓKRÉM LM, KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 468(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL LM. TM. (01), PAPRIKA KG-os,</p> <p>E: 542(KJ) 130(KCal) F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 16(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), TEJ LM*,</p> <p>E: 1 297(KJ) 310(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 393(g) Zsír: 14(g)Cuk: 6(g)Só: 0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>KOCKASAJT LM *, KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 1 796(KJ) 430(KCal) F: 16(g)Köl: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 31(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>CSORBA LEVES* LM (01), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03, 05), CSEMEGE ÜBORKA,</p> <p>E: 2 068(KJ) 493(KCal) F: 16(g)Köl: 257(g)Sz: 50(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só: 5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 16(mg)</p>	<p>PARADISOMLEVES TÉSZTA (01, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY TM (01), CÉKLASAVANYÚSÁG, TÉSztAKÖRET (01, 03),</p> <p>E: 2 448(KJ) 586(KCal) F: 14(g)Köl: 33(g)Sz: 68(g) Zsír: 20(g)Cuk: 11(g)Só: 3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), VITAMIN SALÁTA, RAKOTT ZÖLDIBAB LM,</p> <p>E: 1 693(KJ) 403(KCal) F: 17(g)Köl: 0(g)Sz: 55(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 6,00(g) Tel.Zs: 2(g)Car: 0(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* LM TM (01), PISKÓTA TEKERCS ebédhez (03, 01),</p> <p>E: 2 051(KJ) 491(KCal) F: 25(g)Köl: 112(g)Sz: 43(g) Zsír: 21(g)Cuk: 8(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 4(g)Car: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), ARANYGALUSKA* LM TM (01, 03, 08), Mandarin,</p> <p>E: 2 240(KJ) 536(KCal) F: 18(g)Köl: 65(g)Sz: 68(g) Zsír: 18(g)Cuk: 9(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>
<p>Vacsora</p>				

01=Glutén, 02=Raktárlék, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek.

Étlap (Tejféhérje mentes 11-14 5x)

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i> 2023.01.23	<i>Kedd</i> 2023.01.24.	<i>Szerda</i> 2023.01.25.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.26.	<i>Péntek</i> 2023.01.27.
Reggeli LÖNCSHUS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 680(KJ) 402(KCal) F: 18(g)Köl: 42(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 280(KJ) 306(KCal) F: 13(g)Köl: 45(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARG. KENYÉR*TM LM (01), TEJ NÖVÉNYI, E: 830(KJ) 198(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 508(KJ) 600(KCal) F: 11(g)Köl: 189(g)Sz: 19(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)S6:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIÁKCEMEGE, TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 424(KJ) 341(KCal) F: 14(g)Köl: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDSEGGYÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), E: 954(KJ) 228(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRZSIKRÉM ZSEMLÉVEL LM. TM. (01), PÁPRIKA KG-os, E: 580(KJ) 139(KCal) F: 5(g)Köl: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, E1 250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Köl: 189(g)Sz: 19(g) Zsir: 38(g)Cuk: 10(g)S6:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARIN* LM, KORPÁS ZSEMLE (01), SZÓJAJITÁL BANNAN, E: 473(KJ) 114(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd CSORBA LEVES* TM (01), TOLAJÓS GALUSKA (01, 03, 09), CSEMEGE ÜBORKA, E2 609(KJ) 624(KCal) F: 19(g)Köl: 279(g)Sz: 67(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)S6:5,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), CSIKÓS PULYKATOKANYI TM (01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E3 146(KJ) 753(KCal) F: 18(g)Köl: 43(g)Sz: 89(g) Zsir: 25(g)Cuk: 13(g)S6:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKAVAL* (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB TM (01), VITAMIN SALÁTA, E2 650(KJ) 634(KCal) F: 25(g)Köl: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)S6:7,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	DÁRAGALUSKA LEVES* (01, 03), SZÉKELYKAPOSZTA* LM TM (01), PISKóta TEKERCS ebdéhez (03, 01), E2 592(KJ) 620(KCal) F: 30(g)Köl: 41(g)Sz: 59(g) Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)S6:3,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSELVES PULYKA (01, 03, 09), ARANYGALUSKA*LM TM (01, 03, 09), Mandarin, E2 826(KJ) 676(KCal) F: 22(g)Köl: 57(g)Sz: 89(g) Zsir: 24(g)Cuk: 11(g)S6:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, E1 250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), BANNÁN, E1 710(KJ) 409(KCal) F: 11(g)Köl: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), E1 075(KJ) 237(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMIA db, E1 170(KJ) 289(KCal) F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora VINSLI, TEA GYÜMÖLCSIZU, KORPÁS ZSEMLE (01), E1 381(KJ) 330(KCal) F: 21(g)Köl: 34(g)Sz: 15(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁPRIKÁSBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE ÜBORKA, E2 865(KJ) 685(KCal) F: 25(g)Köl: 15(g)Sz: 62(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZABPELVES VAGDALT* (03, 01), ZÖLDBORSOFOZELÉK*TM (01), E2 002(KJ) 479(KCal) F: 25(g)Köl: 29(g)Sz: 34(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)S6:3,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE*TM, E3 866(KJ) 925(KCal) F: 33(g)Köl: 41(g)Sz: 91(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)S6:0,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	

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

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.01.23 - 2023.01.29.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.01.23	2023.01.24.	2023.01.25.	2023.01.26.	2023.01.27. (03, 01),
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE TM, LM (01), E: 759(KJ) 182(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMILE (01), E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMILÉVEL LM, TM. (01), PÁPRICA KG-05, E: 534(KJ) 128(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), TEJ NÖVENYI, E: 1290(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARIN* LM KORPÁS ZSEMILE (01), SZÓJAITAL BANÁN, E: 475(KJ) 114(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd CSORBA LEVES* TM (01), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03, 08), CSEMEGE UBORKA, E: 1856(KJ) 444(KCal) F: 14(g)Koi:214(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)	PARADICSOMÉVES TÉSZTA (01, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY TM (01), TÉSZTAKÖRÉT (01, 03), CÉKLASAVVANYÚSÁG, E: 2409(KJ) 576(KCal) F: 14(g)Koi: 33(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB TM (01), VITAMIN SALÁTA, E: 2071(KJ) 495(KCal) F: 18(g)Koi: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:6,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* LM TM (01), PISKÓTA TEKERCS csédhez (03, 01), E: 1901(KJ) 455(KCal) F: 23(g)Koi:110(g)Sz: 47(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES PULYKA (01, 03, 09), ARANYGALUSKA*LM TM (01, 03, 08), Mandarin, E: 2125(KJ) 508(KCal) F: 17(g)Koi: 50(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gliuén, 02=Rák(életék, 03=T(ójás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=T(ej, 08=Dió(életék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám(mag, 12=Kén- dioxid, 13=Csilag(fűrt, 14=Puhatestiek,

Élelmezés(vezető