

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.01.30 - 2023.02.05.

<i>Hétfő</i> 2023.01.30	<i>Kedd</i> 2023.01.31.	<i>Szerda</i> 2023.02.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.02.	<i>Péntek</i> 2023.02.03.	
Reggeli					
Tízórai					
TEPERTŐS BODAG (01), TEL* (07), E: 520(KJ) 124(KCal) F: 7(g)Köl: 28(g)Sz: 11(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS ZSEMLE (01), PÁPRIKA KG-05, E: 125(KJ) 173(KCal) F: 9(g)Köl: 16(g)Sz: 18(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)	OLASZ FELVÁGOTT, KÖRPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, MARGARIN, E: 858(KJ) 205(KCal) F: 7(g)Köl: 23(g)Sz: 22(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JÓGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g* (07), KÖRPÁS KIFELI (01), E: 969(KJ) 237(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLE PAP.TM LM (01), E: 480(KJ) 115(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)	
Ebéd	JÓKAI BABLEVES (01, 07), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E: 2950(KJ) 706(KCal) F: 26(g)Köl: 73(g)Sz: 88(g) Zsír: 18(g)Cuk: 11(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TÁRHHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E: 154(KJ) 515(KCal) F: 15(g)Köl: 9(g)Sz: 79(g) Zsír: 7(g)Cuk: 13(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASIROZOTT* (03), FINOMFOZELÉK (01, 07), TEJSZELET, E: 3 454(KJ) 826(KCal) F: 31(g)Köl: 32(g)Sz: 63(g) Zsír: 44(g)Cuk: 5(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 96(mg)	FRANCIA HAGYMALEVES* (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E: 2 098(KJ) 502(KCal) F: 25(g)Köl: 43(g)Sz: 43(g) Zsír: 22(g)Cuk: 2(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDAGON LM (09, 01), HUBKA *, HAGYMAS TÖRT BURGONYA 1/2, E: 1 837(KJ) 440(KCal) F: 19(g)Köl: 8(g)Sz: 74(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	KÖLBÁSZKRÉM ZSEMLE (01), RETEK, E: 2 950(KJ) 706(KCal) F: 26(g)Köl: 73(g)Sz: 88(g) Zsír: 18(g)Cuk: 11(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, VAI KENYÉR (01), Mandarin, E: 154(KJ) 515(KCal) F: 15(g)Köl: 9(g)Sz: 79(g) Zsír: 7(g)Cuk: 13(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEVERT ALMÁS (03, 01), E: 3 454(KJ) 826(KCal) F: 31(g)Köl: 32(g)Sz: 63(g) Zsír: 44(g)Cuk: 5(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 96(mg)	ROPI (01), ALMA, E: 2 098(KJ) 502(KCal) F: 25(g)Köl: 43(g)Sz: 43(g) Zsír: 22(g)Cuk: 2(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora	E: 748(KJ) 179(KCal) F: 6(g)Köl: 5(g)Sz: 16(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 995(KJ) 238(KCal) F: 7(g)Köl: 18(g)Sz: 30(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Köl: 84(g)Sz: 35(g) Zsír: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Rákételek, 03=Teljes, 04=Hatalak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Taj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek,

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.01.30 - 2023.02.05.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2023.01.30</p> <p>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 214(KJ) 290(KCal) F: 10(g)Koi: 11(g)Sz: 21(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.31.</p> <p>VAJKRÉM, TRAPPISTA SAJT (07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 452(KJ) 108(KCal) F: 6(g)Koi: 24(g)Sz: 0(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)</p>	<p>2023.02.01.</p> <p>GABONNAPHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1 062(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2023.02.02.</p> <p>VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 143(KJ) 273(KCal) F: 18(g)Koi: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.02.03.</p> <p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEJRSKÁVÉ (07),</p> <p>E:1 226(KJ) 293(KCal) F: 14(g)Koi: 29(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 297(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>TEPERTŐS BÖDAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E: 520(KJ) 124(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS ZSEMLE (01), PÁPRIKA KG-08,</p> <p>E: 725(KJ) 173(KCal) F: 9(g)Koi: 16(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)</p>	<p>OLASZ FELVÁGOTT, KÖRPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, MARGARIN,</p> <p>E: 858(KJ) 205(KCal) F: 7(g)Koi: 23(g)Sz: 22(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g* (07), KÖRPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>MÁNGOLDOS PÁSTÉTOM (01), KÖRPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 639(KJ) 153(KCal) F: 5(g)Koi: 5(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 62(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>JÓKAI BABLEVES (01, 07), MORZSÁS METELT* (01, 05),</p> <p>E: 2 950(KJ) 706(KCal) F: 26(g)Koi: 73(g)Sz: 88(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 2 154(KJ) 515(KCal) F: 15(g)Koi: 92(g)Sz: 79(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASIROZOTT* (03), FINOMFOZELÉK (01, 07), TEJSZELT,</p> <p>E: 3 454(KJ) 826(KCal) F: 31(g)Koi: 32(g)Sz: 63(g) Zsir: 44(g)Cuk: 5(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 96(mg)</p>	<p>FRANCIA HAGYMALEVES* (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),</p> <p>E: 2 098(KJ) 502(KCal) F: 25(g)Koi: 43(g)Sz: 43(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:4,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDAGON (09, 07, 01), HURKA *, HAGYMAS TÖRT BURGONYA 1/2,</p> <p>E: 1 826(KJ) 437(KCal) F: 15(g)Koi: 15(g)Sz: 71(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>KOLBÁSZKRÉM ZSEMLE (01), RETEK,</p> <p>E: 748(KJ) 179(KCal) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÉZ, VAI KENYÉR (01), Mandarin,</p> <p>E: 995(KJ) 238(KCal) F: 7(g)Koi: 18(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEVERT ALMÁS (03, 01),</p> <p>E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 35(g) Zsir: 3(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>ROPI (01), ALMA,</p> <p>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)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 794(KJ) 429(KCal) F: 15(g)Koi: 45(g)Sz: 37(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RÁNTOTT CSIRKE SZÁRNY (01, 03), FRANCIASALÁTA* (03, 07),</p> <p>E: 2 123(KJ) 508(KCal) F: 10(g)Koi: 70(g)Sz: 22(g) Zsir: 43(g)Cuk: 2(g)Só:3,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSLEPÉNY PARASZTOSAN (03), VEGYESVÁGOTT,</p> <p>E:1 952(KJ) 467(KCal) F: 15(g)Koi: 240(g)Sz: 35(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PARADICSOMOS HÜSGOLYÓ TÉSztÁVAL (01, 03),</p> <p>E: 2 074(KJ) 496(KCal) F: 27(g)Koi: 61(g)Sz: 45(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Glián, 02=Rakléték, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musfű, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfű, 14=Puhatestek.

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.01.30 - 2023.02.05.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2023.01.30	2023.01.31.	2023.02.01.	2023.02.02.	2023.02.03.
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TELJ* (07), E:1.147(KJ) 274(KCal) F: 7(g)Köl: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KÖRÖZÖTT (07), KORPÁS ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-08, E: 766(KJ) 183(KCal) F: 11(g)Köl: 19(g)Sz: 19(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 68(mg)	OLASZ FELVÁGOTT, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, MARGARIN, E: 861(KJ) 206(KCal) F: 7(g)Köl: 23(g)Sz: 22(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	MÁNGOLDOS PÁSTÉTOM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), E: 643(KJ) 154(KCal) F: 5(g)Köl: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 65(mg)
Ebéd JÓKAI BABLEVES (01, 07), MORZSÁS MEFÉLT* (01, 03), E:3.265(KJ) 781(KCal) F: 29(g)Köl: 80(g)Sz:100(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:2.363(KJ) 565(KCal) F: 18(g)Köl: 12(g)Sz: 95(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASIROZOTT* (03), FINOMFOZELÉK (01, 07), TEJSZELLET, E:3.797(KJ) 908(KCal) F: 34(g)Köl: 36(g)Sz: 68(g) Zsir: 50(g)Cuk: 5(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 96(mg)	FRANCIA HAGYMALEVES* (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E:2.657(KJ) 636(KCal) F: 29(g)Köl: 52(g)Sz: 52(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDAGON (09, 07, 01), HURKA *, HAGYMAS TÖRT BURGONYA 1/2, E:2.047(KJ) 490(KCal) F: 17(g)Köl: 22(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Utsonna KOLBÁSZKRÉM ZSEMLE (01), RETEK, E: 748(KJ) 179(KCal) F: 6(g)Köl: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), Mandarin, E: 995(KJ) 238(KCal) F: 7(g)Köl: 18(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEVERT ALMÁS (03, 01), E:1.533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Köl: 84(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ROPI (01), ALMA, E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.01.30 - 2023.02.05.

Hétfő 2023.01.30	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Reggeli ZÖLDSEGES HELYÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 230(KJ) 294(KCal) F: 10(g)Koi: 11(g)Sz: 21(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	VAJKRÉM, TRAPPISTA SAJT (07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 469(KJ) 112(KCal) F: 6(g)Koi: 24(g)Sz: 0(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 140(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E:1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(g)Koi: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 240(mg)	VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 833(KJ) 443(KCal) F: 28(g)Koi: 30(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 347(KJ) 322(KCal) F: 13(g)Koi: 33(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 337(mg)
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:1 147(KJ) 274(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 240(mg)	KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS ZSEMLE (01), PAPIRIKA KG-os, E: 766(KJ) 183(KCal) F: 11(g)Koi: 19(g)Sz: 19(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 68(mg)	OLASZ FELVÁGOTT, KÖRPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, MARGARIN, E: 861(KJ) 206(KCal) F: 7(g)Koi: 23(g)Sz: 22(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KÖRPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 125(mg)	MÁNGOLDOS PÁSTÉTOM (01), KÖRPÁS ZSEMLE (07), E: 643(KJ) 154(KCal) F: 5(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 65(mg)
Ébred JÓKAI BABLEVES (01, 07), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E:3 263(KJ) 781(KCal) F: 29(g)Koi: 80(g)Sz:100(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CEMEGE UBORKA, E:2 363(KJ) 563(KCal) F: 18(g)Koi: 12(g)Sz: 93(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASIROZOTT* (03), FINOMOZELÉK (01, 07), TEJSZELET, E:3 797(KJ) 908(KCal) F: 34(g)Koi: 36(g)Sz: 68(g) Zsir: 50(g)Cuk: 5(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 3(g)Car: 96(mg)	FRANCIA HAGYMALEVES* (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E:2 637(KJ) 636(KCal) F: 29(g)Koi: 52(g)Sz: 52(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDÁGON (09, 07, 01), HURKA *, HAGYMAS TÖRT BURGONYA 1/2, E:2 047(KJ) 490(KCal) F: 17(g)Koi: 22(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:5,07(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Uzsonna KOLBÁSZKRÉM ZSEMLE (01), RETEK, E: 748(KJ) 179(KCal) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), Mandarin, E: 995(KJ) 238(KCal) F: 7(g)Koi: 18(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	KEVERT ALMÁS (03, 01), E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 1(mg)	ROPI (01), ALMA, E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	
Vacsora PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 385(KJ) 571(KCal) F: 21(g)Koi: 56(g)Sz: 57(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	RÁNTOTT CSIRKE SZÁRNY (01, 03), FRANCIASALÁTA* (03, 07), E:2 123(KJ) 508(KCal) F: 10(g)Koi: 70(g)Sz: 22(g) Zsir: 43(g)Cuk: 2(g)Só:3,06(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	TOJÁSLEPÉNY PARASZTOSAN (03), VEGYESVÁGOTT, E:1 952(KJ) 467(KCal) F: 15(g)Koi: 240(g)Sz: 35(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	PARADICSOMOS HÜSGOLYÓ TÉSztÁVAL (01, 03), E:2 074(KJ) 496(KCal) F: 27(g)Koi: 61(g)Sz: 45(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 4(g)Car: 0(mg)	

01=Gulén, 02=Ráktelék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótelék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Putreszték

Étlap (felsős 11-14 3x)
2023.01.30 - 2023.02.05.

Reggeli	Hétfő 2023.01.30	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Tízórai	TEPERTŐS BODDAG (01), TEJ* (07), E:1.147(KJ) 274(KCaI) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KÖRÖZÖTT (07), KORPÁS ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-03, E: 836(KJ) 200(KCaI) F: 12(g)Koi: 23(g)Sz: 19(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)	OLASZ FELVÁGOTT, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, MARGARIN, E: 930(KJ) 222(KCaI) F: 10(g)Koi: 46(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCaI) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	MÁNGOLDOS PÁSTÉTOM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), E: 647(KJ) 155(KCaI) F: 5(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 67(mg)
Ébred	JÓKAI BABLEVES (01, 07), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E:4.094(KJ) 979(KCaI) F: 36(g)Koi: 93(g)Sz:123(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:2.870(KJ) 687(KCaI) F: 22(g)Koi: 17(g)Sz:111(g) Zsir: 7(g)Cuk: 19(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASIROZOTT* (03), FINOMHOZELÉK (01, 07), TEJSZELLET, E:4.467(KJ) 1.069(KCaI) F: 39(g)Koi: 49(g)Sz: 77(g) Zsir: 58(g)Cuk: 8(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 120(mg)	FRANCIA HAGYMALEVES* (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PAROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E:3.372(KJ) 807(KCaI) F: 36(g)Koi: 65(g)Sz: 66(g) Zsir: 39(g)Cuk: 4(g)Só:6,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDÁGON (09, 07, 01), HURKA *, HAGYMAS TÖRT BURGONYA 1/2, E:2.698(KJ) 645(KCaI) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 98(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:6,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	KOLBÁSZKRÉM ZSEMLE (01), RETEK, E: 912(KJ) 218(KCaI) F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 16(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), Mandarin, E:1.323(KJ) 317(KCaI) F: 9(g)Koi: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEVERT ALMAS (03, 01), E:1.533(KJ) 367(KCaI) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ROPI (01), ALMA, E: 957(KJ) 229(KCaI) 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)	
Vacsora					

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=Csilagfürt, 14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.01.30 - 2023.02.05.

Hétfő 2023.01.30	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Reggeli ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 752(KJ) 419(KCal) F: 15(g)Köl: 19(g)Sz: 29(g) Zsír: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Vajkrém, TRAPPISTA SAJT (07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 582(KJ) 139(KCal) F: 7(g)Köl: 29(g)Sz: 0(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E:1 424(KJ) 341(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 45(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 969(KJ) 471(KCal) F: 29(g)Köl: 34(g)Sz: 37(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 673(KJ) 400(KCal) F: 18(g)Köl: 38(g)Sz: 39(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 386(mg)
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:1 147(KJ) 274(KCal) F: 7(g)Köl: 28(g)Sz: 11(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS ZSEMLE (01), PAPIRIKA KG-05, E: 836(KJ) 200(KCal) F: 12(g)Köl: 23(g)Sz: 19(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)	OLASZ FELVÁGOTT, KÖRPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, MARGARIN, E: 930(KJ) 222(KCal) F: 10(g)Köl: 46(g)Sz: 28(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KÖRPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	MÁNGOLDOS PÁSTÉTOM (01), KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 647(KJ) 155(KCal) F: 5(g)Köl: 5(g)Sz: 16(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 670(mg)
Ébéd JÓKAI BABLEVES (01, 07), MORZSÁS METELT* (01, 03), E:4 094(KJ) 979(KCal) F: 36(g)Köl: 95(g)Sz:123(g) Zsír: 25(g)Cuk: 16(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:2 870(KJ) 687(KCal) F: 22(g)Köl: 17(g)Sz:111(g) Zsír: 7(g)Cuk: 19(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASIROZOTT* (03), FINOMFOZELÉK (01, 07), TEJSZELET, E:4 467(KJ) 1 069(KCal) F: 39(g)Köl: 49(g)Sz: 77(g) Zsír: 58(g)Cuk: 8(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 120(mg)	FRANCIA HAGYMALLEVES* (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB* PÁROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E:3 372(KJ) 807(KCal) F: 36(g)Köl: 65(g)Sz: 66(g) Zsír: 39(g)Cuk: 4(g)Só:6,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDAGON (09, 07 01), HURKA *, HAGYMÁS TÖRT BURGONYA 1/2, E:2 681(KJ) 641(KCal) F: 23(g)Köl: 30(g)Sz: 98(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só:6,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Úzsonna KOLBÁSZKRÉM ZEMLE (01), RETEK, E:912(KJ) 218(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)	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), Mandarin, E:1 323(KJ) 317(KCal) F: 9(g)Köl: 23(g)Sz: 41(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEVERT ALMÁS (03, 01), E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Köl: 8(g)Sz: 35(g) Zsír: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ROPI (01), ALMA, E: 957(KJ) 229(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora PIZZA SAJÁLT TÉSztÁVAL* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 893(KJ) 692(KCal) F: 25(g)Köl: 60(g)Sz: 67(g) Zsír: 28(g)Cuk: 11(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RANTOTT CSIRKE SZÁRNY (01, 03), FRANCISALÁTA* (03, 07), E:2 846(KJ) 681(KCal) F: 16(g)Köl: 82(g)Sz: 29(g) Zsír: 35(g)Cuk: 2(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEFÉNY PARASZTOSAN (03), VEGYESVÁGOTT, E:2 560(KJ) 613(KCal) F: 20(g)Köl:260(g)Sz: 43(g) Zsír: 33(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMOS HÜSGOLYÓ TÉSztÁVAL (01, 03), E:2 721(KJ) 651(KCal) F: 34(g)Köl: 78(g)Sz: 60(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulén, 02=Rakélek, 03=Tojás, 04=Hatalak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Ciliagfűt, 14=Puhastűk.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.01.30 - 2023.02.05.

Hétfő 2023.01.30	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Reggeli				
Tízórai				
TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E1 147(K) 274(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS ZSEMLE (01), PÁPRIKA KG-os, E: 869(K) 208(KCal) F: 14(g)Koi: 26(g)Sz: 20(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)S6:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 93(mg)	OLASZ FELVÁGOTT, KÖRPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, MARGARIN,* E: 940(K) 225(KCal) F: 10(g)Koi: 46(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KÖRPÁS KIFLI (01), E: 969(K) 232(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	MÁNGOLDOS PÁSTÉTOM (01), KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 647(K) 155(KCal) F: 5(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 67(mg)
Ébred	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E: 336(K) 730(KCal) F: 23(g)Koi: 19(g)Sz: 118(g) Zsir: 8(g)Cuk: 19(g)S6:3,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASÍROZOTT* (03), FINOMHOZELÉK (01, 07), TÜRÓ RÜDI (07), E: 392(K) 812(KCal) F: 39(g)Koi: 96(g)Sz: 56(g) Zsir: 39(g)Cuk: 8(g)S6:4,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 120(mg)	FRANCIA HAGYMALLEVES* (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PAROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E: 404(K) 968(KCal) F: 44(g)Koi: 80(g)Sz: 79(g) Zsir: 47(g)Cuk: 5(g)S6:7,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDAGON (09, 07, 01), HURKA *, HAGYMÁS TÖRT BURGONYA 1/2, E: 302(K) 723(KCal) F: 26(g)Koi: 32(g)Sz: 110(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)S6:6,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén,02=Raktétel,03=Törzs,04=Hálsk,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=tej,08=Díjétel,09=Zeller,10=Muslér,11=Szerámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Funaleszték,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.01.30 - 2023.02.05.

<i>Hétfő</i> 2023.01.30	<i>Kedd</i> 2023.01.31.	<i>Szerda</i> 2023.02.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.02.	<i>Péntek</i> 2023.02.03.
Reggeli ZÖLDSEGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:3 121(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)	VAJKRÉNI, TRAPPISTA SAJT (07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 582(KJ) 139(KCal) F: 7(g)Koi: 29(g)Sz: 0(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E:1 605(KJ) 384(KCal) F: 12(g)Koi: 28(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 842(KJ) 441(KCal) F: 29(g)Koi: 38(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), E: 2 597(KJ) 621(KCal) F: 20(g)Koi: 46(g)Sz: 68(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 474(mg)
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:1 147(KJ) 274(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KÖRÖZÖTT (07), KORPÁS ZSEMLE (01), PAPIRKA KG-os, E: 869(KJ) 208(KCal) F: 14(g)Koi: 26(g)Sz: 20(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 93(mg)	OLASZ FELVÁGOTT, KORPÁS ZSEMLE (01), TUBORKA, MARGARIN, E: 940(KJ) 225(KCal) F: 10(g)Koi: 46(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOCHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	MÁNGOLDOS PÁSTÉTOM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), E: 647(KJ) 155(KCal) F: 5(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 67(mg)
Ébéd JÓKAI BABLEVES (01, 07), MORZSÁS METELT* (01, 03), E:4 361(KJ) 1 043(KCal) F: 39(g)Koi: 10(g)Sz: 130(g) Zsir: 27(g)Cuk: 16(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E: 053(KJ) 730(KCal) F: 23(g)Koi: 19(g)Sz: 118(g) Zsir: 8(g)Cuk: 19(g)Só:5,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASIROZOTT* (03), FINOMFOZELÉK (01, 07), TÜRÖ RUDI (07), E:3 392(KJ) 812(KCal) F: 39(g)Koi: 96(g)Sz: 56(g) Zsir: 39(g)Cuk: 8(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 120(mg)	FRANCIA HAGYMALEVES* (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E:4 046(KJ) 968(KCal) F: 44(g)Koi: 80(g)Sz: 79(g) Zsir: 47(g)Cuk: 5(g)Só:7,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDAGON (09, 07, 01), HURKA *, HAGYMÁS TÖRT BURGONYA 1/2, E:3 024(KJ) 723(KCal) F: 26(g)Koi: 37(g)Sz: 110(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:6,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KOLBÁSZKRÉM ZSEMLE (01), RETEK, E:1 023(KJ) 245(KCal) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 16(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, VAI KENYÉR (01), Mandarín, E:1 639(KJ) 392(KCal) F: 13(g)Koi: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEVERT ALMÁS (03, 01), E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ROPI (01), ALMA, 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)	
Vacsora PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:3 261(KJ) 780(KCal) F: 27(g)Koi: 70(g)Sz: 75(g) Zsir: 33(g)Cuk: 11(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RÁNTOTT CSIRKE SZÁRNY (01, 03), FRANCIASALÁTA* (03, 07), E:2 915(KJ) 697(KCal) F: 16(g)Koi: 84(g)Sz: 30(g) Zsir: 58(g)Cuk: 2(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEPÉNY PARASZTOSAN (03), VEGYESVÁGOTT, E:2 560(KJ) 613(KCal) F: 20(g)Koi: 260(g)Sz: 43(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMOS HÜSGOLYÓ TÉSztÁVAL (01, 03), E:2 721(KJ) 651(KCal) F: 34(g)Koi: 78(g)Sz: 60(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	

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

Étlap (Laktózmentes (3-6)2x)

2023.01.30 - 2023.02.05.

Reggeli	Hétfő 2023.01.30	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Tízórai	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*, E: 47(K) 11(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)S:z: 1(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖRÖZÖTT LM* (01), KÖRPÁS ZSEMLE (01), PÁPRIKA KG-os, E:1153(K) 273(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)S:z: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	OLASZ FELVÁGOTT, KÖRPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, MARGARIN* LM, E:556(K) 133(KCal) F: 7(g)Koi: 23(g)S:z: 22(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOCHURTI GYÜMÖLCSÖS*LM, KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 714(K) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)S:z: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLE PAP.TM LM (01), E: 480(K) 115(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)S:z: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)
Ebéd	JÓKAI BARLEYES LM (01), MORZSÁS METELT* (01, 03), E:2 837(K) 679(KCal) F: 25(g)Koi: 66(g)S:z: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGESY)*LM (01), TÁRHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:2 693(K) 644(KCal) F: 26(g)Koi: 15(g)S:z: 86(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁLEVES* (01, 03), FASIROZOTT* (03), FINOMFOZELÉK LM (01), ZABKEKSZ LM TM (01), E:2 450(K) 586(KCal) F: 24(g)Koi: 22(g)S:z: 57(g) Zsir: 19(g)Cuk: 26(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	FRANCIA HAGYMALEVES* LM (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03, 10), E:1 824(K) 436(KCal) F: 24(g)Koi: 34(g)S:z: 33(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDAGON LM (09, 01), HURKA *, HAGYMÁS TÖRT BURGONYA 1/2, E:1 837(K) 440(KCal) F: 19(g)Koi: 8(g)S:z: 74(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	KOLBASZKRÉM ZSEMLE LM, TM (01), RETEK, E: 597(K) 143(KCal) F: 6(g)Koi: 5(g)S:z: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				
Vacsora					

01=Gulén, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhatestűek.

Étlap (Laktómentes 7-10 2x)

2023.01.30 - 2023.02.05.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.01.30	2023.01.31.	2023.02.01.	2023.02.02.	2023.02.03.
Reggeli				
Tízórai				
TEPERTŐS BODÁG (01), TEJLM*,	KÖRÖZÖTT LM*, KORPÁS ZSEMLE (01), PAPIKA KG-os,	OLASZ FELVÁGOTT, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, MARGARIN* LM,	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, KORPÁS ZSEMLE (01),	MÁNGOLDOS ZSEMLE PAP.TM LM (01),
E: 47(KJ) 11(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 385(KJ) 331(KCal) F: 15(g)Koi: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 559(KJ) 134(KCal) F: 7(g)Koi: 23(g)Sz: 22(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 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)Ca: 0(mg)	E:484(KJ) 116(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)
Ebéd				
JÓKAI BABLEVES LM (01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)*LM (01), TÁRHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASÍROZOTT* (03), FINOMFOZELÉK LM (01), ZABKEKESZ LM TM (01),	FRANCIA HAGYMALÉVES* LM (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADÁG, AMERIKAI SALÁTA* LM TM (03, 10),	LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDAGON LM (09, 01), HURKA *, HAGYMÁS TÖRT BURGONYA 1/2,
E: 2 837(KJ) 679(KCal) F: 25(g)Koi: 66(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 988(KJ) 715(KCal) F: 30(g)Koi: 22(g)Sz:100(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 060(KJ) 732(KCal) F: 27(g)Koi: 27(g)Sz: 70(g) Zsir: 26(g)Cuk: 33(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:2 305(KJ) 551(KCal) F: 28(g)Koi: 41(g)Sz: 38(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:4,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 772(KJ) 424(KCal) F: 16(g)Koi: 6(g)Sz: 74(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gluten,02=Ráktétlék,03=Tőjés,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diótétlék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szerámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillegfűt,14=Puhatestek.

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.01.30 - 2023.02.05.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.01.30 ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 766(KJ) 423(KCal) F: 19(g)Koi: 19(g)Sz: 40(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.01.31. MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIÁKSEMEGE, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 423(KJ) 340(KCal) F: 14(g)Koi: 10(g)Sz: 37(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.02.01. GABONAPÉHELY (01), TEJ LM*, E: 589(KJ) 141(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.02.02. VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 969(KJ) 471(KCal) F: 29(g)Koi: 34(g)Sz: 37(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.02.03. MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), TEJESKÁVÉ TM, E: 994(KJ) 238(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai TEPERTŐS BODÁG (01), TEJ NÖVÉNYVI, E: 627(KJ) 150(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLÉ TM, LM (01), PAPRIKA KG-05, E: 882(KJ) 211(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	OLASZ FELVÁGOTT, KOPRÁS ZSEMLÉ (01), UBORKA, MARGARIN* LM, E: 556(KJ) 133(KCal) F: 7(g)Koi: 23(g)Sz: 22(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS DESSZERT VEGÁN, KOPRÁS ZSEMLÉ (01), E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLÉ PAP TM LM (01), E: 492(KJ) 118(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 32(mg)
Ebéd JÓKAI BABLEVES TM (01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E:3 981(KJ) 957(KCal) F: 35(g)Koi: 88(g)Sz:122(g) Zsír: 24(g)Cuk: 15(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)*TM (01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CEMEGE UBORKA, E:3 131(KJ) 749(KCal) F: 32(g)Koi: 26(g)Sz:113(g) Zsír: 14(g)Cuk: 12(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASZROZOTT* (03), FINOMFOZELÉK LM (01), ZABKERESZ LM TM (01), E:2 450(KJ) 586(KCal) F: 24(g)Koi: 22(g)Sz: 57(g) Zsír: 19(g)Cuk: 20(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	FRANCIA HAGYMALEVES* TM (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRETT 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* LM TM (03, 10), E:2 693(KJ) 644(KCal) F: 32(g)Koi: 47(g)Sz: 47(g) Zsír: 34(g)Cuk: 4(g)Só:5,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDAGON TM (09, 01), HURKA *, HAGYMÁS TÓRT BURGONYA 1/2, E:2 120(KJ) 507(KCal) F: 16(g)Koi: 4(g)Sz: 93(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KOLBÁSZKRÉM ZSEMLÉ LM, TM (01), RETEK, E: 670(KJ) 160(KCal) F: 0(g)Koi: 8(g)Sz: 16(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), Mandarin, E: 789(KJ) 189(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), E:1 350(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:392(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPPI (01), ALMA, E: 957(KJ) 229(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora PIZZA SALÁT TÉSZTÁVAL* TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 573(KJ) 616(KCal) F: 19(g)Koi: 39(g)Sz: 67(g) Zsír: 22(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RÁNTOTT CSIRKE SZÁRNY (01, 03), FRANCIASALÁTA* LM TM (03), E:2 659(KJ) 636(KCal) F: 15(g)Koi: 74(g)Sz: 27(g) Zsír: 53(g)Cuk: 1(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEPÉNY PARASZTOSAN (03), VEGYESVÁGOTT, E:1 952(KJ) 467(KCal) F: 15(g)Koi:240(g)Sz: 35(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMOS HÜSGÖLYŐ TÉSZTÁVAL (01, 03), E:2 721(KJ) 651(KCal) F: 34(g)Koi: 78(g)Sz: 60(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Fáktételek, 03=tojás, 04=Halak, 05=Földföldmogyoró, 06=Sója, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szszámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfűt, 14=Puhatestűek.

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.01.30 - 2023.02.05.

<i>Hétfő</i> 2023.01.30	<i>Kedd</i> 2023.01.31.	<i>Szerda</i> 2023.02.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.02.	<i>Péntek</i> 2023.02.03.	
Röggeli				MARGARINOS KENYÉR* LM TM,	
Tízórai	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), PAPIRIKA KG-os, E: 776(KJ) 186(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	OLASZ FELVÁGOTT, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E: 549(KJ) 131(KCal) F: 7(g)Koi: 23(g)Sz: 22(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (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)	MANGOLDOS ZSEMLE PAP.TM LM (01), E: 480(KJ) 115(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: 11(mg)	
Ebéd	JÓKAI BABLEVES TM (01), MORSZÁS MELET* (01, 03), E: 837(KJ) 679(KCal) F: 25(g)Koi: 66(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)*TM (01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E: 446(KJ) 585(KCal) F: 22(g)Koi: 15(g)Sz: 86(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASIROZOTT* (03), FINOMFOZELÉK TM (01), ZABKEKESZ LM TM (01), E: 431(KJ) 582(KCal) F: 23(g)Koi: 22(g)Sz: 57(g) Zsir: 19(g)Cuk: 26(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	FRANCIA HAGYMALÉVES* TM (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03, 10), E: 810(KJ) 433(KCal) F: 24(g)Koi: 34(g)Sz: 33(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:4,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LILA SALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDAGON TM (09, 01), HURKA *, HAGYMÁS TÖRT BURGONYA 1/2, E: 643(KJ) 393(KCal) F: 14(g)Koi: 4(g)Sz: 70(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Glutén, 02=Ráktelék, 03=Tőjás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótelék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek.

Étlap (Lakt. szegény 1500cal, mag mentes)

2023.01.30 - 2023.02.05.

<i>Hétfő</i> 2023.01.30	<i>Kedd</i> 2023.01.31.	<i>Szerda</i> 2023.02.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.02.	<i>Péntek</i> 2023.02.03.
Reggeli: ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU. E: 499(KJ) 359(KCal) F: 16(g)Koi: 11(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIÁKCSEMEGE, TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 373(KJ) 329(KCal) F: 14(g)Koi: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPÉHELY (01), TEJ LM*, E: 589(KJ) 141(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	YIRSLI KETCHUP, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 143(KJ) 273(KCal) F: 18(g)Koi: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), TEJ LM*, E: 646(KJ) 155(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)S6:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai TEPERTÓS BODAG (01), TEJ LM*, E: 47(KJ) 11(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), PAPIRIKA KG-05, E: 776(KJ) 186(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	OLASZ FELVÁGOTT, KORBÁS ZSEMLE (01), UBORKA, MARGARIN* LM, E: 556(KJ) 133(KCal) F: 7(g)Koi: 23(g)Sz: 22(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, KORBÁS ZSEMLE (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLE PAP. TM LM (01), E: 480(KJ) 115(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)
Ebből JÓKAI BABLEVES TM (01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E: 837(KJ) 679(KCal) F: 25(g)Koi: 66(g)Sz: 87(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)* LM (01), TARHONYÁS HÜS* PULYKA (01, 03), MARGARINOS KENYÉR* LM TM, E: 663(KJ) 637(KCal) F: 25(g)Koi: 15(g)Sz: 85(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)S6:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (01, 03), FASIROZOTT* (03), FINOMFOZELÉK LM (01), ZABKERESZ LM TM (01), E: 450(KJ) 586(KCal) F: 24(g)Koi: 22(g)Sz: 57(g) Zsir: 19(g)Cuk: 26(g)S6:3,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	FRANCIA HAGYMALEVES* LM (01, 07), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PAROLT BROKKOLI 1/2, RIZSKÖRÉT 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* LM TM (03, 10), E: 824(KJ) 436(KCal) F: 24(g)Koi: 34(g)Sz: 33(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)S6:4,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LIASALÁTA, BECSINÁLT LEVES GAZDÁGON LM (09, 01), HURKA *, HAGYMÁS TÖRT BURGONYA 1/2, E: 643(KJ) 393(KCal) F: 14(g)Koi: 4(g)Sz: 70(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KOLBÁSZKRÉM ZSEMLE LM, TM (01), RETEK, E: 597(KJ) 143(KCal) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), Mandarin, E: 751(KJ) 180(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100g* (01, 03), E: 250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI (01), ALMA, 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)	
Vacsora PIZZA SAJÁYT TÉSztÁVAL* LM, (01), E: 518(KJ) 363(KCal) F: 12(g)Koi: 33(g)Sz: 37(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)S6:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM, FRANCIASALÁTA* LM TM (03), E: 261(KJ) 63(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEPÉNY PARASZTOSAN (03), VEGYESVÁGOTT, E: 952(KJ) 467(KCal) F: 15(g)Koi: 240(g)Sz: 35(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMOS HÜSGOLYÓ TÉSztÁVAL (01, 03), E: 074(KJ) 496(KCal) F: 27(g)Koi: 61(g)Sz: 45(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)S6:4,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	

01=Gluén, 02=Ráktélek, 03=Tofás, 04=Hatak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfű, 14=Puhatestek.

Élelmezésvezető