

Étlap (Laktózmentes 7-10 2x)

2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.01.16	2023.01.17.	2023.01.18.	2023.01.19.	2023.01.20.
Tízórai KÖRÖZÖTT LM*, KORPÁS ZSEMLE (01), E:1.360(KJ) 325(KCal) F: 15(g)Köf: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÓJÁSKRÉM*LM TM (03, 10), KENYÉR(TK) (01), PARADICSOM, E:1.158(KJ) 277(KCal) F: 14(g)Köf: 42(g)Sz: 38(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLE PÁP.TM LM (01), E: 492(KJ) 118(KCal) F: 4(g)Köf: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	TEPERTŐS BODAC (01), TEJ LM*, E: 674(KJ) 161(KCal) F: 1(g)Köf: 0(g)Sz: 1(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Köf: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd SÁRGABORSÓGULYÁS (09, 01), SÁLTOS TESZTA LM, ALMA, E:5.398(KJ) 1.291(KCal) F: 50(g)Köf: 36(g)Sz: 91(g) Zsír: 78(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM (01), MAGYAROS BURGONYA FOZELÉK (01), SÜLTHÚS, E:2.713(KJ) 649(KCal) F: 9(g)Köf: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 28(g)Cuk: 11(g)Só:4,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCs-, TARHONYALEVES* (01, 03), RESZTELTI BAROMFI MAJ*, BULGUR KÖRET 1/2 (01), PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, E:2.843(KJ) 680(KCal) F: 35(g)Köf: 8(g)Sz: 57(g) Zsír: 29(g)Cuk: 0(g)Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), BAKONYI HALSZELET LM (01, 04), GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2.261(KJ) 541(KCal) F: 32(g)Köf: 48(g)Sz: 56(g) Zsír: 24(g)Cuk: 8(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	PULYKA RAGULEVES (01, 03), LEKVÁROS PARNÁ 100 GR (01, 03), Mandarin, E:1.586(KJ) 372(KCal) F: 17(g)Köf: 19(g)Sz: 48(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

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

Élelmiszérsvezető

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSISZU,</p> <p>E1 365(KJ) 337(KCal) F: 18(g)Koi: 46(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E2 138(KJ) 511(KCal) F: 27(g)Koi: 90(g)Sz: 37(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONAPHELY (01), TEJ NÖVÉNYI,</p> <p>E 904(KJ) 216(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSRÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSISZU,</p> <p>E2 768(KJ) 663(KCal) F: 23(g)Koi: 420(g)Sz: 37(g) Zsir: 33(g)Cuk: 10(g)S6:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), KAKAÓ TM,</p> <p>E:1 228(KJ) 294(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai ZÖLDÉGFÁSTÉTONI ZSEMLE TM, LM (01),</p> <p>E: 954(KJ) 228(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSKRÉM* LM TM (03, 10), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM,</p> <p>E1 177(KJ) 282(KCal) F: 14(g)Koi: 53(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÁNGOLDOS ZSEMLE PAP TM LM (01),</p> <p>E: 484(KJ) 116(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI,</p> <p>E: 627(KJ) 150(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébred SÁRGABORSÓGULYÁS (09, 01), SONKÁS TÉSZTA TM (01, 03), ALMA,</p> <p>E:3 434(KJ) 326(KCal) F: 44(g)Koi: 59(g)Sz: 96(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)S6:5,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* TM (01), MAGYAROS BURGONYA FOZELEK (01), SÜLT HÚS,</p> <p>E:2 609(KJ) 624(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)S6:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENCs, FARHONYALEVES* (01, 03), RESZTELT BAROMFI MAJ*, BURGUR KÖRLET 1/2 (01), PÁROLT JINYENC ZÖLDSEGG 1/2,</p> <p>E:2 628(KJ) 629(KCal) F: 30(g)Koi: 10(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)S6:5,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSONTLEVES (01, 03, 09), BAKONYI HÁLSZELET TM (01, 04), GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *,</p> <p>E:2 726(KJ) 652(KCal) F: 38(g)Koi: 62(g)Sz: 73(g) Zsir: 27(g)Cuk: 8(g)S6:5,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>PULYKA RAGULEVES (01, 03), LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), Mandarin,</p> <p>E:1 779(KJ) 426(KCal) F: 22(g)Koi: 27(g)Sz: 51(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), TEJ NÖVÉNYI,</p> <p>E: 828(KJ) 198(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03, 07), BANÁN,</p> <p>E1 957(KJ) 468(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGEKRÉM KENYÉRRREL TM LM (01),</p> <p>E: 630(KJ) 151(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 18(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PISKÓTASZELET, ALMA,</p> <p>E: 156(KJ) 37(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora HENITES TOKÁNY*, RIZSKÖRET,</p> <p>E:2 479(KJ) 593(KCal) F: 25(g)Koi: 36(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)S6:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SONKÁS-GOMBÁS RAKOTT TÉSZ TM LM (01, 03),</p> <p>E:2 149(KJ) 514(KCal) F: 23(g)Koi: 71(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)S6:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENYÉRLÁNGOS KOLBÁSZOS TM (01), TEA GYÜMÖLCSISZU,</p> <p>E:1 791(KJ) 428(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:2 462(KJ) 589(KCal) F: 31(g)Koi: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gulén, 02=Rakéték, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Feldíjnyozó, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűk.

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.01.16 - 2023.01.22.

Hétfő 2023.01.16	Kedd 2023.01.17.	Szerda 2023.01.18.	Csütörtök 2023.01.19.	Péntek 2023.01.20.
Reggeli				
Tízórai ZÖLDSEGPÁSTÉTONI ZSEMLE TM, LM (01), E: 759(KJ) 182(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOLÁSKRÉM*LM TM (03, 10), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM, E: 631(KJ) 151(KCal) F: 8(g)Köl: 47(g)Sz: 20(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLE PAP TM LM (01), E: 480(KJ) 115(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)	TEPERTŐS BÓDAG (01), TEJ NÖVÉNYI, E: 627(KJ) 150(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd SÁRGABORSÓGULYÁS (09, 01), SONKÁS TESZTA TM1 (01, 03), ALMA, E: 2500(KJ) 598(KCal) F: 28(g)Köl: 55(g)Sz: 72(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01), MAGYAROS BURGONYA FOZELÉK (01), SÜLTHUS, E: 292(KJ) 548(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 11(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCs, TARHONYALEVES* (01, 03), RESZTEL BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRET 1/2 (01), PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, E: 372(KJ) 568(KCal) F: 33(g)Köl: 5(g)Sz: 44(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), BAKONYI HAJSZÉLET TM (01, 04), GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E: 138(KJ) 511(KCal) F: 29(g)Köl: 48(g)Sz: 55(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	PULYKA RAGULEVES (01, 03), LEKVÁROS PÁRVA 100 GR (01, 03), Mandarin, E: 1465(KJ) 350(KCal) F: 15(g)Köl: 15(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Utsonna				
Vacsora				

01=G után, 02=Rákétek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfű, 14=Puhatestűek,

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.01.16 - 2023.01.22.

Hétfő 2023.01.16	Kedd 2023.01.17.	Szerda 2023.01.18.	Csütörtök 2023.01.19.	Péntek 2023.01.20.	Szombat 2023.01.21.	Vasárnap 2023.01.22.
Reggeli						
Tízórai KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 708(KJ) 169(KCal) F: 9(g)Koi: 16(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)	TOLÁSKRÉM* (03, 10), KENYER (TK) (01), PARADICSOM, E: 993(KJ) 223(KCal) F: 8(g)Koi: 42(g)Sz: 20(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLE PAPIKA (01), E: 782(KJ) 187(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)	SALTOS POGÁCSA (01, 07, 03), TELJ* (07), E: 1466(KJ) 513(KCal) F: 18(g)Koi: 65(g)Sz: 55(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KÖRPÁS KIPLI (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)		
Ebéd SÁRGABORSÓGULYÁS (09, 01), SALTOS Tészta (07, 01, 03), ALMA,	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 11), SÜLTHUS, MAGYAROS BURGONYA FOZELÉK (01), E: 2 097(KJ) 502(KCal) F: 31(g)Koi: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENS-, TÁRHONYALEVES* (01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRET 1/2 (01), PÁROLT INYENC E:1 726(KJ) 413(KCal) F: 24(g)Koi: 5(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), BAKONYIHALSZELET (07, 01, 04), GALUSKA (01, 03), KAPOSZTA SALÁTA *, E:2 222(KJ) 532(KCal) F: 29(g)Koi: 35(g)Sz: 50(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	PULYKA RAGULEVES (01, 03), TÚROS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin, E:2 543(KJ) 608(KCal) F: 31(g)Koi:11(g)Sz: 68(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Utsonna GABONÁS KEKESZ, TELJ* (07),	KAKAÓS CSIGA (0, 03, 07), BANÁN,	CSEMEGEKRÉM KENYÉRRREL (01),	PISKÓTASZELET, ALMA,			
E:1 502(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Koi:28(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:2 112(KJ) 505(KCal) F: 10(g)Koi: 16(g)Sz: 95(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)	E: 781(KJ) 187(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 139(KJ) 31(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Vacsora						

01=Gluten, 02=Rákfélék, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Sója, 07=tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szézám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Phenacetin

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Pének</i>
<p>Reggeli 2023.01.16</p> <p>OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 792(KJ) 189(KCal) F: 8(g)Koi: 24(g)Sz: 21(g) Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.17.</p> <p>FŐTT KOLBÁSZ NUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:1 252(KJ) 299(KCal) F: 16(g)Koi: 60(g)Sz: 19(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.18.</p> <p>GABONAPHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1 062(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 31(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2023.01.19.</p> <p>TOJÁSRAŊTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 996(KJ) 478(KCal) F: 17(g)Koi:20(g)Sz: 19(g) Zsír: 27(g)Cuk: 7(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.20.</p> <p>VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07),</p> <p>E:1 079(KJ) 238(KCal) F: 13(g)Koi: 20(g)Sz: 29(g) Zsír: 5(g)Cuk: 7(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS ZSEMILE (01),</p> <p>E: 708(KJ) 169(KCal) F: 9(g)Koi: 16(g)Sz: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 1(g)S6:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>2023.01.17.</p> <p>TOJÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM,</p> <p>E: 933(KJ) 223(KCal) F: 8(g)Koi: 42(g)Sz: 20(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.18.</p> <p>MÁNGOLDOS ZSEMILE PAPRIKA (01),</p> <p>E: 782(KJ) 187(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>2023.01.19.</p> <p>SÁJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), TEJ* (07),</p> <p>E:2 146(KJ) 513(KCal) F: 18(g)Koi: 65(g)Sz: 55(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)S6:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2023.01.20.</p> <p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KÖRPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>
<p>Ébred</p> <p>SÁRGABORSÓGULYÁS (09, 01), SÁJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), ALMA,</p> <p>E:2 830(KJ) 682(KCal) F: 31(g)Koi: 39(g)Sz: 73(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)S6:4,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.17.</p> <p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MAGYAROS BURGONYA FOZELÉK (01), SÜLTHÜS,</p> <p>E:2 097(KJ) 502(KCal) F: 6(g)Koi: 9(g)Sz: 41(g) Zsír: 21(g)Cuk: 11(g)S6:3,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.18.</p> <p>LEBBÉNC-, TÁRHONYALEVES* (01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRET 1/2 (01), PÁROLT NYENCZÖLDSEĞ 1/2,</p> <p>E:1 726(KJ) 413(KCal) F: 24(g)Koi: 5(g)Sz: 36(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)S6:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.19.</p> <p>CSONTLEVES (01, 03, 09), BAKONYI HALSZELLET (07, 01, 09), GALUSKA (01, 03), KAPOSZTIA SALÁTA *,</p> <p>E:2 222(KJ) 532(KCal) F: 29(g)Koi: 53(g)Sz: 56(g) Zsír: 22(g)Cuk: 6(g)S6:3,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>2023.01.20.</p> <p>PULYKA RAGULEVES (01, 03), TÜRÖS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin,</p> <p>E:2 543(KJ) 608(KCal) F: 31(g)Koi:111(g)Sz: 68(g) Zsír: 14(g)Cuk: 11(g)S6:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Újszóna</p> <p>GABONÁS KEKSZ, TEJ* (07),</p> <p>E:1 502(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 43(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2023.01.17.</p> <p>KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), BANÁN,</p> <p>E:2 112(KJ) 505(KCal) F: 10(g)Koi: 16(g)Sz: 95(g) Zsír: 4(g)Cuk: 11(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>2023.01.18.</p> <p>CSEMÉGEKRÉM KENYÉRRREL (01),</p> <p>E: 781(KJ) 187(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 18(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.19.</p> <p>PISKÓTASZELLET, ALMA,</p> <p>E: 130(KJ) 31(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 7(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsóna</p> <p>HENTES TOKÁNY*, RIZSKÖRET,</p> <p>E:1 842(KJ) 441(KCal) F: 17(g)Koi: 26(g)Sz: 48(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)S6:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.17.</p> <p>SONKÁS-GOMBÁS RAKOTT TÉSZTA (01, 03, 07),</p> <p>E:1 827(KJ) 437(KCal) F: 22(g)Koi: 69(g)Sz: 49(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)S6:2,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.18.</p> <p>KENYÉRLÁNGOS KOLBÁSZOS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:2 280(KJ) 545(KCal) F: 17(g)Koi: 39(g)Sz: 60(g) Zsír: 16(g)Cuk: 9(g)S6:1,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.01.19.</p> <p>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSEMÉGE UBORKA,</p> <p>E:1 485(KJ) 355(KCal) F: 22(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	

07=Glutén,02=Rákételek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Sójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezammag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhítósútek,

Étlap (alsós 7-10 3x)
2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.01.16	2023.01.17.	2023.01.18.	2023.01.19.	2023.01.20.
Tízórai KÖRÖZÖTT (07), KORPÁS ZSEMLE (01), E: 741(KJ) 177(KCal) F: 10(g)Koi: 19(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 68(mg)	TOJÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM, E: 1460(KJ) 349(KCal) F: 14(g)Koi: 42(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLE PAPRIKA (01), E: 786(KJ) 188(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), TEJ* (07), E: 2 160(KJ) 517(KCal) F: 18(g)Koi: 76(g)Sz: 55(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g* (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)
Ebéd SÁRGABORSÓCULYÁS (09, 01), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), ALMA, E: 3 079(KJ) 737(KCal) F: 33(g)Koi: 73(g)Sz: 74(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07 01), MAGYAROS BURGONYA FOZLEK (01), SÜLTHUS, E: 2 318(KJ) 553(KCal) F: 8(g)Koi: 11(g)Sz: 51(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCÉS- TÁRHONYALEVES* (01, 03), RÉSZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRET 1/2 (01), PAROLT INYENC ZÖLDLÉCSÉ 1/2, E: 2 161(KJ) 517(KCal) F: 29(g)Koi: 8(g)Sz: 41(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), BAKONYI HÁJSZLET (07, 01, 04), GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E: 2 346(KJ) 561(KCal) F: 33(g)Koi: 53(g)Sz: 56(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	PULYKA RAGULEVES (01, 03), TÚRÓS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin, E: 2 634(KJ) 630(KCal) F: 33(g)Koi: 115(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna GABONÁS KEKESZ, TEJ* (07), E: 1 502(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KAKKAÓS CSIGÁ (01, 03, 07), BANÁN, E: 2 189(KJ) 524(KCal) F: 10(g)Koi: 18(g)Sz: 95(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)	CSEMEGÉKRÉM KENYÉRRÉL (01), E: 781(KJ) 187(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PISKÓTASZLET, ALMA, E: 130(KJ) 31(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Güden, 02=Rákfélék, 03=Töjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szerzámag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilhagfű, 14=Phateszték,

Ételmezésvezető

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.01.16 Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 975(KJ) 233(KCal) F: 9(g)Kcol: 23(g)Sz: 25(g) Zsír: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	2023.01.17. FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), E: 2 018(KJ) 483(KCal) F: 26(g)Kcol: 30(g)Sz: 37(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	2023.01.18. GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E: 1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(g)Kcol: 28(g)Sz: 38(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 240(mg)	2023.01.19. TOJÁSRANTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 2 540(KJ) 608(KCal) F: 23(g)Kcol: 420(g)Sz: 37(g) Zsír: 29(g)Cuk: 8(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	2023.01.20. VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓ (07), E: 1 201(KJ) 287(KCal) F: 15(g)Kcol: 32(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 300(mg)
Tízórai KÖRÖZÖTT (07), KORPÁS ZSEMLE (01), E: 741(KJ) 177(KCal) F: 10(g)Kcol: 19(g)Sz: 18(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 68(mg)	TOJÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM, E: 1 460(KJ) 349(KCal) F: 14(g)Kcol: 42(g)Sz: 38(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLE PAPRIKA (01), E: 786(KJ) 188(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 21(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), TEJ* (07), E: 2 160(KJ) 517(KCal) F: 18(g)Kcol: 76(g)Sz: 55(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 240(mg)	JOCHURT GYÜMÖLCSŐS 125g* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 125(mg)
Ebéd SÁRGABORSÓGULYÁS (09, 01), SAJTOS TESZTA (07, 01, 03), ALMA, E: 3 079(KJ) 737(KCal) F: 35(g)Kcol: 73(g)Sz: 74(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 2(g)Car: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MAGYAROS BURGONYA FOZELÉK (01), SÜLTHUS, E: 2 318(KJ) 555(KCal) F: 8(g)Kcol: 11(g)Sz: 51(g) Zsír: 21(g)Cuk: 11(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	LEBBENC-S. TÁRHONYALEVES* (01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRÉT I/2 (01), PAROLT ÍNYENC ZÖLDPÉC I/2, E: 2 161(KJ) 517(KCal) F: 29(g)Kcol: 8(g)Sz: 41(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), BAKONYI HAJSZLET (07, 01, 04), GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E: 2 346(KJ) 561(KCal) F: 33(g)Kcol: 53(g)Sz: 56(g) Zsír: 24(g)Cuk: 9(g)Só:4,34(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 1(mg)	PUHYKA RAGULEVES (01, 03), TÜRÖS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin, E: 2 634(KJ) 630(KCal) F: 33(g)Kcol: 115(g)Sz: 68(g) Zsír: 15(g)Cuk: 11(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Újszóna GABONÁS KEKESZ, TEJ* (07), E: 1 502(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Kcol: 28(g)Sz: 43(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 240(mg)	KAKAÓS CSIGÁ (01, 03, 07), BANÁN, E: 2 189(KJ) 524(KCal) F: 10(g)Kcol: 18(g)Sz: 95(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 37(mg)	CSEMEGKÉRÉNI KENYÉRREL (01), E: 781(KJ) 187(KCal) F: 7(g)Kcol: 5(g)Sz: 18(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	PISKÓTASZLET, ALMA, E: 130(KJ) 31(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 7(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	
Vacsora HENTES TOKÁNY*, RIZSKÖRÉT, E: 1 916(KJ) 458(KCal) F: 19(g)Kcol: 29(g)Sz: 48(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	SONKÁS-GOMBÁS RAKOTT TESZTA (01, 03, 07), E: 1 996(KJ) 478(KCal) F: 24(g)Kcol: 76(g)Sz: 50(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	KENYÉR LÁNGOS KOLBÁSZOS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 2 355(KJ) 563(KCal) F: 18(g)Kcol: 39(g)Sz: 60(g) Zsír: 17(g)Cuk: 10(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA, E: 1 878(KJ) 449(KCal) F: 24(g)Kcol: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Car: 0(mg)	

01=Gülén,02=Rákfélék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dicfélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kán-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Újhastűk,

Étlap (felsős 11-14 3x)
2023.01.16 - 2023.01.22.

Hétfő 2023.01.16	Kedd 2023.01.17.	Szerda 2023.01.18.	Csütörtök 2023.01.19.	Péntek 2023.01.20.
Reggeli				
Tízórai				
KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 802(KJ) 192(KCal) F: 12(g)Koi: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)	TOJÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM, E:1 629(KJ) 390(KCal) F: 14(g)Koi: 53(g)Sz: 38(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLE PAPRIKA (01), E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 32(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), TEJ* (07), E:2 665(KJ) 638(KCal) F: 21(g)Koi: 91(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g* (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)Ca: 125(mg)
Ébéd	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MAGYAROS BURGONYA FOZELÉK (01), SÜDLHÚS, E:2 708(KJ) 648(KCal) F: 8(g)Koi: 15(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 17(g)Só:4,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENS,- TÁRHONYALEVES* (01, 03), RÉSZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRET 1/2 (01), PAROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, E:2 628(KJ) 629(KCal) F: 36(g)Koi: 10(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), BAKONYI HÁJSZELT (07, 01, 04), GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 827(KJ) 676(KCal) F: 39(g)Koi: 68(g)Sz: 73(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:5,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	PULYKA RAGULEVES (01, 03), TÚRÓS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin, E:3 435(KJ) 822(KCal) F: 46(g)Koi:138(g)Sz: 90(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	KAKAÓS CSIGÁ (01, 03, 07), BANÁN,	CSEMEGEKRÉM KENYÉRRREL (01),	PISKÓTASZELLET, ALMA,	
Vacsora	E:1 502(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:2 670(KJ) 639(KCal) F: 12(g)Koi: 22(g)Sz:113(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)	E:1 144(KJ) 274(KCal) F: 10(g)Koi: 8(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 156(KJ) 37(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Gulén,02=Rakélek,03=Tójas,04=Halak,05=Főzelék,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek

Ételmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.01.16	2023.01.17.	2023.01.18.	2023.01.19.	2023.01.20.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.350(KJ) 323(KCal) F:14(g)Koi:46(g)Sz:38(g) Zsir:10(g)Cuk:10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), E:2.138(KJ) 511(KCal) F:27(g)Koi:90(g)Sz:37(g) Zsir:24(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	GABONAPHELY (01), TEJ* (07), E:1.424(KJ) 341(KCal) F:11(g)Koi:28(g)Sz:45(g) Zsir:14(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:240(mg)	TOJÁSRÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2.768(KJ) 662(KCal) F:23(g)Koi:420(g)Sz:37(g) Zsir:33(g)Cuk:10(g)Só:1,51(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓ (07), E:1.453(KJ) 348(KCal) F:17(g)Koi:33(g)Sz:39(g) Zsir:7(g)Cuk:10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs:0(g)Ca:300(mg)
Tízórai KÖRÖZÖJT (07), KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 802(KJ) 192(KCal) F: 12(g)Koi: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)	TOJÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM, E:1.629(KJ) 390(KCal) F:14(g)Koi:53(g)Sz:38(g) Zsir:17(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLE PAPRIKA (01), E:945(KJ) 226(KCal) F:4(g)Koi:0(g)Sz:15(g) Zsir:13(g)Cuk:0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs:0(g)Ca:32(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), TEJ* (07), E:2.665(KJ) 638(KCal) F:21(g)Koi:91(g)Sz:70(g) Zsir:27(g)Cuk:1(g)Só:1,89(g) Tel.Zs:0(g)Ca:240(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)Ca:125(mg)
Ébred SÁRGABORSÓGULYÁS (09, 01), SAJTOS Tészta (07, 01, 03), ALMA, E:3.976(KJ) 951(KCal) F:47(g)Koi:93(g)Sz:97(g) Zsir:33(g)Cuk:0(g)Só:6,49(g) Tel.Zs:3(g)Ca:0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MAGYAROS BURGONYA FOZLEK (01), SÜLTHUS, E:2.708(KJ) 648(KCal) F:8(g)Koi:15(g)Sz:54(g) Zsir:26(g)Cuk:17(g)Só:4,20(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	LEBBENCS-, TÁRHONYALEVES* (01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRET 1/2 (01), PAROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, E:2.628(KJ) 629(KCal) F:36(g)Koi:10(g)Sz:53(g) Zsir:25(g)Cuk:0(g)Só:6,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), BAKONYI HAJSZLET (07, 01, 04), GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2.827(KJ) 676(KCal) F:39(g)Koi:68(g)Sz:73(g) Zsir:27(g)Cuk:9(g)Só:5,23(g) Tel.Zs:0(g)Ca:1(mg)	PULYKA RAGULEVES (01, 03), TÜRÖS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarín, E:3.435(KJ) 822(KCal) F:46(g)Koi:136(g)Sz:90(g) Zsir:20(g)Cuk:13(g)Só:1,90(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)
Úszónna GABONÁS KEKESZ, TEJ* (07), E:1.502(KJ) 359(KCal) F:11(g)Koi:28(g)Sz:43(g) Zsir:16(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:240(mg)	KAKAÓS CSIGÁ (01, 03, 07), BANÁN, E:2.670(KJ) 639(KCal) F:12(g)Koi:22(g)Sz:113(g) Zsir:8(g)Cuk:13(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:49(mg)	CSEMEDGKRÉM KENYÉRRÉL (01), E:1.144(KJ) 274(KCal) F:10(g)Koi:8(g)Sz:26(g) Zsir:12(g)Cuk:13(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	PISKÓTASZLET, ALMA, E:156(KJ) 37(KCal) F:0(g)Koi:0(g)Sz:8(g) Zsir:0(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	
Vacsora HENTES TOKÁNY*, RIZSKÖRET, E:2.479(KJ) 593(KCal) F:25(g)Koi:38(g)Sz:64(g) Zsir:21(g)Cuk:0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	SONKÁS-GOMBÁS RAKOTT Tészta (01, 03, 07), E:2.629(KJ) 629(KCal) F:32(g)Koi:103(g)Sz:66(g) Zsir:24(g)Cuk:0(g)Só:3,02(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	KENYÉRLÁNGOS KOLBÁSZOS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2.713(KJ) 649(KCal) F:21(g)Koi:48(g)Sz:68(g) Zsir:20(g)Cuk:13(g)Só:2,11(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA, E:2.462(KJ) 589(KCal) F:31(g)Koi:0(g)Sz:76(g) Zsir:13(g)Cuk:0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs:5(g)Ca:0(mg)	

01=Gulén,02=Rákvétel,03=Tofás,04=Halak,05=Fűdínnyevő,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szerzőmagg,12=Kán-dioxid,13=Csilagfű,14=Pinhaszték,

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.01.16	2023.01.17.	2023.01.18.	2023.01.19.	2023.01.20.
Reggeli				
Tízórai				
KÖRÖZÖTT (07), KORPÁS ZSEMLE (01), E: 835(KJ) 200(KCal) F: 13(g)Koi: 26(g)Sz: 19(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 930(mg)	TOJÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM, E: 1 438(KJ) 344(KCal) F: 12(g)Koi: 53(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDOS ZSEMLE PAPRIKA (01), E: 946(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 32(mg)	SAJTOS PÁRIZSI, TEJ* (07), E: 980(KJ) 234(KCal) F: 13(g)Koi: 66(g)Sz: 11(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIÉLI (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)
Ébred	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MAGYAROS BURGONYA FŐZELÉK (01), SÜLTHUS,	LEBBENCS- TARHONYALEVES* (01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRET 1/2 (01), PÁROLT NYENC ZÖLDSEGG 1/2,	CSONTLEVES (01, 03, 09), BAKONYI HALSZLET (07, 01, 04), GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *,	PULYKA RAGULEVES (01, 03), TÜRÖS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin,
Újsonna	GABONÁS KEKESZ, TEJ* (07), E: 4 103(KJ) 982(KCal) F: 49(g)Koi: 97(g)Sz: 98(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:6,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 2 961(KJ) 708(KCal) F: 10(g)Koi: 17(g)Sz: 66(g) Zsir: 26(g)Cuk: 17(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 018(KJ) 722(KCal) F: 37(g)Koi: 11(g)Sz: 62(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 339(KJ) 799(KCal) F: 48(g)Koi: 82(g)Sz: 88(g) Zsir: 32(g)Cuk: 9(g)Só:7,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Vacsora			MARGARINOS KENYÉR* LM TM,	
E: 1 502(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)				

01=Gulén,02=Rákétel,03=Tofjás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szjabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muszá,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Putinastök,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.01.16 - 2023.01.22.

<i>Heffő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.01.16	FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), 2023.01.17.	GABONAPHELY (01), TEJ* (07), 2023.01.18.	TOLJÁSÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.01.19.	VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKKÓ (07), 2023.01.20.
E2 719(KJ) 651(KCal) F: 31(g)Köl: 46(g)Sz: 86(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 045(KJ) 489(KCal) F: 26(g)Köl:100(g)Sz: 30(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 605(KJ) 384(KCal) F: 12(g)Köl: 28(g)Sz: 51(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E2 843(KJ) 680(KCal) F: 26(g)Köl:50(g)Sz: 50(g) Zsír: 37(g)Cuk: 10(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 882(KJ) 450(KCal) F: 23(g)Köl: 41(g)Sz: 55(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)
Tízórai KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS ZSEMLE (01),	TOLJÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM, E1 438(KJ) 344(KCal) F: 12(g)Köl: 53(g)Sz: 32(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁNCOLDOS ZSEMLE PAPRIKA (01), E: 946(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 320(mg)	SAJTOS PÁRIZSI, TEJ* (07), E: 980(KJ) 234(KCal) F: 13(g)Köl: 66(g)Sz: 11(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125g* (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)
Ebbéd SÁRGABORSÓGULYÁS (09, 01), SAJTOS TESZTA (07, 01, 03), ALMA, E4 103(KJ) 982(KCal) F: 49(g)Köl: 97(g)Sz: 38(g) Zsír: 36(g)Cuk: 1(g)Só:6,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MAGYAROS BURGONYA FOZELÉK (01), SÜLTHÚS, E3 156(KJ) 755(KCal) F: 10(g)Köl: 17(g)Sz: 66(g) Zsír: 30(g)Cuk: 17(g)Só:4,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCs-, TÁRHONYALEVES* (01, 03), RESZTELT BAROMFI MAJ* BULGUR KÖRET 1/2 (01), PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, E3 018(KJ) 722(KCal) F: 37(g)Köl: 11(g)Sz: 62(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), BAKONYI HAJSZELT (07, 01, 04), GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E3 339(KJ) 799(KCal) F: 48(g)Köl: 82(g)Sz: 88(g) Zsír: 32(g)Cuk: 9(g)Só:7,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	PULYKA RAGULEVES (01, 03), TÜRÖS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarín, E3 928(KJ) 940(KCal) F: 51(g)Köl:147(g)Sz:110(g) Zsír: 21(g)Cuk: 13(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna GABONÁS KEKESZ, TEJ* (07), E1 502(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 43(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KAKKÓS CSIGA (01, 03, 07), BANÁN, E3 098(KJ) 741(KCal) F: 15(g)Köl: 27(g)Sz:129(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)	CSEMEGEKRÉM KENYÉRRREL (01), E1 561(KJ) 373(KCal) F: 15(g)Köl: 10(g)Sz: 37(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PISKÓTASZELLET, ALMA, E: 156(KJ) 37(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 8(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HENTES TOKÁNY*, RIZSKÖRET, E2 777(KJ) 664(KCal) F: 29(g)Köl: 45(g)Sz: 72(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKÁS-GOMBÁS RAKOTT TÉSZTA (01, 03, 07), E3 118(KJ) 746(KCal) F: 37(g)Köl:119(g)Sz: 82(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENYÉRLÁNGOS KOLBÁSZOS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E3 082(KJ) 737(KCal) F: 23(g)Köl: 31(g)Sz: 75(g) Zsír: 22(g)Cuk: 17(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSEMEGE ÜBORKA, E2 926(KJ) 700(KCal) F: 33(g)Köl: 0(g)Sz: 94(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	

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