

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.01.09 - 2023.01.15.

Hétfő 2023.01.09	Kedd 2023.01.10.	Szerda 2023.01.11.	Csütörtök 2023.01.12.	Péntek 2023.01.13.
Reggeli LÖNCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, E:3 149(Kj) 753(KCal) F: 32(g)Koi: 53(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, E:1 559(Kj) 373(KCal) F: 16(g)Koi: 36(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF (01, 03, 07), KAKAO (07),	MARGARIN, RESZELT SAJT, TOJÁS UBORKA (03, 07), TEA GYÜMÖLCSÍZU, E:1 224(Kj) 293(KCal) F: 8(g)Koi:105(g)Sz: 1(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)	VIRSLI MUSTÁR (10), KENYÉR (TK) (01), TEJESKÁVÉ (07), E:2 492(Kj) 596(KCal) F: 39(g)Koi: 74(g)Sz: 45(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)
Tízórai				
Sajtkrém (01), Korpás zsemle (01), Csemege uborka, E: 829(Kj) 198(KCal) F: 5(g)Koi: 10(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 114(mg)	KOCASAJT (07), Korpás kifli (01), Paradicsom, E: 883(Kj) 211(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLE (01), ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-os, E:2 123(Kj) 508(KCal) F: 19(g)Koi: 8(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KIFLI (01, 07), E: 702(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSICSERIKRÉM* UBORKA, KENYÉR (TK) (01), E:1 331(Kj) 319(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)S6:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)
Ebéd				
BURGONYA LEVES KOLBÁSSzal (01), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA, E:4 830(Kj) 1 156(KCal) F: 30(g)Koi: 60(g)Sz: 142(g) Zsir: 39(g)Cuk: 9(g)S6:5,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, Kólaszogyó (01, 07), E:4 518(Kj) 1 081(KCal) F: 40(g)Koi: 10(g)Sz: 106(g) Zsir: 41(g)Cuk: 41(g)S6:4,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)	TEJFŐLŐS GOMBALEVES* (01, 03, 07), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), KUSZKUSZ KÖRET ZÖLDSÉGES (01), VITAMIN SALÁTA* (11), E:3 712(Kj) 888(KCal) F: 43(g)Koi: 41(g)Sz: 97(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)S6:5,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDKRÉMLEV. GYÖNGY (07, 01, 03), RANTOTT CSIRKECOMB (01, 03), PETREZSELYMES BURGONYA, BEFŐTT*, E:6 195(Kj) 1 482(KCal) F: 36(g)Koi:148(g)Sz:112(g) Zsir: 78(g)Cuk: 1(g)S6:5,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (márád)* (01, 07), ÍZES BUKTA (03, 01, 07), NARANCS*, E:3 916(Kj) 937(KCal) F: 30(g)Koi:123(g)Sz:131(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)S6:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 97(mg)
Uzsonna				
FATÖRZS (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 12(g)Koi: 28(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 957(Kj) 229(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				
SÚLT PÜLYKA SZÁRNY*, RIZI-BIZI, VEGYESVÁGOTT, E:1 909(Kj) 457(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)S6:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), E:2 045(Kj) 489(KCal) F: 26(g)Koi:100(g)Sz: 30(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS (07), BEFŐTT*, E:2 596(Kj) 621(KCal) F: 19(g)Koi: 48(g)Sz:105(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)S6:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 480(mg)	TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07), E:2 404(Kj) 575(KCal) F: 25(g)Koi: 78(g)Sz: 72(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)S6:5,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Hétfő 2023.01.09	Kedd 2023.01.10.	Szerda 2023.01.11.	Csütörtök 2023.01.12.	Péntek 2023.01.13.
Reggeli				
Tízórai				
SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), CSEMEGE UBORKA, E: 829(KJ) 198(KCal) F: 5(g)Kol: 10(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 114(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), PARADICSOM, E: 883(KJ) 211(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-os, E:2 123(KJ) 508(KCal) F: 19(g)Kol: 8(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFIR, KIFLI (01, 07), E: 702(KJ) 168(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSICSERIKRÉM*, UBORKA, KENYÉR (TK) (01), E:1 331(KJ) 319(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) ° Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)
Ebéd				
BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA, E:4 830(KJ) 1 156(KCal) F: 30(g)Kol: 60(g)Sz: 147(g) Zsir: 39(g)Cuk: 9(g)Só:5,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGLEVES* (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, Kókuszgolyó (01, 07), E:4 518(KJ) 1 081(KCal) F: 40(g)Kol: 10(g)Sz: 106(g) Zsir: 41(g)Cuk: 41(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)	TEJFŐLÓS GOMBALEVES* (01, 03, 07), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), KUSZKUSZ KÖRET ZÖLDSEGES (01), VITAMIN SALÁTA* (11), E:3 712(KJ) 888(KCal) F: 43(g)Kol: 41(g)Sz: 97(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:5,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDKRÉMLEV. GYÖNGY (07, 01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), PETREZSELYMES BURGONYA, BEFŐTT*, E:6 195(KJ) 1 482(KCal) F: 36(g)Kol:148(g)Sz:112(g) Zsir: 78(g)Cuk: 1(g)Só:5,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (marha)* (01, 07), ÍZES BUKTA (03, 01, 07), NARANCS*, E:3 916(KJ) 937(KCal) F: 30(g)Kol:123(g)Sz:131(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 97(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

Étlap (alsós 7-10 5x)
2023.01.09 - 2023.01.15.

	Hétfő 2023.01.09	Kedd 2023.01.10.	Szerda 2023.01.11.	Csütörtök 2023.01.12.	Péntek 2023.01.13.
Reggeli	LÖNCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	KUGLÓF (01, 03, 07), KAKAÓ (07),	MARGARIN, RESZELT SAJT, TOJÁS UBORKA (03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,	VIRSLI MUSTÁR (10), KENYÉR (TK) (01), TEJESKÁVÉ (07),
Tízórai	E: 1 247(KJ) 298(KCal) F: 10(g)Koi: 32(g)Sz: 19(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 142(KJ) 273(KCal) F: 12(g)Koi: 45(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 034(KJ) 247(KCal) F: 11(g)Koi: 30(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	E: 693(KJ) 166(KCal) F: 5(g)Koi: 74(g)Sz: 0(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 70(mg)	E: 2 393(KJ) 572(KCal) F: 36(g)Koi: 60(g)Sz: 50(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Ébéd	SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), CSEMEGE UBORKA,	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), PARADICSOM,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-os,	KEFÍR, KIFLI (01, 07),	CSICSERIKRÉM*, UBORKA, KENYÉR (TK) (01),
	E: 660(KJ) 158(KCal) F: 5(g)Koi: 5(g)Sz: 17(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	E: 864(KJ) 207(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	E: 1 387(KJ) 332(KCal) F: 12(g)Koi: 4(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 702(KJ) 168(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 405(KJ) 356(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)
Utóételek	BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA,	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSFÓRKÖLT ZS*, Kókusgolyó (01, 07),	TEJFŐLŐS GOMBALEVES* (01, 03, 07), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), KUSZKUSZ KÖRET ZÖLDSÉGES (01), VITAMIN SALÁTA* (11),	MÁNGOLDKRÉMLEV. GYÖNGY (07, 01, 03), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), PETREZSELYMES BURGONYA, BEFŐTT*,	PALÓCLEVES (marha)* (01, 07), ÍZES BUKTA (03, 01, 07), NARANCS*,
	E: 3 429(KJ) 820(KCal) F: 20(g)Koi: 30(g)Sz:105(g) Zsir: 26(g)Cuk: 7(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 074(KJ) 735(KCal) F: 30(g)Koi: 7(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 28(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 24(mg)	E: 2 616(KJ) 626(KCal) F: 31(g)Koi: 29(g)Sz: 69(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 3 891(KJ) 931(KCal) F: 11(g)Koi:104(g)Sz: 69(g) Zsir: 53(g)Cuk: 1(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 964(KJ) 709(KCal) F: 22(g)Koi: 86(g)Sz: 99(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 73(mg)
Uzsonna	FATÖRZS (01, 03, 07), TEJ* (07),	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07),	ROPI, ALMA (01),	
	E: 1 749(KJ) 418(KCal) F: 12(g)Koi: 28(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora	SULTI PULYKA SZÁRNY*, RIZI-BIZI, VEGYESVÁGOTT,	FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01),	TEJBERIZS (07), BEFŐTT*,	TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07),	
	E: 1 981(KJ) 474(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E: 2 018(KJ) 483(KCal) F: 26(g)Koi: 80(g)Sz: 37(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 974(KJ) 472(KCal) F: 14(g)Koi: 36(g)Sz: 80(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)	E: 1 820(KJ) 435(KCal) F: 20(g)Koi: 63(g)Sz: 49(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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=Oszillogfűt,14=Puhatestűek,

Étlap (alsós 7-10 3x)
2023.01.09 - 2023.01.15.

	Hétfő 2023.01.09	Kedd 2023.01.10.	Szerda 2023.01.11.	Csütörtök 2023.01.12.	Péntek 2023.01.13.
Reggeli					
Tízórai					
Ebéd	<p>SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 660(Kj) 158(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 17(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), PARÁDICSOM,</p> <p>E: 864(Kj) 207(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)</p>	<p>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01), ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-ös,</p> <p>E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 12(g)Kol: 4(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR, KIFLI (01, 07),</p> <p>E: 702(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSICSERIKRÉM*, UBORKA, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:1 405(Kj) 336(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:1,1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)</p>
Uzsonna	<p>BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA,</p> <p>E:3 429(Kj) 820(KCal) F: 20(g)Kol: 30(g)Sz:105(g) Zsir: 26(g)Cuk: 7(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), KELKÁPOSZTIA FOZELÉK (01), SERTÉSPORKÓLT ZS*, Kóruszglyó (01, 07),</p> <p>E:3 074(Kj) 735(KCal) F: 30(g)Kol: 7(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 28(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>TEJFŐLÓS GOMBALEVES* (01, 03, 07), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), KUSZKUSZ KÖRET ZÖLDSÉGES (01), VITAMIN SALÁTA* (11),</p> <p>E:2 616(Kj) 626(KCal) F: 31(g)Kol: 29(g)Sz: 69(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÁNGOLDKRÉMLEV. GYÖNGY (07, 01, 03), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), PETREZSELYMES BURGONVA, BEFŐTT*,</p> <p>E:3 891(Kj) 931(KCal) F: 11(g)Kol:104(g)Sz: 69(g) Zsir: 53(g)Cuk: 1(g)Só:4,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PALÓCLEVES (marha)* (01, 07), ÍZES RUKTA (03, 01, 07), NARANCS*,</p> <p>E:2 964(Kj) 709(KCal) F: 22(g)Kol: 86(g)Sz: 99(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 73(mg)</p>
Vacsora	<p>FATÖRZS (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</p> <p>E: 827(Kj) 198(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07),</p> <p>E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

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

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.01.09 - 2023.01.15.

	Hétfő 2023.01.09	Kedd 2023.01.10.	Szerda 2023.01.11.	Csütörtök 2023.01.12.	Péntek 2023.01.13.
Reggeli	Hétfő 2023.01.09 E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Kedd 2023.01.10. E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Szerda 2023.01.11. E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Csütörtök 2023.01.12. E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Péntek 2023.01.13. E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Tízórai	SZAJTKRÉM , KORPÁS ZSEMLE, CSEMEGE UBORKA, E: 748(Kj) 179(KCal) F: 5(g)Koi: 8(g)Sz: 17(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 86(mg) Allergén:Glutén,	KOCKASAJT, KORPÁS KIFLI, PARADICSOM, E: 864(Kj) 207(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg) Allergén:Tej,Glutén,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL, ZSEMLE, PAPRIKA KG-05, E: 1 726(Kj) 413(KCal) F: 15(g)Koi: 6(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	KEFÍR, KIFLI, E: 702(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tej,	CSICSERIKRÉM*, UBORKA, KENYÉR (TK E:1 453(Kj) 348(KCal) F: 17(g)Koi: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg) Allergén:Glutén,
Ébéd	BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL, COMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL*, ALMA, E:4 466(Kj) 1 068(KCal) F: 26(g)Koi: 40(g)Sz:139(g) Zsir: 33(g)Cuk: 9(g)Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,	ZÖLDSÉGLEVES*, KELKÁPOSZTA FOZELEK, SERTÉSPORKÓLT ZS*, Kókuszgolyó, E:4 184(Kj) 1 001(KCal) F: 38(g)Koi: 9(g)Sz: 97(g) Zsir: 37(g)Cuk: 37(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	TEJFŐLŐS GOMBALEVES*, ZABPELYHES VAGDALT*, KUSZKUSZ KÖRLET ZÖLDSÉGES, VITAMIN SALÁTA*, E:3 327(Kj) 796(KCal) F: 38(g)Koi: 35(g)Sz: 84(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:5,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szézammag,	MÁNGOLDKRÉMLEV. GYÖNGY, RÁNTOTT CSIRKECOMB, PETREZSELYMES BURGONYA, BEFŐTT*, E:5 698(Kj) 1 363(KCal) F: 31(g)Koi:135(g)Sz: 97(g) Zsir: 74(g)Cuk: 1(g)Só:5,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	PALÓCLEVES (marha)*, ÍZES BUKTA, NARANCS*, E:3 563(Kj) 852(KCal) F: 26(g)Koi:107(g)Sz:118(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 85(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,
Uzsonna	FATÖRZS, TEJ*, E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 12(g)Koi: 28(g)Sz: 64(g) Zsir: 0(g)Cuk: 20(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR*, E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,	KAKAÓS CSIGA 100GR, E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	ROPI, ALMA, 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) Allergén:Glutén,	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:
Vacsora	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:

Hétfő 2023.01.09	Kedd 2023.01.10.	Szerda 2023.01.11.	Csütörtök 2023.01.12.	Péntek 2023.01.13.
Reggeli LÖNCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 666(Kj) 399(KCal) F: 14(g)Kol: 42(g)Sz: 27(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 280(Kj) 306(KCal) F: 13(g)Kol: 45(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF (01, 03, 07), KAKAÓ (07), E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 12(g)Kol: 30(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	MARGARIN, REZELT SAJT, TOJÁS UBORKA (03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 975(Kj) 233(KCal) F: 6(g)Kol: 90(g)Sz: 1(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 105(mg)	VIRSLI MUSTÁR (10), KENYÉR (TK) (01), TEJESKAVÉ (07), E:2 515(Kj) 602(KCal) F: 38(g)Kol: 64(g)Sz: 50(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Tízórai SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), CSEMEGE UBORKA, E: 748(Kj) 179(KCal) F: 5(g)Kol: 8(g)Sz: 17(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 86(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), PARADICSOM, E: 864(Kj) 207(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-0s, E:1 726(Kj) 413(KCal) F: 15(g)Kol: 6(g)Sz: 58(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KIFLI (01, 07), E: 702(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSICSERIKRÉM*, UBORKA, KENYÉR (TK) (01), E:1 453(Kj) 348(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)
Ébéd BURGONYA LEVES KOLBÁSSzal (01), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA, E:4 466(Kj) 1 068(KCal) F: 26(g)Kol: 40(g)Sz:139(g) Zsir: 33(g)Cuk: 9(g)Só:5,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, Kókuszgolyó (01, 07), E:4 184(Kj) 1 001(KCal) F: 38(g)Kol: 9(g)Sz: 97(g) Zsir: 37(g)Cuk: 37(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 30(mg)	TEJFŐLÓS GOMBALEVES* (01, 03, 07), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), KUSZKUSZ KÖRET ZÖLDSEGES (01), VITAMIN SALÁTA* (11), E:3 327(Kj) 796(KCal) F: 38(g)Kol: 35(g)Sz: 84(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:5,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDKRÉMLEV. GYÖNGY (07, 01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), PETREZSELYMES BURGONYA, BEFŐTT*, E:5 698(Kj) 1 363(KCal) F: 31(g)Kol:135(g)Sz: 97(g) Zsir: 74(g)Cuk: 1(g)Só:5,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (marha)* (01, 07), ÍZES BUKTA (03, 01, 07), NARANCS*, E:3 563(Kj) 852(KCal) F: 26(g)Kol:105(g)Sz:118(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 85(mg)
Uzsonna FATÖRZS (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 9(g)Kol: 90(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), E:1 075(Kj) 237(KCal) F: 4(g)Kol: 42(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPÍ, ALMA (01), E: 931(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora SÜLT PULYKA SZÁRNY*, RIZI-BIZI, VEGYESVÁGOTT, E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), E:2 138(Kj) 511(KCal) F: 27(g)Kol: 90(g)Sz: 37(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS (07), BEFŐTT*, E:2 247(Kj) 537(KCal) F: 17(g)Kol: 42(g)Sz: 91(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 420(mg)	TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07), E:2 190(Kj) 524(KCal) F: 23(g)Kol:72(g)Sz: 64(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.01.09 - 2023.01.15.

	Hétfő 2023.01.09	Kedd 2023.01.10	Szerda 2023.01.11	Csütörtök 2023.01.12	Péntek 2023.01.13.
Reggeli	LÖNGSIHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 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)	KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 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)	KUGLÓF (01, 03, 07), KAKAÓ (07), E: 912(Kj) 218(KCal) F: 9(g)Koi: 24(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	MARGARIN, RESZELT SAJT, TOJÁS UBORKA (03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 676(Kj) 162(KCal) F: 5(g)Koi: 74(g)Sz: 0(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 70(mg)	VIRSLI MUSTÁR (10), KENYÉR (TK) (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 578(Kj) 378(KCal) F: 24(g)Koi: 47(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)
Tízórai	SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), CSEMEGE UBORKA, E: 660(Kj) 158(KCal) F: 5(g)Koi: 5(g)Sz: 17(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	KOCKASAJT LM *, KORPÁS ZSEMLE (01), PARADICSOM, E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-os, E:1 319(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Koi: 4(g)Sz: 46(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KIFLI (01, 07), E: 702(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSICSERIKRÉM*, UBORKA, KENYÉR (TK) (01), E: 810(Kj) 194(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)
Ebéd	BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA, E:3 391(Kj) 811(KCal) F: 19(g)Koi: 30(g)Sz:104(g) Zsir: 26(g)Cuk: 6(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), KELKAPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPORKÓLT ZS*, E:1 490(Kj) 357(KCal) F: 25(g)Koi: 3(g)Sz: 27(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	TEJFŐLÓS GOMBALEVES* (01, 03, 07), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), KÜSKÜSZ KÖRET ZÖLDSEGES (01), VITAMIN SALÁTA* (11), E:2 167(Kj) 519(KCal) F: 25(g)Koi: 24(g)Sz: 56(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:4,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	MÁNGOLDKRÉMLEV. GYÖNGY (07, 01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), PETREZSELYMES BURGONYA, BEFŐTT*, E:4 081(Kj) 976(KCal) F: 24(g)Koi: 99(g)Sz: 70(g) Zsir: 51(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (marha)* (01, 07), ÍZES BUKTA (03, 01, 07), NARANCS*, E:2 796(Kj) 669(KCal) F: 18(g)Koi: 74(g)Sz: 96(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 73(mg)
Uzsonna	FATÖRZS (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 12(g)Koi: 28(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), E: 774(Kj) 185(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora	SULT PULYKA SZÁRNY*, RIZI-BIZI, VEGYESVÁGOTT, E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), E:1 252(Kj) 299(KCal) F: 16(g)Koi: 60(g)Sz: 19(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS (07), BEFŐTT*, E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 14(g)Koi: 36(g)Sz: 76(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)	TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07), E:1 525(Kj) 365(KCal) F: 15(g)Koi: 46(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

	Hétfő 2023.01.09	Kedd 2023.01.10.	Szerda 2023.01.11.	Csütörtök 2023.01.12.	Péntek 2023.01.13.
Reggeli					
Tízórai					
Sajtkrém (01), Korpás zsemle (01), Csemege uborka,	E: 660(Kj) 158(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 17(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	Kockasajt (07), Korpás kifli (01), Paradicsom, E: 864(Kj) 207(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	Párizsikrém zsemle (01), Zsemle (01), Paprika kg-os, E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 12(g)Kol: 4(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kefír, kifli (01, 07), E: 702(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csicskerém*, uborka, kenyér (TK) (01), E: 810(Kj) 194(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)
Ebéd	Burgonya leves kolbásszal (01), Gombóc fahéjas cukorral* (01, 03), Alma,	Zöldsgleves* (01, 03), Kelkáposzta fozelék (01), Sertéspörkölt zs*, Kókusgolyó (01, 07),	Tejfőös gombaleves* (01, 03, 07), Zabpelyhes vagdalt* (03, 01), Kuskusz köret zöldséges (01), Vitamin saláta,	Mangoldkrémlev. Gyöngy (07, 01, 03), Rántott csirkecomb (01, 03), Petrezselymes burgonya, befőtt*,	Palócleves (marha)* (01, 07), Ízes bukta (03, 01, 07), Narancs*,
Úszonna	E:3 391(Kj) 811(KCal) F: 19(g)Kol: 30(g)Sz:104(g) Zsir: 26(g)Cuk: 6(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 074(Kj) 735(KCal) F: 30(g)Kol: 7(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 28(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 24(mg)	E:2 017(Kj) 483(KCal) F: 24(g)Kol: 24(g)Sz: 54(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:4,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:4 081(Kj) 976(KCal) F: 24(g)Kol: 99(g)Sz: 70(g) Zsir: 51(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 796(Kj) 669(KCal) F: 18(g)Kol: 74(g)Sz: 96(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 73(mg)
Vacsora	Fatörzs (01, 03, 07), Tej* (07),	Lekváros - margarinos kenyér* (01),	Kakaós csiga 100GR (01, 03, 07),	Ropi, Alma (01),	
	E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 64(g) Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 827(Kj) 198(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 931(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	