

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

Reggeli	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Hétfő 2023.02.06</p>	<p>Kedd 2023.02.07.</p>	<p>Szerda 2023.02.08.</p>	<p>Csütörtök 2023.02.09.</p>	<p>Péntek 2023.02.10.</p>
<p>Tízórai</p>				
<p>KOCKASAJT (07), KÖRPÁS KIFELI (01),</p> <p>E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)</p>	<p>KEFIR, KÖRPÁS KIFELI (01),</p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 90(mg)</p>	<p>SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-05,</p> <p>E: 740(KJ) 177(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:2 286(KJ) 547(KCal) F: 17(g)Koi: 67(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 333(mg)</p>	<p>MARGARIN KENYÉR, UBORKA, DIÁKSEMEGE,</p> <p>E: 456(KJ) 109(KCal) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 0(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébred</p> <p>MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), TÜRÖS DERELYE JOGHURTONTET (01, 07),</p> <p>E:2 544(KJ) 609(KCal) F: 8(g)Koi: 42(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 16(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEMELL (07), KUSZKUSZ* (01), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA,</p> <p>E:2 130(KJ) 509(KCal) F: 33(g)Koi: 59(g)Sz: 33(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 140(mg)</p>	<p>KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),</p> <p>E:2 425(KJ) 580(KCal) F: 26(g)Koi: 40(g)Sz: 58(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLD BAB LEVES MAGYAROS (01), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 (03, 07), FEJES SALÁTA,</p> <p>E:3 955(KJ) 946(KCal) F: 30(g)Koi: 68(g)Sz: 59(g) Zsir: 57(g)Cuk: 9(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03), MEGGYES-MÁKOS HALTOTT (03, 01, 07),</p> <p>E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 23(g)Koi: 66(g)Sz: 77(g) Zsir: 19(g)Cuk: 21(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Úszónna</p> <p>TEPERITOS POGÁCSA* (03, 07, 01), ALMA,</p> <p>E: 1 501(KJ) 359(KCal) F: 8(g)Koi: 48(g)Sz: 36(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SONKAKRÉM* KENYÉR (TK) (01), RETEK,</p> <p>E: 847(KJ) 203(KCal) F: 8(g)Koi: 4(g)Sz: 19(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKESZ, BANNÁN,</p> <p>E: 1 864(KJ) 446(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		
<p>Vacsora</p>	<p>Mogyorókrém</p> <p>E: 1 047(KJ) 250(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Mogyorókrém</p> <p>E: 1 047(KJ) 250(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		

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

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

Reggeli	2023.02.06	Hétfő	2023.02.07	Kedd	2023.02.08	Szerda	2023.02.09	Csütörtök	2023.02.10	Péntek	
ZALA FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	E:1 209(KJ) 289(KCal) F: 11(g)Köl: 15(g)Sz: 19(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 209(KJ) 289(KCal) F: 11(g)Köl: 15(g)Sz: 19(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	E:1 373(KJ) 329(KCal) F: 15(g)Köl: 34(g)Sz: 37(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 373(KJ) 329(KCal) F: 15(g)Köl: 34(g)Sz: 37(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF (01, 03, 07), CSOKISTEJ (07),	E: 991(KJ) 237(KCal) F: 9(g)Köl: 24(g)Sz: 25(g) Zsír: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 991(KJ) 237(KCal) F: 9(g)Köl: 24(g)Sz: 25(g) Zsír: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	VAJKRÉM, TOJÁS, SAJT (03, 07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	E:1 010(KJ) 242(KCal) F: 12(g)Köl: 76(g)Sz: 22(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 226(KJ) 293(KCal) F: 14(g)Köl: 29(g)Sz: 29(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 297(mg)
Tízórai	E: 823(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KÖRPÁS KIFLI (01),	E: 740(KJ) 177(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 740(KJ) 177(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE (01), PAPIRKA KG-os,	E: 286(KJ) 547(KCal) F: 17(g)Köl: 67(g)Sz: 54(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 333(mg)	E: 286(KJ) 547(KCal) F: 17(g)Köl: 67(g)Sz: 54(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 333(mg)	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),	E: 286(KJ) 547(KCal) F: 17(g)Köl: 67(g)Sz: 54(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 333(mg)	MARGARIN KENYÉR, UBORKA, DIÁKCEMEGE,
Ebéd	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), TÜRÖS DERELYE JOGHURTONTET (01, 07),	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEMELL (07), KUSZKUSZ* (01), OLIVÁS, REPÁSS SALÁTA,	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETT* (01, 03, 07),	ZÖLD BAB LEVES MAGYAROS (01), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, MALONÉZES CÉKLA 1/2 (03, 07), FEJESS SALÁTA,	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03), MEGGYES- MÁKOS HALTOTT (03, 01, 07),						
Uzsonna	E:2 544(KJ) 609(KCal) F: 8(g)Köl: 42(g)Sz: 24(g) Zsír: 14(g)Cuk: 16(g)Só:4,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 130(KJ) 509(KCal) F: 33(g)Köl: 59(g)Sz: 33(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 140(mg)	E:2 425(KJ) 580(KCal) F: 26(g)Köl: 40(g)Sz: 58(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:3 955(KJ) 946(KCal) F: 30(g)Köl: 68(g)Sz: 59(g) Zsír: 57(g)Cuk: 9(g)Só:3,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 23(g)Köl: 66(g)Sz: 77(g) Zsír: 19(g)Cuk: 21(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)						
TEPERTOS POGÁCSA* (03, 07, 01), ALMA,	SONKAKRÉM*, KENYÉR (TK) (01), RETEK,	GABONÁS KEKESZ, BANÁN,	MIOGYÓRÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), Mandarin,								
Vacsora	E:1 501(KJ) 359(KCal) F: 8(g)Köl: 48(g)Sz: 36(g) Zsír: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 847(KJ) 203(KCal) F: 8(g)Köl: 4(g)Sz: 19(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 864(KJ) 446(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 80(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 047(KJ) 250(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)							
GYROS PIRITOTT BURGONYA,	TEJBERIZS (07), BEFŐTT*,	SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), SÜLT VIRSLI,	ÖREGLEBBENC* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,								
E:1 639(KJ) 392(KCal) F: 21(g)Köl: 30(g)Sz: 32(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 802(KJ) 431(KCal) F: 13(g)Köl: 15(g)Sz: 74(g) Zsír: 5(g)Cuk: 21(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)	E:3 308(KJ) 552(KCal) F: 29(g)Köl: 30(g)Sz: 40(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 402(KJ) 575(KCal) F: 21(g)Köl: 77(g)Sz: 61(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)								

01=Gliuén, 02=Rákiélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Sója, 07=Tej, 08=Dióélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfű, 14=Puhatestűk,

Élelmezésvezető

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

<i>Hétfő</i> 2023.02.06	<i>Kedd</i> 2023.02.07.	<i>Szerda</i> 2023.02.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.09.	<i>Péntek</i> 2023.02.10.	
Reggeli					
Tízórai					
KOCCASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	KEFIR, KORPÁS KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE (01), PÁPRIKA KG-05, E: 748(KJ) 179(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 2286(KJ) 547(KCal) F: 17(g)Koi: 67(g)Sz: 54(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 333(mg)	MARGARIN KENYÉR, UBORKA, DIÁKSEMEGE, E: 456(KJ) 109(KCal) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 0(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), TÚRÓS DERELYE JOGHURTONTET (01, 07), E: 3282(KJ) 783(KCal) F: 9(g)Koi: 42(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLÉVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEMELL (07), KÜSZKUSZ* (01), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E: 2499(KJ) 598(KCal) F: 36(g)Koi: 60(g)Sz: 50(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 140(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E: 2361(KJ) 565(KCal) F: 30(g)Koi: 50(g)Sz: 15(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAB LEVES MAGYAROS (01), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRÖRET 1/2 ADAG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 (03, 07), FEHES SALÁTA, E: 4344(KJ) 1039(KCal) F: 37(g)Koi: 89(g)Sz: 59(g) Zsir: 65(g)Cuk: 10(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03), MEGGYES-MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E: 364(KJ) 805(KCal) F: 28(g)Koi: 78(g)Sz: 83(g) Zsir: 25(g)Cuk: 21(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Úszónna	SONKAKRÉM* KENYÉR (TK) (01), RETEK, E: 1374(KJ) 329(KCal) F: 15(g)Koi: 4(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKESZ, BANÁN, E: 1864(KJ) 446(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Mogyorókrém kényér (08, 01), Mandarin, E: 1047(KJ) 250(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora	E: 2158(KJ) 516(KCal) F: 11(g)Koi: 67(g)Sz: 51(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				

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

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

<i>Hétfő</i> 2023.02.06	<i>Kedd</i> 2023.02.07.	<i>Szerda</i> 2023.02.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.09.	<i>Péntek</i> 2023.02.10.
Reggeli ZALTA FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 225(KJ) 293(KCal) F: 11(g)Kcol: 15(g)Sz: 19(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 195(KJ) 525(KCal) F: 24(g)Kcol: 45(g)Sz: 62(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF (01, 03, 07), CSOKISTEJ (07), E:1 136(KJ) 272(KCal) F: 11(g)Kcol: 30(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	VAJKRÉM, TOJÁS, SAJT (03, 07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 133(KJ) 271(KCal) F: 13(g)Kcol: 76(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), E:1 348(KJ) 322(KCal) F: 15(g)Kcol: 35(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 357(mg)
Tízórai KÖCCASAJT (07), KÖRPÁS KIFLI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	KEFÍR, KÖRPÁS KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE (01), PAPIRIKA KG-os, E: 748(KJ) 179(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2 286(KJ) 547(KCal) F: 17(g)Kcol: 67(g)Sz: 34(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 333(mg)	MARGARIN KENYÉR, UBORKA, DIÁKSEMEGE, E: 456(KJ) 169(KCal) F: 2(g)Kcol: 10(g)Sz: 0(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), TÚRÓS DERELYE JOGHURTÖNTET (01, 07), E:3 282(KJ) 785(KCal) F: 9(g)Kcol: 47(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:4,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGLEVES* (01, 03), HAVAI CSIRKEMELI (07), KUSZKUSZ* (01), OLÍVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:2 499(KJ) 598(KCal) F: 36(g)Kcol: 60(g)Sz: 50(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 140(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSEGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E:2 561(KJ) 565(KCal) F: 30(g)Kcol: 50(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:3,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDPAB LEVES MAGYAROS (01), RANTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, MAJONÉZES CEKLA 1/2 (03, 07), FEJES SALÁTA, E:4 344(KJ) 1 039(KCal) F: 37(g)Kcol: 89(g)Sz: 59(g) Zsir: 65(g)Cuk: 10(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03), MEGGYES-MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E:3 364(KJ) 805(KCal) F: 28(g)Kcol: 78(g)Sz: 83(g) Zsir: 25(g)Cuk: 21(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna TEPERITOS POGÁCSA* (03, 07, 01), ALMA, E:2 158(KJ) 516(KCal) F: 11(g)Kcol: 67(g)Sz: 51(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM*, KENYÉR (TK) (01), RETEK, E:1 374(KJ) 329(KCal) F: 15(g)Kcol: 4(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KENSZ, BANÁN, E:1 864(KJ) 446(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), Mándarin, E:1 047(KJ) 250(KCal) F: 8(g)Kcol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora GYROS PIRÍTOTT BURGONYA, E:2 043(KJ) 489(KCal) F: 21(g)Kcol: 30(g)Sz: 33(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS (07), BEFŐTT*, E:1 896(KJ) 454(KCal) F: 13(g)Kcol: 15(g)Sz: 78(g) Zsir: 5(g)Cuk: 22(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)	SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), SÜLT VIRSLI, E:2 397(KJ) 572(KCal) F: 31(g)Kcol: 34(g)Sz: 40(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ŐRLEGLEBENCS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:2 402(KJ) 575(KCal) F: 21(g)Kcol: 77(g)Sz: 61(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gülén,02=Rákrétek,03=Töjös,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szjabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.02.06	2023.02.07.	2023.02.08.	2023.02.09.	2023.02.10.
Reggeli				
Tízórai				
KOCKASAJT (07), KÖRPÁS KIFLI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 16(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 144(mg)	KEFÍR, KÖRPÁS KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(€)Koi: 0(€)Sz: 20(€) Zsir: 1(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 0(mg)	SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-os, E: 824(KJ) 197(KCal) F: 5(€)Koi: 0(€)Sz: 17(€) Zsir: 9(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 0(mg)	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 2 943(KJ) 704(KCal) F: 19(€)Koi: 75(€)Sz: 69(€) Zsir: 34(€)Cuk: 1(€)Só:1,50(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 353(mg)	MARGARIN KENYÉR, UBORKA, DIÁKSEMEGE, E: 518(KJ) 124(KCal) F: 2(€)Koi: 10(€)Sz: 0(€) Zsir: 12(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 0(mg)
MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), TÚRÓS DERELYE JOGHÜRTÖNTET (01, 07), E: 4 324(KJ) 1 034(KCal) F: 13(€)Koi: 53(€)Sz: 44(€) Zsir: 19(€)Cuk: 19(€)Só:5,58(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAII CSIRKEMELI (07), KUSZKUSZ* (01), OLIVAŞ, RÉPAS SALÁTA, E: 3 003(KJ) 718(KCal) F: 44(€)Koi: 69(€)Sz: 59(€) Zsir: 27(€)Cuk: 0(€)Só:6,40(€) Tel.Zs: 1(€)Car: 140(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E: 3 468(KJ) 830(KCal) F: 38(€)Koi: 70(€)Sz: 74(€) Zsir: 36(€)Cuk: 0(€)Só:5,73(€) Tel.Zs: 4(€)Car: 0(mg)	ZÖLDHAB LEVES MAGYAROS (01), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 (03, 07), FEJES SALÁTA, E: 5 432(KJ) 1 299(KCal) F: 44(€)Koi: 112(€)Sz: 76(€) Zsir: 82(€)Cuk: 11(€)Só:3,06(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03), MEGGYES - MAKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E: 4 226(KJ) 1 011(KCal) F: 37(€)Koi: 104(€)Sz: 103(€) Zsir: 31(€)Cuk: 27(€)Só:1,81(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 0(mg)
Uzsonna TEPERTOS POGÁCSA* (03, 07, 01), ALMA, E: 2 883(KJ) 690(KCal) F: 15(€)Koi: 91(€)Sz: 67(€) Zsir: 36(€)Cuk: 1(€)Só:2,13(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 0(mg)	SONKAKRÉM*, KENYÉR (TK) (01), RETEK, E: 1 455(KJ) 348(KCal) F: 15(€)Koi: 5(€)Sz: 38(€) Zsir: 12(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 0(mg)	GABONYÁS KEKESZ, BANNÁN, E: 1 864(KJ) 446(KCal) F: 7(€)Koi: 0(€)Sz: 80(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), Mandarin, E: 1 419(KJ) 339(KCal) F: 11(€)Koi: 0(€)Sz: 46(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Car: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gulén,02=Rakéták,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab 07=Tej,08=Diólétek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestek,

Étlap (felsős 1-14 5x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

LatSoft program Copyright (c) 1998 -2022

<i>Hétfő</i> 2023.02.06	<i>Kedd</i> 2023.02.07.	<i>Szerda</i> 2023.02.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.09.	<i>Péntek</i> 2023.02.10.
Reggeli ZALA FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.744(KJ) 417(KCal) F: 17(g)Koi: 25(g)Sz: 26(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMAJAS KENYÉR* (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2.333(KJ) 558(KCal) F: 26(g)Koi: 45(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF (01, 03, 07), CSOKISTEJ (07), E:1.303(KJ) 312(KCal) F: 12(g)Koi: 30(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	VAJKRÉM, TOJÁS, SAJT (03, 07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.373(KJ) 328(KCal) F: 16(g)Koi: 39(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), E:1.673(KJ) 400(KCal) F: 18(g)Koi: 38(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 386(mg)
Tízórai KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	KEFÍR, KORPÁS KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE (01), PARIKA KG-05, E: 824(KJ) 197(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2.943(KJ) 704(KCal) F: 19(g)Koi: 75(g)Sz: 69(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 353(mg)	MARGARIN KENYÉR, UBORKA, DIÁKCSEMEGE, E: 518(KJ) 124(KCal) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 0(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred MÁLGALUSKA LEVES (03, 01, 09), TÚRÓS DERELYE JOGHURTONTET (01, 07), E:4.324(KJ) 1.034(KCal) F: 13(g)Koi: 53(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 19(g)Só:5,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEMELL (07), KUSZKUSZ* (01), OLIVAS, REPÁS SALÁTA, E:3.003(KJ) 718(KCal) F: 44(g)Koi: 69(g)Sz: 59(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:6,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 140(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E:3.468(KJ) 830(KCal) F: 38(g)Koi: 70(g)Sz: 74(g) Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:5,73(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAR LEVES MAGYAROS (01), RANTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, MAJONÉZES CEKLA 1/2 (03, 07), FEJESS SALÁTA, E:5.432(KJ) 1.299(KCal) F: 44(g)Koi: 112(g)Sz: 76(g) Zsir: 82(g)Cuk: 11(g)Só:3,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03), MEGGYES- MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E:4.226(KJ) 1.011(KCal) F: 37(g)Koi: 104(g)Sz: 103(g) Zsir: 31(g)Cuk: 27(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna TEPERTOS POGÁCSA* (03, 07, 01), ALMA, E:2.883(KJ) 690(KCal) F: 15(g)Koi: 91(g)Sz: 67(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉMI*, KENYÉR (TK) (01), RETEK, E:1.455(KJ) 348(KCal) F: 15(g)Koi: 5(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKSZ, BANÁN, E:1.864(KJ) 446(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), Mandarin, E:1.419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora GYROS PIRÍTOTT BURGONYA, E:2.352(KJ) 563(KCal) F: 26(g)Koi: 38(g)Sz: 40(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS (07), BEFŐTT*, E:2.155(KJ) 516(KCal) F: 15(g)Koi: 18(g)Sz: 89(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)	SÁRGABORSÓFOZELLÉK (01), SÜLT VIRSLI, E:2.858(KJ) 684(KCal) F: 35(g)Koi: 34(g)Sz: 51(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ÖRÉGLEBBENS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:3.066(KJ) 733(KCal) F: 28(g)Koi: 106(g)Sz: 79(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Rákkétfélek, 03=Tojás, 04=Hatalak, 05=Földimogyoró, 06=Sójaabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestek,

Étlap (szakisk. 15-183x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.02.06	2023.02.07	2023.02.08	2023.02.09	2023.02.10
<p>Reggeli</p> <p>E: 823(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>E: 824(KJ) 197(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>E: 2 943(KJ) 704(KCal) F: 19(g)Koi: 75(g)Sz: 69(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 353(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>E: 780(KJ) 187(KCal) F: 4(g)Koi: 20(g)Sz: 1(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>KOCKASAJT (07), KÖRPÁS KIFLI (01),</p>	<p>Tízórai</p> <p>KEFIR, KÖRPÁS KIFLI (01),</p>	<p>Tízórai</p> <p>SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-os.</p>	<p>Tízórai</p> <p>VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p>	<p>Tízórai</p> <p>MARGARIN KENYÉR, UBORKA, DIÁKCEMEGE,</p>
<p>Ébred</p> <p>MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), TÚRÓS DERELYE JOGHURTÖNTET (01, 07),</p> <p>E: 4 516(KJ) 1 080(KCal) F: 15(g)Koi: 63(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 19(g)Só:5,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Ébred</p> <p>ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAII CSIRKEMELL (07), KISZKUSZ* (01), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA,</p> <p>E: 3 213(KJ) 769(KCal) F: 47(g)Koi: 73(g)Sz: 66(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:5,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 140(mg)</p>	<p>Ébred</p> <p>KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),</p> <p>E: 3 860(KJ) 923(KCal) F: 44(g)Koi: 79(g)Sz: 89(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:5,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Ébred</p> <p>ZÖLDBAR LEVES MAGYAROS (01), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, MAJONÉZES CEKLA 1/2 (03, 07), FEJES SALÁTA,</p> <p>E: 5 683(KJ) 1 360(KCal) F: 48(g)Koi: 112(g)Sz: 84(g) Zsir: 87(g)Cuk: 11(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Ébred</p> <p>TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03), MEGGYES- MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07),</p> <p>E: 4 603(KJ) 1 101(KCal) F: 41(g)Koi: 112(g)Sz: 106(g) Zsir: 35(g)Cuk: 32(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p>	<p>Uzsonna</p>	<p>Uzsonna</p>	<p>Uzsonna</p>	<p>Uzsonna</p>
<p>Vacsora</p>	<p>Vacsora</p>	<p>Vacsora</p>	<p>Vacsora</p>	<p>Vacsora</p>

01=Glutén,02=Ráktőlék,03=Tejős,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Sója/ahb,07=Tej,08=Dió/tőlék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám/ma,12=Kén-dioxid,13=Csillogítós,14=Puhítósúvek,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.02.06 - 2023.02.12.

<i>Hétfő</i> 2023.02.06	<i>Kedd</i> 2023.02.07.	<i>Szerda</i> 2023.02.08.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.09.	<i>Péntek</i> 2023.02.10.
Reggeli ZALA FEI,VÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:3 113(KJ) 745(KCal) F: 33(g)Koi: 25(g)Sz: 74(g) Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJÁS KENYÉR* (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 401(KJ) 575(KCal) F: 26(g)Koi: 56(g)Sz: 66(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF (01, 03, 07), CSOKISTEJ (07), E:1 634(KJ) 391(KCal) F: 15(g)Koi: 36(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)	VAJKRÉM, TOJÁS, SAJT (03, 07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1 686(KJ) 403(KCal) F: 20(g)Koi:110(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), E:2 597(KJ) 621(KCal) F: 29(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 KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFELI (01), E: 825(KJ) 197(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	KEFÍR KORPÁS KIFELI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-os, E: 824(KJ) 197(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VALÁS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2 943(KJ) 704(KCal) F: 19(g)Koi: 75(g)Sz: 69(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 353(mg)	MARGARIN KENYÉR, UBORKA, DIÁKSEMEGE, E: 780(KJ) 187(KCal) F: 4(g)Koi: 20(g)Sz: 1(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), TÜRÖS DERELYE JOGHURTONTET (01, 07), E:4 516(KJ) 1 080(KCal) F: 15(g)Koi: 63(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 19(g)Só:5,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEMELL (07), KISZKÚSZ* (01), OLIVÁS, REPÁS SALÁTA, E:3 213(KJ) 769(KCal) F: 47(g)Koi: 73(g)Sz: 66(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:5,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 140(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E:3 860(KJ) 923(KCal) F: 44(g)Koi: 79(g)Sz: 89(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:5,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAR LEVES MAGYAROS (01), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, MALONÉZES CÉKLA 1/2 (03, 07), FEJESS SALÁTA, E:5 683(KJ) 1 360(KCal) F: 48(g)Koi:112(g)Sz: 84(g) Zsir: 87(g)Cuk: 11(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03), MEGGYES- MÁKOS HAJLITOTT (03, 01, 07), E:4 603(KJ) 1 101(KCal) F: 41(g)Koi:112(g)Sz:106(g) Zsir: 35(g)Cuk: 32(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna TEPERTOS POGÁCSA* (03, 07, 01), ALMA, E:2 927(KJ) 700(KCal) F: 15(g)Koi: 98(g)Sz: 67(g) Zsir: 36(g)Cuk: 16(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM*, KENYÉR (TK) (01), RETEK, E:1 251(KJ) 299(KCal) F: 13(g)Koi: 5(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKESZ, BANÁN, E:1 864(KJ) 446(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), Mandarin, E:1 735(KJ) 415(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora CYROS PÍRÍTOTT BURGONYA, E:2 526(KJ) 604(KCal) F: 27(g)Koi: 38(g)Sz: 49(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS (07), BEFŐTT*, E:2 492(KJ) 596(KCal) F: 18(g)Koi: 20(g)Sz:103(g) Zsir: 6(g)Cuk: 29(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)	SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), SÜLT VIRSLI, E:3 100(KJ) 742(KCal) F: 38(g)Koi: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ÖREGLEBBENCS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:3 423(KJ) 819(KCal) F: 31(g)Koi:115(g)Sz: 94(g) Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulén, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Pinhateszték.