

Étlap (óvoda 3-6 5x)
2023.02.13 - 2023.02.19.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2023.02.13 OLASZ FELVÁGOTT VAJKRÉM, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 728(KJ) 174(KCal) F: 9(g)Kcol: 25(g)Sz: 25(g) Zsír: 2(g)Cuk: 7(g)Ss:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.02.14 BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 489(KJ) 117(KCal) F: 5(g)Kcol: 42(g)Sz: 11(g) Zsír: 2(g)Cuk: 7(g)Ss:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.02.15 GABONAPHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E: 1062(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Kcol: 28(g)Sz: 31(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Ss:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2023.02.16 FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1367(KJ) 327(KCal) F: 16(g)Kcol: 60(g)Sz: 19(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Ss:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.02.17 HALPÁSTÉTOM , KENYÉR (TK) (01), TELESKÁVÉ (07),</p> <p>E: 1187(KJ) 284(KCal) F: 14(g)Kcol: 24(g)Sz: 29(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Ss:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>
<p>Tízórai MARGARINOS KENYÉR* (01), TRAPPISTA SAJT (07),</p> <p>E: 621(KJ) 388(KCal) F: 18(g)Kcol: 21(g)Sz: 37(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Ss:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 069(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Ss:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>TÖLJÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), UBORKA,</p> <p>E: 907(KJ) 217(KCal) F: 8(g)Kcol: 42(g)Sz: 19(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Ss:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E: 126(KJ) 509(KCal) F: 14(g)Kcol: 56(g)Sz: 54(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Ss:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>SÜTÖTŐK PÁSTÉTOM, RETEK,</p> <p>E: 300(KJ) 72(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Ss:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd- BURGONYALEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), DEÓS TÉSZTA (08, 01, 03),</p> <p>E: 632(KJ) 630(KCal) F: 20(g)Kcol: 53(g)Sz: 63(g) Zsír: 30(g)Cuk: 7(g)Ss:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALEVES* (01, 07), CSIRKEPORKÖLT* TÉSztAKÖRET (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA,</p> <p>E: 273(KJ) 544(KCal) F: 24(g)Kcol: 54(g)Sz: 66(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Ss:2,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BROKKOLI KRÉMLEVES * (07, 01), CIGANYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, CEKLASALÁTA,</p> <p>E: 690(KJ) 646(KCal) F: 27(g)Kcol: 54(g)Sz: 56(g) Zsír: 23(g)Cuk: 8(g)Ss:6,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), ALMA,</p> <p>E: 1330(KJ) 318(KCal) F: 14(g)Kcol: 23(g)Sz: 39(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Ss:7,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>CSICSERIGULYÁS (01, 09, 03), IZES BUKTA* (01, 03, 07), NARANCS* ,</p> <p>E: 381(KJ) 570(KCal) F: 22(g)Kcol: 22(g)Sz: 84(g) Zsír: 13(g)Cuk: 11(g)Ss:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>
<p>Uzsonna ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Ss:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</p> <p>E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Ss:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANILIAS KRÉMTÜRŐ FONOTTKALÁCS (07, 01, 03),</p> <p>E: 1178(KJ) 282(KCal) F: 10(g)Kcol: 13(g)Sz: 35(g) Zsír: 6(g)Cuk: 14(g)Ss:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 47(mg)</p>	<p>PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03),</p> <p>E: 1635(KJ) 391(KCal) F: 11(g)Kcol: 47(g)Sz: 44(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Ss:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 123(mg)</p>	
<p>Vacsora TÖKFOZELÉK* (01, 07), TÓCSNI* (03, 01, 07),</p> <p>E: 983(KJ) 714(KCal) F: 10(g)Kcol: 50(g)Sz: 44(g) Zsír: 40(g)Cuk: 5(g)Ss:2,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LÁNGOS SAJTOS-TEJFŐLŐS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 483(KJ) 594(KCal) F: 11(g)Kcol: 23(g)Sz: 44(g) Zsír: 29(g)Cuk: 8(g)Ss:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 128(mg)</p>	<p>NUDLI FAHÉLIAS CUKORRAL (01, 03), VEGYESVÁGOTT,</p> <p>E: 100(KJ) 502(KCal) F: 11(g)Kcol: 0(g)Sz: 67(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Ss:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA* , CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 1485(KJ) 355(KCal) F: 22(g)Kcol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Ss:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gúnió, 02=Rakételék, 03=Tójas, 04=Hátlak, 05=Földiránygyörő, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfür, 14=Puhatestűek,

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.02.13 - 2023.02.19.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.02.13	2023.02.14.	2023.02.15.	2023.02.16.	2023.02.17.
Tízórai MARGARINOS KENYÉR* (01), TRAPPISTA SAJT (07), E:1 621(KJ) 388(KCal) F: 18(g)Koi: 21(g)Sz: 37(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	TOLÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E:1 605(KJ) 384(KCal) F: 14(g)Koi: 53(g)Sz: 37(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2 286(KJ) 547(KCal) F: 17(g)Koi: 67(g)Sz: 54(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	SÜTÖTÖK PÁSTÉTOM, RETEK, E: 300(KJ) 72(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred BURGONYA LEVES KOIBÁSSZAL (01, 09), DEJÓS Tészta (08, 01, 03), E:2 689(KJ) 624(KCal) F: 20(g)Koi: 53(g)Sz: 64(g) Zsír: 29(g)Cuk: 8(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES* (01, 07), CSIRKEPORKÖLT*, TésztaKÖRET (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E:2 620(KJ) 627(KCal) F: 29(g)Koi: 65(g)Sz: 69(g) Zsír: 18(g)Cuk: 10(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), CIGÁNYPECSÉNYE (01), TÖRT BURGONYA, CÉKLASALÁTA, E:3 959(KJ) 947(KCal) F: 36(g)Koi: 23(g)Sz: 73(g) Zsír: 41(g)Cuk: 11(g)Só:7,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), ALMA, E:1 522(KJ) 364(KCal) F: 17(g)Koi: 26(g)Sz: 43(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:7,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)	CSICSERIGULYÁS (01, 09, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), NARANCS*, E:2 470(KJ) 591(KCal) F: 23(g)Koi: 24(g)Sz: 86(g) Zsír: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)
Usonna ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILLÁS KRÉMTÚRÓ FONOTTKALÁCS (07, 01, 03), E:1 531(KJ) 366(KCal) F: 15(g)Koi: 20(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 17(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 72(mg)	PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E:1 635(KJ) 391(KCal) F: 11(g)Koi: 47(g)Sz: 44(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 123(mg)	
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rakétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfür, 14=Puhatestűek,

Étlap (alsós 7-10 5x)
2023.02.13 - 2023.02.19.

<i>Hétfő</i> 2023.02.13	<i>Kedd</i> 2023.02.14	<i>Szerda</i> 2023.02.15	<i>Csütörtök</i> 2023.02.16	<i>Péntek</i> 2023.02.17
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, VAJKRÉM, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 271(KJ) 304(KCaI) F: 15(€)Koi: 25(€)Sz: 43(€) Zsir: 4(€)Cuk: 8(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 952(KJ) 467(KCaI) F: 9(€)Koi:16(€)Sz: 15(€) Zsir: 29(€)Cuk: 8(€)Só:1,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E:1 424(KJ) 341(KCaI) F: 11(€)Koi: 28(€)Sz: 45(€) Zsir: 14(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 150(KJ) 514(KCaI) F: 26(€)Koi: 80(€)Sz: 37(€) Zsir: 22(€)Cuk: 8(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 878(KJ) 449(KCaI) F: 23(€)Koi: 30(€)Sz: 50(€) Zsir: 11(€)Cuk: 8(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 300(mg)
Tízórai MARGARINOS KENYÉR* (01), TRAPPISTA SAJT (07), E:1 621(KJ) 388(KCaI) F: 18(€)Koi: 21(€)Sz: 37(€) Zsir: 15(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 140(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KÖRPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCaI) F: 9(€)Koi: 0(€)Sz: 30(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 125(mg)	TOLÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E:1 605(KJ) 384(KCaI) F: 14(€)Koi: 53(€)Sz: 37(€) Zsir: 17(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2 286(KJ) 547(KCaI) F: 17(€)Koi: 67(€)Sz: 54(€) Zsir: 26(€)Cuk: 1(€)Só:1,23(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	SÜTÖTÖK PÁSTÉTOM, RETEK, E: 300(KJ) 72(KCaI) F: 3(€)Koi: 0(€)Sz: 34(€) Zsir: 1(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)
Ebéd BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03), E:2 609(KJ) 624(KCaI) F: 20(€)Koi: 53(€)Sz: 64(€) Zsir: 29(€)Cuk: 8(€)Só:4,50(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	ALMA LEVES* (01, 07), CSIRKEPORKÖLT*, TÉSZTAKÖRET (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E:2 620(KJ) 627(KCaI) F: 29(€)Koi: 65(€)Sz: 69(€) Zsir: 18(€)Cuk: 10(€)Só:2,16(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, CEKLASALÁTA, E:3 959(KJ) 947(KCaI) F: 36(€)Koi: 23(€)Sz: 73(€) Zsir: 41(€)Cuk: 11(€)Só:7,56(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), ALMA, E:1 522(KJ) 364(KCaI) F: 17(€)Koi: 26(€)Sz: 43(€) Zsir: 9(€)Cuk: 1(€)Só:7,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 28(mg)	CSIGSERIGULYÁS (01, 09, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), NARANCS*, E:2 470(KJ) 591(KCaI) F: 23(€)Koi: 24(€)Sz: 86(€) Zsir: 14(€)Cuk: 11(€)Só:1,40(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 7(mg)
Uzsonna ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCaI) F: 0(€)Koi: 0(€)Sz: 43(€) Zsir: 3(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E: 827(KJ) 198(KCaI) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 21(€) Zsir: 8(€)Cuk: 17(€)Só:0,30(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	VANILIAS KRÉMTURÓ FONOTTKALÁCS (07, 01, 03), E:1 531(KJ) 366(KCaI) F: 15(€)Koi: 20(€)Sz: 45(€) Zsir: 8(€)Cuk: 17(€)Só:0,30(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 72(mg)	PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E:1 035(KJ) 391(KCaI) F: 11(€)Koi: 47(€)Sz: 44(€) Zsir: 16(€)Cuk: 0(€)Só:4,50(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 123(mg)	
Vassora TÖKTOZELÉK* (01, 07), TÓCSNI* (03, 01, 07), E:4 193(KJ) 1 003(KCaI) F: 16(€)Koi: 80(€)Sz: 67(€) Zsir: 54(€)Cuk: 9(€)Só:2,45(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	LÁNGOS SAJTOS-TEJFŐLŐS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 500(KJ) 598(KCaI) F: 11(€)Koi: 23(€)Sz: 44(€) Zsir: 29(€)Cuk: 9(€)Só:0,80(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 128(mg)	NUDLI FAHÉAS CUKORRAL (01, 03), VEGYESVAGOTT, E:2 781(KJ) 665(KCaI) F: 15(€)Koi: 0(€)Sz: 87(€) Zsir: 18(€)Cuk: 10(€)Só:4,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRTOTT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA, E:1 685(KJ) 403(KCaI) F: 23(€)Koi: 0(€)Sz: 48(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)Só:1,00(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 0(mg)	

01=Gulén,02=Rákfélék,03=Tjás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szjabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musliár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

Étlap (felsős 11-14 3x)
2023.02.13 - 2023.02.19.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.02.13	2023.02.14	2023.02.15	2023.02.16	2023.02.17
Tízórai MARGARINOS KENYÉR* (01), TRAPPISTA SAJT (07), E1 763(KJ) 422(KCal) F: 19(g)Koh: 27(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIPELLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Koh: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	TOLÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK), (01), UBORKA, E1 605(KJ) 384(KCal) F: 14(g)Koh: 53(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E2 943(KJ) 704(KCal) F: 19(g)Koh: 75(g)Sz: 69(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)S6:1,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	SÜTŐTÖK PÁSTÉTOM, RETEK, E: 376(KJ) 90(KCal) F: 4(g)Koh: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03), E3 464(KJ) 829(KCal) F: 27(g)Koh: 72(g)Sz: 89(g) Zsir: 37(g)Cuk: 10(g)S6:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES* (01, 07), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÉSztAKÖRET (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E3 320(KJ) 794(KCal) F: 35(g)Koh: 82(g)Sz: 92(g) Zsir: 20(g)Cuk: 15(g)S6:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, CEKLASALÁTA, E3 959(KJ) 947(KCal) F: 36(g)Koh: 23(g)Sz: 73(g) Zsir: 41(g)Cuk: 11(g)S6:7,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), ALMA, E1 936(KJ) 463(KCal) F: 21(g)Koh: 33(g)Sz: 57(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)S6:9,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	CSICSERICUDYÁS (01, 09, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), NARANCS*, E: 2854(KJ) 683(KCal) F: 28(g)Koh: 30(g)Sz: 98(g) Zsir: 16(g)Cuk: 12(g)S6:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)
Uzsonna ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koh: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E: 132(KJ) 271(KCal) F: 9(g)Koh: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS KRÉMTURÓ FONOTTKALÁCS (07, 01, 03), E: 1 531(KJ) 366(KCal) F: 15(g)Koh: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 17(g)S6:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 72(mg)	PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E2 074(KJ) 496(KCal) F: 14(g)Koh: 54(g)Sz: 58(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)S6:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 143(mg)	
Vacsora				

01=Gulén,02=Ráfrétek,03=Tofaj,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófrétek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Phenacetil

Ételmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.02.13 - 2023.02.19.

<i>Hétfő</i> 2023.02.13	<i>Kedd</i> 2023.02.14	<i>Szerda</i> 2023.02.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.16.	<i>Péntek</i> 2023.02.17.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, VAJKRÉM, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 373(KJ) 328(KCal) F: 18(g)Köl: 48(g)Sz: 49(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 508(KJ) 600(KCal) F: 11(g)Köl:189(g)Sz: 19(g) Zsír: 38(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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)	FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 303(KJ) 551(KCal) F: 27(g)Köl: 90(g)Sz: 37(g) Zsír: 24(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 956(KJ) 468(KCal) F: 23(g)Köl: 30(g)Sz: 50(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Tízórai MARGARINOS KENYÉR* (01), TRAPPISTA SAJT (07), E:1 763(KJ) 422(KCal) F: 19(g)Köl: 27(g)Sz: 37(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÓS 125g* (07), KORPÁS 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)	TOJÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), ÜBORKA, E:1 603(KJ) 384(KCal) F: 14(g)Köl: 53(g)Sz: 37(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2 943(KJ) 704(KCal) F: 19(g)Köl: 75(g)Sz: 69(g) Zsír: 34(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	SÜTÖTÖK PÁSTÉTOM, RETEK, E: 376(KJ) 90(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03), E:3 464(KJ) 829(KCal) F: 27(g)Köl: 72(g)Sz: 89(g) Zsír: 37(g)Cuk: 10(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES* (01, 07), CSIRKEPÖRÖLT*, TÉSZTAKÖRET (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E:3 320(KJ) 794(KCal) F: 35(g)Köl: 82(g)Sz: 92(g) Zsír: 20(g)Cuk: 15(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), CIGÁNYPESENYE (01), TÖRT BURGONYA, CEKLASALÁTA, E:3 959(KJ) 947(KCal) F: 36(g)Köl: 23(g)Sz: 73(g) Zsír: 41(g)Cuk: 11(g)Só:7,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	DARAGALISKA LEVES* (01, 03), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), ALMA, E:1 936(KJ) 463(KCal) F: 21(g)Köl: 32(g)Sz: 57(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só:9,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	CSICSERGULYÁS (01, 09, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), NARANCS*, E:2 854(KJ) 683(KCal) F: 28(g)Köl: 30(g)Sz: 98(g) Zsír: 16(g)Cuk: 12(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)
Uzsonna ROPI ALMA (01), 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)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E:1 132(KJ) 271(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS KRÉMTURÓ FONOTIKALÁCS (07, 01, 03), E:1 531(KJ) 366(KCal) F: 15(g)Köl: 20(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 17(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 72(mg)	PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E:2 074(KJ) 496(KCal) F: 14(g)Köl: 54(g)Sz: 58(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 143(mg)	
Vacsora TÖKFOZELÉK* (01, 07), TŐCSNI* (03, 01, 07), E:4 624(KJ) 1 106(KCal) F: 20(g)Köl: 88(g)Sz: 82(g) Zsír: 55(g)Cuk: 9(g)Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LÁNGOS SAJTOS-TEJFŐLŐS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:3 312(KJ) 792(KCal) F: 14(g)Köl: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 39(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 169(mg)	NUDLI FAHÉJAS CUKORRAL (01, 03), VEGYESVÁGOTT, E:2 781(KJ) 663(KCal) F: 15(g)Köl: 0(g)Sz: 87(g) Zsír: 18(g)Cuk: 10(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSEMEGE ÜBORKA, E:2 044(KJ) 489(KCal) F: 28(g)Köl: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	

01=Gliuén,02=Ráktelék,03=Tójas,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Cillagfű,14=Puhatestiek.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.02.13 - 2023.02.19.

<i>Hétfő</i> 2023.02.13	<i>Kedd</i> 2023.02.14	<i>Szerda</i> 2023.02.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.16.	<i>Péntek</i> 2023.02.17.
Reggeli				
Tízórai				
MARGARINOS KENYÉR* (01), TRÁPPISTA SAJT (07), E:1 825(KJ) 437(KCal) F: 19(g)Köl: 27(g)Sz: 37(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFELI (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)	TOLÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E:1 405(KJ) 336(KCal) F: 12(g)Köl: 53(g)Sz: 30(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2 943(KJ) 704(KCal) F: 19(g)Köl: 75(g)Sz: 69(g) Zsír: 34(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	SÜTÖTÖK PÁSTÉTOM, RETEK, E:453(KJ) 108(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 51(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03), E:4 383(KJ) 1 049(KCal) F: 36(g)Köl:105(g)Sz:114(g) Zsír: 46(g)Cuk: 10(g)Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES* (01, 07), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÉSztAKÖRET (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E:3 654(KJ) 874(KCal) F: 39(g)Köl: 92(g)Sz:101(g) Zsír: 23(g)Cuk: 15(g)Só:4,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), CIGÁNYPECSÉNYE (01), TÖRT BURGONYA, CEKLASALÁTA, E:4 300(KJ) 1 029(KCal) F: 38(g)Köl: 29(g)Sz: 77(g) Zsír: 46(g)Cuk: 11(g)Só:8,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	DARAGALLUSKA LEVES* (01, 03), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), ALMA, E:2 013(KJ) 481(KCal) F: 21(g)Köl: 38(g)Sz: 58(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só:9,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	CSICSERGULYÁS (01, 09, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), NARANCS*, E:3 116(KJ) 746(KCal) F: 32(g)Köl: 38(g)Sz:103(g) Zsír: 18(g)Cuk: 13(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén,02=Rákélek,03=Tójs,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestek,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.02.13 - 2023.02.19.

<i>Hétfő</i> 2023.02.13	<i>Kedd</i> 2023.02.14	<i>Szerda</i> 2023.02.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.16.	<i>Péntek</i> 2023.02.17.
<p>Reggeli OLASZ FELYÁGOITT, VAIKREMI, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 162(KJ) 278(KCal) F: 16(€)Köl: 48(€)Sz: 42(€) Zsír: 3(€)Cuk: 10(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:3 271(KJ) 783(KCal) F: 16(€)Köl:231(€)Sz: 30(€) Zsír: 48(€)Cuk: 10(€)Só:1,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E:1 605(KJ) 384(KCal) F: 17(€)Köl: 28(€)Sz: 51(€) Zsír: 15(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)</p>	<p>FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 210(KJ) 529(KCal) F: 26(€)Köl:100(€)Sz: 30(€) Zsír: 26(€)Cuk: 10(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALPÁSTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), TEJESKÁVÉ (07), E: 1 856(KJ) 444(KCal) F: 23(€)Köl: 36(€)Sz: 45(€) Zsír: 12(€)Cuk: 10(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 360(mg)</p>
<p>Tízórai MARGARINOS KENYÉR* (01), TRAPPISTA SAJT (07), E:1 825(KJ) 437(KCal) F: 19(€)Köl: 27(€)Sz: 37(€) Zsír: 20(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 175(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125g* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(€)Köl: 0(€)Sz: 30(€) Zsír: 3(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 125(mg)</p>	<p>TOLÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E:1 405(KJ) 336(KCal) F: 12(€)Köl: 33(€)Sz: 30(€) Zsír: 16(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTOS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2 943(KJ) 704(KCal) F: 19(€)Köl: 75(€)Sz: 60(€) Zsír: 34(€)Cuk: 1(€)Só:1,78(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)</p>	<p>SÜTÖTÖK PÁSTÉTOM, RETEK, E: 453(KJ) 108(KCal) F: 5(€)Köl: 0(€)Sz: 51(€) Zsír: 2(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), DEJOS TÉSZTA (08, 01, 03), E:4 383(KJ) 1 049(KCal) F: 36(€)Köl:105(€)Sz:114(€) Zsír: 46(€)Cuk: 10(€)Só:5,50(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALEVES* (01, 07), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÉSztAKÖRET (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E:3 654(KJ) 874(KCal) F: 39(€)Köl: 92(€)Sz:101(€) Zsír: 23(€)Cuk: 15(€)Só:4,27(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), CIGÁNYPESENYE (01), TÖRT BURGONYA, CÉKLASALÁTA, E:4 300(KJ) 1 029(KCal) F: 38(€)Köl: 29(€)Sz: 77(€) Zsír: 46(€)Cuk: 11(€)Só:8,09(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALLISKA LEVES* (01, 03), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), ALMA, E:2 013(KJ) 481(KCal) F: 21(€)Köl: 38(€)Sz: 58(€) Zsír: 12(€)Cuk: 1(€)Só:9,50(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 33(mg)</p>	<p>CSICSERIGULYÁS (01, 09, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), NARANCS*, E:3 116(KJ) 746(KCal) F: 32(€)Köl: 38(€)Sz:103(€) Zsír: 18(€)Cuk: 13(€)Só:1,90(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 12(mg)</p>
<p>Uzsonna KOPF, ALMA (01), E: 957(KJ) 229(KCal) F: 6(€)Köl: 0(€)Sz: 44(€) Zsír: 3(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E:1 448(KJ) 346(KCal) F: 13(€)Köl: 0(€)Sz: 42(€) Zsír: 11(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANÍLIÁS KRÉMTÜRO FONOTTKALÁCS (07, 01, 03), E:1 833(KJ) 438(KCal) F: 18(€)Köl: 22(€)Sz: 54(€) Zsír: 9(€)Cuk: 21(€)Só:0,36(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 82(mg)</p>	<p>PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E:2 558(KJ) 612(KCal) F: 17(€)Köl: 65(€)Sz: 73(€) Zsír: 23(€)Cuk: 0(€)Só:0,50(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 163(mg)</p>	
<p>Vacsora TOKFOZELLEK* (01, 07), TÓCSNI* (03, 01, 07), E:5 123(KJ) 1 226(KCal) F: 20(€)Köl: 88(€)Sz: 82(€) Zsír: 65(€)Cuk: 11(€)Só:4,09(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>LÁNGOS SAJTOS-TEJFŐLŐS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:3 312(KJ) 792(KCal) F: 14(€)Köl: 30(€)Sz: 58(€) Zsír: 39(€)Cuk: 11(€)Só:1,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 169(mg)</p>	<p>NUDLI FAHÉJAS CUKORRAL (01, 03), VEGYESVÁGOITT, E:2 781(KJ) 665(KCal) F: 15(€)Köl: 0(€)Sz: 87(€) Zsír: 18(€)Cuk: 10(€)Só:4,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA, E:2 283(KJ) 546(KCal) F: 29(€)Köl: 0(€)Sz: 63(€) Zsír: 14(€)Cuk: 0(€)Só:1,50(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gulén, 02=Fakétek, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 09=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestek.

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.02.13 - 2023.02.19.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>2023.02.13</p> <p>Reggeli</p>	<p>2023.02.14</p>	<p>2023.02.15.</p>	<p>2023.02.16.</p>	<p>2023.02.17.</p>
<p>Tízórai</p> <p>MARGARINOS KENYÉR* (01), TRAPPISTA SAJT (07),</p> <p>E:1 621(KJ) 388(KCal) F: 18(g)Koi: 21(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS 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>TOJÁSKRÉM* (03, 10), KENYÉR (TK) (01), ÜBORKA,</p> <p>E: 907(KJ) 217(KCal) F: 8(g)Koi: 42(g)Sz: 19(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:2 126(KJ) 509(KCal) F: 14(g)Koi: 56(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>SÜTÖTÖK PÁSTÉTOM, RETEK,</p> <p>E: 309(KJ) 72(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébred</p> <p>BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03),</p> <p>E:2 632(KJ) 630(KCal) F: 20(g)Koi: 53(g)Sz: 63(g) Zsir: 30(g)Cuk: 7(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALEVES* (01, 07), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÉSztAKÖRET (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA,</p> <p>E:2 273(KJ) 544(KCal) F: 24(g)Koi: 34(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BROKKOLI KRÉMLEVES * (07, 01), CIGÁNYPECSÉNYE (01), TÖRT BURGONYA, CEKLASALÁTA,</p> <p>E:2 699(KJ) 646(KCal) F: 27(g)Koi: 5(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 8(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), ALMA,</p> <p>E:1 330(KJ) 318(KCal) F: 14(g)Koi: 23(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:7,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>CSICSERICULYÁS (01, 09, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), NARANCS*,</p> <p>E:2 381(KJ) 570(KCal) F: 22(g)Koi: 22(g)Sz: 84(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>
<p>Úszónna</p> <p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</p> <p>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)</p>	<p>VANILLÁS KRÉMTÜRÓ FONOTTKALÁCS (07, 01, 03),</p> <p>E:1 178(KJ) 282(KCal) F: 10(g)Koi: 13(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 47(mg)</p>	<p>PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03),</p> <p>E:1 635(KJ) 391(KCal) F: 11(g)Koi: 47(g)Sz: 44(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 123(mg)</p>	
<p>Vacsora</p>				

01=Güden, 02=Ráktülek, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető