

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.02.27 - 2023.03.05.

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|--|--|---|---|
| Reggeli 2023.02.27 | 2023.02.28 | 2023.03.01. | 2023.03.02. | 2023.03.03. |
| Tízórai SNIDLINGES SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLJDHAGYMA db, E: 589(KJ) 141(KCal) F: 5(Ⓔ)Kcol: 2(Ⓔ)Sz: 18(Ⓔ) Zsír: 3(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 1,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 23(mg) | JOGHURT GYŰNÖLCSŐS IZSÉF* (07), KORPÁS KIFELI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(Ⓔ)Kcol: 0(Ⓔ)Sz: 30(Ⓔ) Zsír: 5(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 125(mg) | HALPÁSTÉTOM, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E: 604(KJ) 145(KCal) F: 5(Ⓔ)Kcol: 0(Ⓔ)Sz: 15(Ⓔ) Zsír: 4(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg) | POGÁCSA VÁSÁROLT (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(Ⓔ)Kcol:238(Ⓔ)Sz: 34(Ⓔ) Zsír: 15(Ⓔ)Cuk: 4(Ⓔ)Só:0,20(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 240(mg) | CSEMECEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-05, E: 789(KJ) 189(KCal) F: 5(Ⓔ)Kcol: 6(Ⓔ)Sz: 16(Ⓔ) Zsír: 8(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg) |
| Ebéd GULYÁSLEVES (mánhag)* (01, 03, 09), MAKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), E:3 303(KJ) 790(KCal) F: 34(Ⓔ)Kcol:132(Ⓔ)Sz: 87(Ⓔ) Zsír: 18(Ⓔ)Cuk: 32(Ⓔ)Só: 1,00(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 324(mg) | KARFIOL LEVES* (01, 07, 09), CSIKÓS PULYKATORKÁNY (01), TÉSZTAKÖRET (01, 09), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:2 319(KJ) 555(KCal) F: 28(Ⓔ)Kcol: 59(Ⓔ)Sz: 64(Ⓔ) Zsír: 19(Ⓔ)Cuk: 1(Ⓔ)Só:2,36(Ⓔ) Tel.Zs: 1(Ⓔ)Ca: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAHOZELÉK* (01), SŰLTHŰS, BANÁN, E:2 470(KJ) 591(KCal) F: 29(Ⓔ)Kcol: 74(Ⓔ)Sz: 71(Ⓔ) Zsír: 14(Ⓔ)Cuk: 12(Ⓔ)Só:2,00(Ⓔ) Tel.Zs: 5(Ⓔ)Ca: 0(mg) | ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY* (09, 07, 01, 03), RESZTELTE BAROMFI MÁJ*, RIZI- BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:1 869(KJ) 447(KCal) F: 24(Ⓔ)Kcol: 12(Ⓔ)Sz: 48(Ⓔ) Zsír: 12(Ⓔ)Cuk: 6(Ⓔ)Só:2,22(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg) | COMBÓCLEVES* (09, 01, 03), TÜRÖSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA, E:1 751(KJ) 419(KCal) F: 21(Ⓔ)Kcol: 46(Ⓔ)Sz: 72(Ⓔ) Zsír: 4(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:2,00(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 71(mg) |
| Uzsonna KOPJ. ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(Ⓔ)Kcol: 0(Ⓔ)Sz: 43(Ⓔ) Zsír: 3(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:0,00(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg) | MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01), E: 841(KJ) 201(KCal) F: 6(Ⓔ)Kcol: 0(Ⓔ)Sz: 22(Ⓔ) Zsír: 8(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg) | KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(Ⓔ)Kcol: 0(Ⓔ)Sz: 31(Ⓔ) Zsír: 12(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:0,00(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg) | MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), E: 890(KJ) 214(KCal) F: 7(Ⓔ)Kcol: 0(Ⓔ)Sz: 27(Ⓔ) Zsír: 7(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg) | |
| Vacsora | | | | |

01=Gulén, 02=Rakéták, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Pihatestek.

Étlap (óvoda 3-6 5x)
2023.02.27 - 2023.03.05.

| Hétfő 2023.02.27 | Kedd 2023.02.28. | Szerda 2023.03.01. | Csütörtök 2023.03.02. | Péntek 2023.03.03. |
|---|--|---|--|--|
| Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 959(KJ) 229(KCal) F: 9(g)Koi: 23(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 489(KJ) 117(KCal) F: 5(g)Koi: 42(g)Sz: 11(g) Zsir: 2(g)Cuk: 7(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | GARONAFEHÉLY (01), TEJ* (07), E: 1062(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) | VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1143(KJ) 273(KCal) F: 18(g)Koi: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | MARGARINOS KENYÉR (01), TRAPPISTA SAJT (07), KARAMELL (07), E: 713(KJ) 410(KCal) F: 19(g)Koi: 45(g)Sz: 29(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)S6:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg) |
| Tízórai SNIDLINGES SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 589(KJ) 141(KCal) F: 5(g)Koi: 2(g)Sz: 18(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg) | JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg) | HALPÁSTÉTOM, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E: 604(KJ) 145(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | POGÁCSA VÁSÁROLT (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 1377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 238(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)S6:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) | CSEMÉCKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-05, E: 789(KJ) 189(KCal) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| Ébéd GULYÁSLEVES (meha)* (01, 03, 09), MÁKOS CUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), E: 316(KJ) 793(KCal) F: 34(g)Koi: 132(g)Sz: 88(g) Zsir: 18(g)Cuk: 32(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 324(mg) | KARFIOL LEVES* (01, 07, 03), CSIKÓS PULYKATOKANY (01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), OLÍVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E: 219(KJ) 555(KCal) F: 28(g)Koi: 59(g)Sz: 64(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)S6:2,36(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHUS, BANÁN, E: 470(KJ) 591(KCal) F: 29(g)Koi: 74(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)S6:2,09(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) | ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ,* RIZI-BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *, E: 1869(KJ) 447(KCal) F: 24(g)Koi: 12(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)S6:2,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | GOMBÓCLEVES* (09, 01, 03), TÜRÖSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA, E: 751(KJ) 419(KCal) F: 21(g)Koi: 46(g)Sz: 72(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 71(mg) |
| Uzsonna ROPi, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01), E: 841(KJ) 201(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | KAKKÁS CSIGA 100GR (01, 03, 07), E: 1075(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) | MÓGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), E: 896(KJ) 214(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | |
| Vacsora DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, TRAPPISTA SAJT (07), E: 251(KJ) 538(KCal) F: 21(g)Koi: 36(g)Sz: 37(g) Zsir: 27(g)Cuk: 7(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg) | RÁCBURGONYA (07, 01), CSEMÉGE UBORKA, E: 529(KJ) 366(KCal) F: 12(g)Koi: 42(g)Sz: 40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)S6:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | TELSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), E: 330(KJ) 318(KCal) F: 17(g)Koi: 42(g)Sz: 48(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | MÁJKRÉM ZSEMLE2DB (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 753(KJ) 180(KCal) F: 5(g)Koi: 1(g)Sz: 31(g) Zsir: 0(g)Cuk: 7(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | |

01=Glutén,02=Rakéták,03=Tojás,04=Halak,05=Földalmozó,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Mustár,1=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillegfűt,14=Puhatestek,

Étlap (alsós 7-10 3x)
2023.02.27 - 2023.03.05.

| Hétfő 2023.02.27 | Kedd 2023.02.28. | Szerda 2023.03.01. | Csütörtök 2023.03.02. | Péntek 2023.03.03. |
|---|--|---|--|--|
| Reggeli | | | | |
| Tízórai SNIDLINGES SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 621(KJ) 149(KCal) F: 5(Ⓜ)Kol: 3(Ⓜ)Sz: 18(Ⓜ) Zsir: 3(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:1,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 34(mg) | JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125g* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(Ⓜ)Kol: 0(Ⓜ)Sz: 30(Ⓜ) Zsir: 5(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 125(mg) | HALPÁSTÉTOM , KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E: 650(KJ) 156(KCal) F: 6(Ⓜ)Kol: 0(Ⓜ)Sz: 16(Ⓜ) Zsir: 5(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg) | POGÁCSA VÁSÁROLT (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(Ⓜ)Kol:258(Ⓜ)Sz: 34(Ⓜ) Zsir: 15(Ⓜ)Cuk: 4(Ⓜ)Só:0,20(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 240(mg) | CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PARRIKA KG-05, E: 797(KJ) 191(KCal) F: 6(Ⓜ)Kol: 6(Ⓜ)Sz: 16(Ⓜ) Zsir: 8(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg) |
| Ébéd GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03, 09), MÁKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), E:3 316(KJ) 793(KCal) F: 34(Ⓜ)Kol:132(Ⓜ)Sz: 88(Ⓜ) Zsir: 18(Ⓜ)Cuk: 32(Ⓜ)Só:1,00(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 324(mg) | KARFIOL LEVES* (01, 07, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), OLÍVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:2 400(KJ) 574(KCal) F: 30(Ⓜ)Kol: 62(Ⓜ)Sz: 65(Ⓜ) Zsir: 20(Ⓜ)Cuk: 1(Ⓜ)Só:3,06(Ⓜ) Tel.Zs: 1(Ⓜ)Ca: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHÚS, BANÁN, E:2 472(KJ) 591(KCal) F: 29(Ⓜ)Kol: 74(Ⓜ)Sz: 71(Ⓜ) Zsir: 14(Ⓜ)Cuk: 12(Ⓜ)Só:2,30(Ⓜ) Tel.Zs: 5(Ⓜ)Ca: 0(mg) | ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, RIZI- BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 262(KJ) 541(KCal) F: 30(Ⓜ)Kol: 17(Ⓜ)Sz: 53(Ⓜ) Zsir: 16(Ⓜ)Cuk: 9(Ⓜ)Só:2,94(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg) | GOMBÓCLEVES* (09, 01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA, E:2 012(KJ) 481(KCal) F: 24(Ⓜ)Kol: 56(Ⓜ)Sz: 80(Ⓜ) Zsir: 5(Ⓜ)Cuk: 1(Ⓜ)Só:2,00(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 92(mg) |
| Uzsonna ROPÍ, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(Ⓜ)Kol: 0(Ⓜ)Sz: 43(Ⓜ) Zsir: 3(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,00(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg) | MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01), E: 841(KJ) 201(KCal) F: 6(Ⓜ)Kol: 0(Ⓜ)Sz: 22(Ⓜ) Zsir: 8(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg) | KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03, 07), E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(Ⓜ)Kol: 0(Ⓜ)Sz: 31(Ⓜ) Zsir: 12(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,00(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg) | MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), E: 896(KJ) 214(KCal) F: 7(Ⓜ)Kol: 0(Ⓜ)Sz: 27(Ⓜ) Zsir: 7(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg) | |
| Vacsora | | | | |

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Félfimogoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhasztók,

Értelmező táblázat (alsós 7-10 5x)
2023.02.27 - 2023.03.05.

| <i>Hétfő</i> 2023.02.27 | <i>Kedd</i> 2023.02.28. | <i>Szerda</i> 2023.03.01. | <i>Csütörtök</i> 2023.03.02. | <i>Péntek</i> 2023.03.03. |
|---|--|---|---|---|
| Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 975(K) 233(KCal) F: 9(é)Kcal: 23(é)Sz: 25(é) Zsír: 8(é)Cuk: 8(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 016(K) 243(KCal) F: 9(é)Kcal:168(é)Sz: 15(é) Zsír: 10(é)Cuk: 8(é)Só:1,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E:1 243(K) 297(KCal) F: 10(é)Kcal: 28(é)Sz: 38(é) Zsír: 12(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 240(mg) | VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 833(K) 443(KCal) F: 28(é)Kcal: 30(é)Sz: 37(é) Zsír: 14(é)Cuk: 8(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | MARGARINOS KENYÉR (01), TRAPPISTA SAJT (07), KARAMELL (07), E:1 818(K) 435(KCal) F: 20(é)Kcal: 51(é)Sz: 33(é) Zsír: 17(é)Cuk: 12(é)Só:0,76(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 140(mg) |
| Tízórai SNIDLINGES SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 621(K) 149(KCal) F: 5(é)Kcal: 3(é)Sz: 18(é) Zsír: 3(é)Cuk: 0(é)Só:1,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 34(mg) | JÓGHURT GYÜMÖLCSÓS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(K) 232(KCal) F: 9(é)Kcal: 0(é)Sz: 30(é) Zsír: 5(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 125(mg) | HALPÁSTÉTOM, KORPÁS ZSEMLE (01), ÜBORKA, E: 650(K) 156(KCal) F: 6(é)Kcal: 0(é)Sz: 16(é) Zsír: 5(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | POGÁCSA VÁSÁROLT (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 377(K) 329(KCal) F: 11(é)Kcal:238(é)Sz: 34(é) Zsír: 15(é)Cuk: 4(é)Só:0,20(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 240(mg) | CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-05, E: 797(K) 191(KCal) F: 6(é)Kcal: 6(é)Sz: 16(é) Zsír: 8(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) |
| Ébred GÜLYÁSLEVES (marha)* (01, 03, 09), MAKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), E:3 316(K) 793(KCal) F: 34(é)Kcal:132(é)Sz: 88(é) Zsír: 18(é)Cuk: 32(é)Só:1,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 324(mg) | KARFIOL LEVES* (01, 07, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:2 400(K) 574(KCal) F: 30(é)Kcal: 62(é)Sz: 65(é) Zsír: 20(é)Cuk: 1(é)Só:3,06(é) Tel.Zs: 1(é)Ca: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELEK* (01), SÜLTHÚS, BANÁN, E:2 472(K) 591(KCal) F: 29(é)Kcal: 74(é)Sz: 71(é) Zsír: 14(é)Cuk: 12(é)Só:2,20(é) Tel.Zs: 5(é)Ca: 0(mg) | ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), RESZTELTE BAROMFI MÁJ*, RIZI- BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 262(K) 541(KCal) F: 30(é)Kcal: 17(é)Sz: 53(é) Zsír: 16(é)Cuk: 9(é)Só:2,94(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | GOMBÓCLEVES* (09, 01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA, E:2 012(K) 481(KCal) F: 24(é)Kcal: 56(é)Sz: 80(é) Zsír: 5(é)Cuk: 1(é)Só:2,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 92(mg) |
| Üzsonna ROPPI, ALMA (01), E: 931(K) 223(KCal) F: 6(é)Kcal: 0(é)Sz: 43(é) Zsír: 3(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01), E: 841(K) 201(KCal) F: 6(é)Kcal: 0(é)Sz: 22(é) Zsír: 8(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | KAKKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03, 07), E:1 075(K) 257(KCal) F: 4(é)Kcal: 0(é)Sz: 31(é) Zsír: 12(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | MOCYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), E: 896(K) 214(KCal) F: 7(é)Kcal: 0(é)Sz: 27(é) Zsír: 7(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | |
| Vacsora DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 631(K) 390(KCal) F: 15(é)Kcal: 10(é)Sz: 37(é) Zsír: 14(é)Cuk: 8(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | RÁCBURGONYA (07, 01), CSEMEGE ÜBORKA, E:1 529(K) 366(KCal) F: 12(é)Kcal: 42(é)Sz: 40(é) Zsír: 13(é)Cuk: 1(é)Só:0,77(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | TELSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), E:1 494(K) 357(KCal) F: 19(é)Kcal: 51(é)Sz: 49(é) Zsír: 9(é)Cuk: 0(é)Só:1,51(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | MÁJKRÉM ZSEMLEZD (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 961(K) 230(KCal) F: 7(é)Kcal: 2(é)Sz: 40(é) Zsír: 1(é)Cuk: 8(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg) | |

01=Glutén,02=Rakéták,03=Tofus,04=Halak,05=Fiúfenyő,06=Szőlő,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Müstari,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Ciliangfű,14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.02.27 - 2023.03.05.

| Reggeli | Hétfő 2023.02.27 | Kedd 2023.02.28. | Szerda 2023.03.01. | Csütörtök 2023.03.02. | Péntek 2023.03.03. |
|---------|---|--|---|---|---|
| Tízórai | SNIDLINGES SAJTKRÉM (01), KORPÁSZSEMLE (01), ZOLDHAGYMA db, E: 654(Kj) 156(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 18(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 46(mg) | JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIPLI (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: 123(mg) | HALPÁSTÉTOM , KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E: 694(Kj) 166(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | POGÁCSA VÁSÁROLT (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 377(Kj) 329(KCal) F: 11(g)Koi:258(g)Sz: 34(g) Zsír: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) | CSEMEGKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-05, E: 907(Kj) 217(KCal) F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 16(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| Ebéd | GULYÁSLEVES (meha)* (01, 03, 09), MAKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), E:4 259(Kj) 1 019(KCal) F: 44(g)Koi:160(g)Sz:111(g) Zsír: 23(g)Cuk: 45(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 396(mg) | KARFIOL LEVES* (01, 07, 03), CSIKÓS PILLYAKATOKANY (01), TÉSZTAKÖRÖT (01, 03), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:3 015(Kj) 721(KCal) F: 37(g)Koi: 79(g)Sz: 85(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHÚS, BANÁN, E:3 025(Kj) 724(KCal) F: 41(g)Koi: 95(g)Sz: 77(g) Zsír: 19(g)Cuk: 15(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) | ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY* (09, 07, 01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, RIZI- BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 939(Kj) 703(KCal) F: 37(g)Koi: 21(g)Sz: 74(g) Zsír: 20(g)Cuk: 9(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg) | GOMBÓCLEVES* (09, 01, 03), TÚROSCUSZTA (01, 03, 07), ALMA, E:2 330(Kj) 557(KCal) F: 28(g)Koi: 63(g)Sz: 94(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 102(mg) |
| Utsonna | ROPPI, ALMA (01), E: 931(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,300(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01), E:1 131(Kj) 270(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), E:1 073(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | |
| Vacsora | | | | | |

01=Gluten, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Sója, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűrt, 14=Puhatestűek,

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.02.27 - 2023.03.05.

| <i>Hétfő</i> 2023.02.27 | <i>Kedd</i> 2023.02.28 | <i>Szerda</i> 2023.03.01. | <i>Csütörtök</i> 2023.03.02. | <i>Pének</i> 2023.03.03. |
|---|--|---|--|--|
| <p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 330(KJ) 323(KCal) F: 14(g)Köl: 46(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 261(KJ) 302(KCal) F: 11(g)Köl:189(g)Sz: 19(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>GABONAPÉHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>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)</p> | <p>VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 969(KJ) 471(KCal) F: 29(g)Köl: 34(g)Sz: 37(g) Zsír: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>MARGARINOS KENYÉR (01), TRAPPISTA SAJT (07), KARAMELL (07),</p> <p>E:2 220(KJ) 531(KCal) F: 24(g)Köl: 57(g)Sz: 39(g) Zsír: 21(g)Cuk: 15(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)</p> |
| <p>Tízórai SNIDLINGES SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 634(KJ) 156(KCal) F: 3(g)Köl: 4(g)Sz: 18(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 46(mg)</p> | <p>JOGHURTI GYÜMÖLCSŐS 125g* (07), KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>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)</p> | <p>HALPÁSTÉTOM, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA,</p> <p>E: 694(KJ) 166(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>POGÁCSA VÁSÁROLT (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Köl:238(g)Sz: 34(g) Zsír: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> | <p>CSEMEGKRÉMS ZSEMLE (01), PÁPRIKA KG-05,</p> <p>E: 907(KJ) 217(KCal) F: 6(g)Köl: 8(g)Sz: 16(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> |
| <p>Ebéd GULYÁSLEVES (meha)* (01, 03, 09), MÁKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07),</p> <p>E:4 239(KJ) 1 019(KCal) F: 44(g)Köl:160(g)Sz: 11(g) Zsír: 23(g)Cuk: 45(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 396(mg)</p> | <p>KARFIOL LEVES* (01, 07, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), OLIVÁS, REPÁS SALÁTA,</p> <p>E:3 015(KJ) 721(KCal) F: 37(g)Köl: 79(g)Sz: 85(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHÚS, BANÁN,</p> <p>E:3 025(KJ) 724(KCal) F: 41(g)Köl: 95(g)Sz: 77(g) Zsír: 19(g)Cuk: 15(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), RESZTELT BAROMFI MAJ* RIZI-BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *,</p> <p>E:2 939(KJ) 703(KCal) F: 37(g)Köl: 21(g)Sz: 74(g) Zsír: 20(g)Cuk: 9(g)Só:3,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p> | <p>GOMBÓCLEYES* (09, 01, 03), TÜRÖSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E:2 330(KJ) 557(KCal) F: 38(g)Köl: 63(g)Sz: 94(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 102(mg)</p> |
| <p>Úszóna KOPR, ALMA (01),</p> <p>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)</p> | <p>MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01),</p> <p>E:1 131(KJ) 270(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)</p> | <p>KAKKÁS CSIGA 100GR (01, 03, 07),</p> <p>E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>Mogyorókrémes kenyér (08, 01),</p> <p>E:1 230(KJ) 294(KCal) F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | |
| <p>Vacsora DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 631(KJ) 390(KCal) F: 15(g)Köl: 10(g)Sz: 37(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>RÁCBURGONYA (07, 01), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:2 064(KJ) 494(KCal) F: 16(g)Köl: 64(g)Sz: 50(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>TEJSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03),</p> <p>E:2 054(KJ) 491(KCal) F: 24(g)Köl: 73(g)Sz: 65(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>MAJKRÉMSZEMLEZDB (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 122(KJ) 268(KCal) F: 8(g)Köl: 3(g)Sz: 46(g) Zsír: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | |

01=Gülén, 02=Raktétel, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Éjtelék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szerámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűk,

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.02.27 - 2023.03.05.

| <i>Hétfő</i> | <i>Kedd</i> | <i>Szerda</i> | <i>Csütörtök</i> | <i>Péntek</i> |
|--|--|---|---|---|
| 2023.02.27 | 2023.02.28. | 2023.03.01. | 2023.03.02. | 2023.03.03. |
| Reggeli | | | | |
| Tízórai SNIDLINGESS SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 5(g)Koli: 5(g)Sz: 18(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg) | Joghurt gyümölcsös 125g* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg) | HALPÁSTÉTOM, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E: 711(KJ) 170(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | POGÁCSA VÁSÁROLT (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koli:258(g)Sz: 34(g) Zsír: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) | CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-05,* E: 1 009(KJ) 241(KCal) F: 6(g)Koli: 10(g)Sz: 16(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| Ebéd GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03, 09), MÁKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), E:4 528(KJ) 1 083(KCal) F: 49(g)Koli:172(g)Sz:115(g) Zsír: 26(g)Cuk: 45(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 396(mg) | KARFIOL LEVES* (01, 07, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), OLÍVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:3 286(KJ) 786(KCal) F: 42(g)Koli: 89(g)Sz: 93(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHUS, BANÁN, E:3 054(KJ) 731(KCal) F: 42(g)Koli: 16(g)Sz: 77(g) Zsír: 19(g)Cuk: 13(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) | ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY* (09, 07, 01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, RIZI- BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:3 309(KJ) 792(KCal) F: 39(g)Koli: 25(g)Sz: 92(g) Zsír: 20(g)Cuk: 9(g)Só:4,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg) | GOMBÓCLEVES* (09, 01, 03), TÜRÖSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA, E:2 621(KJ) 627(KCal) F: 31(g)Koli: 70(g)Sz:106(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 112(mg) |
| Uzsonna | | | | |
| Vacsora | | | | |

01=Guljen, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Punalestűk,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.02.27 - 2023.03.05.

| <i>Hétfő</i> 2023.02.27 | <i>Kedd</i> 2023.02.28. | <i>Szerda</i> 2023.03.01. | <i>Csütörtök</i> 2023.03.02. | <i>Péntek</i> 2023.03.03. |
|---|--|--|--|---|
| Reggeli OLASZ PELYVAGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 719(KJ) 651(KCaI) F: 31(g)Koi: 46(g)Sz: 86(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 712(KJ) 410(KCaI) F: 16(g)Koi:231(g)Sz: 30(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)S6:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | GABONAPEHELY (01), TEA* (07), E:1 605(KJ) 384(KCaI) F: 12(g)Koi: 28(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) | VISLSI KETCHUP, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 842(KJ) 441(KCaI) F: 29(g)Koi: 38(g)Sz: 29(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | MARGARINOS KENYÉR (01), TRAPPISTA SAJT (07), KARAMELL (07), E:3 777(KJ) 904(KCaI) F: 42(g)Koi: 63(g)Sz: 90(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)S6:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg) |
| Tízórai SNIDLINCÉS SAJTKRÉM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 687(KJ) 164(KCaI) F: 5(g)Koi: 5(g)Sz: 18(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg) | JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCaI) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg) | HALPÁSTÉTOM, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E: 711(KJ) 170(KCaI) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | POGÁCSA VÁSÁROLT (01, 03, 07), TEA* (07), E:1 377(KJ) 329(KCaI) F: 11(g)Koi:258(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)S6:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) | CSEMEGÉKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-05, E:1 009(KJ) 241(KCaI) F: 6(g)Koi: 10(g)Sz: 16(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| Ebéd GULYÁSLEVES (marcha)* (01, 03, 09), MÁKOS GUBA (01, 07), VANÍLIA SODÓ (07), E:4 528(KJ) 1 083(KCaI) F: 49(g)Koi:172(g)Sz:115(g) Zsir: 26(g)Cuk: 45(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 396(mg) | KARFIOL LEVES* (01, 07, 03), CSIKÓS PULYKATOKANY (01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:3 286(KJ) 786(KCaI) F: 42(g)Koi: 89(g)Sz: 93(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)S6:4,14(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHÚS, BANNÁN, E:3 054(KJ) 731(KCaI) F: 42(g)Koi:116(g)Sz: 77(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)S6:3,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) | ZELLERKRÉMLEVES (LEVESÖNGVY* (09, 07, 01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, RIZL- BIZL, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:3 309(KJ) 792(KCaI) F: 39(g)Koi: 25(g)Sz: 92(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)S6:4,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg) | COMBÓCLEVES* (09, 01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA, E:2 621(KJ) 627(KCaI) F: 31(g)Koi: 70(g)Sz: 106(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)S6:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 112(mg) |
| Uzsonna ROP1, ALMA (01), E: 957(KJ) 229(KCaI) 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) | MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01), E:1 447(KJ) 346(KCaI) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 42(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(KCaI) 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) | MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (03, 01), E:1 230(KJ) 294(KCaI) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | |
| Vacsora DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 986(KJ) 475(KCaI) F: 16(g)Koi: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | RÁCBURGONYA (07, 01) CSEMEGE UBORKA, E:3 225(KJ) 532(KCaI) F: 17(g)Koi: 64(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)S6:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | TEJSZINES PÁRAOS CSIRKECOMB (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), E:2 377(KJ) 569(KCaI) F: 27(g)Koi: 87(g)Sz: 73(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)S6:2,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | MÁJKRÉM ZSEMLEPDB (01), E:1 274(KJ) 305(KCaI) F: 10(g)Koi: 3(g)Sz: 62(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | |

01=Glutén, 02=Rákételek, 03=Tőjás, 04=Halk, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csallegfűt, 14=Puhatestek.

Étlap (Laktózmentes (3-6)2x)

2023.02.27 - 2023.03.05.

| Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--|---|---|---|---|
| 2023.02.27 | 2023.02.28 | 2023.03.01. | 2023.03.02. | 2023.03.03. |
| Reggeli | | | | |
| Tízórai | | | | |
| ZÖLDSEPRÁSTÉTONI KENYÉR TM, LM (01), KÖRPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 553(KJ) 371(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | JOGHURTI GYÜMÖLCSÖS*LM, KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | HALPÁSTÉTON*LM, KÖRPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E: 513(KJ) 123(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | TÉPERTÓS BODAG (01), SZÓJAITAL BANÁN, E:2 006(KJ) 480(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | CSEMEGERÉM KENYÉRRREL TM LM (01), PAPIRKA KG-os, E: 646(KJ) 155(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 19(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) |
| Ébéd | | | | |
| GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03, 09), MAKOS METÉLTI (01, 03), E:1 932(KJ) 462(KCal) F: 21(g)Koi: 53(g)Sz: 63(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | KARFIOL LEVES*LM (01, 03), CSIKÓS PULVYKATOKANY TM (01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:2 160(KJ) 517(KCal) F: 26(g)Koi: 49(g)Sz: 62(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g)Car: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADISOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHÚS, BANÁN, E:2 470(KJ) 591(KCal) F: 29(g)Koi: 74(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 5(g)Car: 0(mg) | ZELLERKRÉM LEVES (LEVESGYÖNGY*LM (09, 01, 03, 07), RESZTELTI BAROMFI MÁJ*, RIZI- BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:1 704(KJ) 408(KCal) F: 22(g)Koi: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | |
| Utsonna | | | | |
| Vacsora | | | | |

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

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.02.27 - 2023.03.05.

| Reggeli | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--|---|--|--|---|-------------|
| 2023.02.27 | 2023.02.28 | 2023.03.01. | 2023.03.02. | 2023.03.03. | 2023.03.03. |
| Tízórai ZÖLDSCGÁSTÉTOTM KENYÉR TM, LM (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 755(KJ) 420(KCal) F: 15(g)Koi: 0(g)Sz: 51(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | HALPÁSTÉTOTM* LM, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E: 528(KJ) 126(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | TEPERTŐS BODAG (01), SZÓJAITAL BANÁN, E:2 274(KJ) 544(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE LM, PAPRIKA KG-05, E: 612(KJ) 146(KCal) F: 6(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | |
| Dbed GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03, 09), MAKOS MEITELT (01, 03), E:2 741(KJ) 556(KCal) F: 25(g)Koi: 53(g)Sz: 68(g) Zsír: 17(g)Cuk: 30(g)S6:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | KARFIOL LEVES* LM (01, 03), CSIKÓS PULYKAIÓKANYI TM (01), TÉSZTAKÖRLET (01, 03), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:2 240(KJ) 536(KCal) F: 28(g)Koi: 52(g)Sz: 62(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)S6:3,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFŐZELÉK* (01), SÜLTHÚS, BANÁN, E:2 472(KJ) 591(KCal) F: 29(g)Koi: 74(g)Sz: 71(g) Zsír: 14(g)Cuk: 12(g)S6:2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg) | ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY* LM (09, 01, 03, 07), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, RIZI- BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 023(KJ) 484(KCal) F: 27(g)Koi: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)S6:2,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | GOMBÓCLEVES* (09, 01, 03), TÜRÖSCSUSZA LM (01, 03), ALMA, E:1 666(KJ) 399(KCal) F: 14(g)Koi: 33(g)Sz: 77(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)S6:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | |
| Újszóna | | | | | |
| Vacsora | | | | | |

01=Glutén, 02=Ráktételek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tefj, 08=Digítételek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Funestestűk,

Ételmezésvezető

Étlap (Tejfehérje mentes I1-14 5x)

2023.02.27 - 2023.03.05.

| <i>Hétfő</i> 2023.02.27 | <i>Kedd</i> 2023.02.28. | <i>Szerda</i> 2023.03.01. | <i>Csütörtök</i> 2023.03.02. | <i>Péntek</i> 2023.03.03. |
|---|--|--|--|---|
| Reggeli OLASZ/ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 364(K) 326(KCa) F: 18(g)Koi: 46(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 261(K) 302(KCa) F: 11(g)Koi:189(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | GABONAPÉHELY (01), TEJ NOVÉNYI, E: 904(K) 216(KCa) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 969(K) 471(KCa) F: 29(g)Koi: 34(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | MARGARIN TOJÁS, TM LM (03, 01), E: 954(K) 228(KCa) F: 12(g)Koi: 74(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| Tízórai ZÖLDÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db, E1 010(K) 242(KCa) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 467(K) 112(KCa) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | HALPÁSTÉTOM*LM, KORPÁS ZSEMLE (01), ÜBORKA, E: 542(K) 130(KCa) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | TEPERTŐS BODAG (01), SZÓJAITAL BANÁN, E2 541(K) 608(KCa) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | CSEMEGKERÉM KENYÉRREL TM LM (01), PÁPRIKA KG-0s, r E: 936(K) 224(KCa) F: 11(g)Koi: 8(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| Ebéd GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03, 09), MAKOS METELT (01, 03), E3 271(K) 783(KCa) F: 33(g)Koi: 73(g)Sz: 89(g) Zsir: 19(g)Cuk: 30(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | KARFIOL LEVES*TM (01, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY TM (01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E2 847(K) 681(KCa) F: 35(g)Koi: 66(g)Sz: 82(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHUS, BANÁN, E3 025(K) 724(KCa) F: 41(g)Koi: 95(g)Sz: 77(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) | ZELLERKRÉMLEVES (GYÖNGY)*TM (09, 01, 03, 07), RESZTELTI BAROMFI MÁJ*, RIZLI-BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *, E2 636(K) 631(KCa) F: 33(g)Koi: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg) | GONBÓCLEVES* (09, 01, 03), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03), ALMA, E2 487(K) 595(KCa) F: 20(g)Koi: 32(g)Sz: 88(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| Uzsonna LEKVÁROS - MARG. KENYÉR*TM LM (01), SZÓJAITAL BANÁN, E: 830(K) 198(KCa) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), E: 828(K) 198(KCa) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03, 07), E1 075(K) 257(KCa) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | MÉGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), E1 1250(K) 299(KCa) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | |
| Vacsora DIÁKSEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 670(K) 400(KCa) F: 13(g)Koi: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | RÁCBURGONYA TM (01), CSEMEGE ÜBORKA, E1 895(K) 453(KCa) F: 16(g)Koi: 54(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | TEJSZ. PARÁOS CSIRKE C TM, TÉSZTAKÖRET (01, 03), E1 544(K) 369(KCa) F: 18(g)Koi: 45(g)Sz: 62(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | MÁJKRÉM ZSEMLEZDB (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 122(K) 268(KCa) F: 8(g)Koi: 3(g)Sz: 46(g) Zsir: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | |

01=Glutén, 02=Reaktív, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Műstár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Phtalesztik

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.02.27 - 2023.03.05.

| | Hétfő 2023.02.27 | Kedd 2023.02.28. | Szerda 2023.03.01. | Csütörtök 2023.03.02. | Péntek 2023.03.03. |
|---------|---|--|--|--|--|
| Reggeli | | | | | |
| Tízórai | ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), KORRÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1.533(KJ) 371(KCal) F:14(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir:10(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | VANILIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | HALPÁSTÉTOM*LM, KORPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E: 513(KJ) 123(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | TEPERTŐS BODAG (01), SZÓJAITAL BANÁN, E:2.006(KJ) 480(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | CSEMEGKERÉM KENYÉRREL TM LM (01), PÁPRIKA KG-05, E: 646(KJ) 155(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 19(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) |
| Ebéd | GUJYÁSLEVES (meham)* (01, 03, 09), MAKOS METELT (01, 03), E:1.920(KJ) 459(KCal) F: 21(g)Koi: 53(g)Sz: 63(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | KARFIOL LEVES*TM (01, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY TM (01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E:2.191(KJ) 524(KCal) F: 26(g)Koi: 49(g)Sz: 62(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g)Car: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHUS, BANÁN, E:2.470(KJ) 591(KCal) F: 29(g)Koi: 74(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 5(g)Car: 0(mg) | ZELLERKRÉMLEVES (GYÖNGY)*TM (09, 01, 03, 07), RESZTELT BAROMFI MAJ*, RIZI-BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:1.692(KJ) 405(KCal) F: 22(g)Koi: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) | GOMBÓCLEVES* (09, 01, 03), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03), ALMA, E:1.894(KJ) 453(KCal) F: 15(g)Koi: 23(g)Sz: 66(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg) |
| Utsonna | | | | | |
| Vacsora | | | | | |

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

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2023.02.27 - 2023.03.05.

| <i>Hétfő</i> 2023.02.27 | <i>Kedd</i> 2023.02.28. | <i>Szerda</i> 2023.03.01. | <i>Csütörtök</i> 2023.03.02. | <i>Péntek</i> 2023.03.03. |
|--|---|--|---|---|
| Reggeli | | | | |
| Tízórai | | | | |
| ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), KÖRPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA dh, E: 958(KJ) 468(KCal) F: 17(g)Koi: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | HALPÁSTÉTOM* LM, KÖRPÁS ZSEMLE (01), UBORKA, E: 542(KJ) 130(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | TEPERTÓS BODAG (01), SZÓJAITAL BANÁN, E: 541(KJ) 608(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | CSEMEGKERÉM KENYÉRRREL TM LM (01), PAPIRIKA KG-0s, E: 936(KJ) 224(KCal) F: 11(g)Koi: 8(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| Ébéd | | | | |
| GULYÁSLEVES (mmbh)* (01, 03, 09), MAKÓS METÉLT (01, 03), E: 826(KJ) 676(KCal) F: 34(g)Koi: 85(g)Sz: 88(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | KARRIOL LEVES* TM (01, 03), CSIKÓS PUJYKATOKÁNY TM (01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), OLIVÁS, RÉPÁS SALÁTA, E: 847(KJ) 681(KCal) F: 35(g)Koi: 66(g)Sz: 87(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg) | TOJÁSLEVES (03, 01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHUS, BANÁN, E: 825(KJ) 724(KCal) F: 41(g)Koi: 95(g)Sz: 77(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg) | ZELLERKRÉMLEVES (LGYÖNGY)* TM (09, 01, 03, 07), RESZTELIT BAROMFI MÁJ*, RIZI-BIZI, KÁPOSZTA SALÁTA *, E: 636(KJ) 631(KCal) F: 33(g)Koi: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg) | GOMBÓCLEVES* (09, 01, 03), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03), ALMA, E: 487(KJ) 595(KCal) F: 20(g)Koi: 32(g)Sz: 88(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| Utsonna | | | | |
| Vacsora | | | | |

01=Gluten, 02=Rákérek, 03=Töjés, 04=Hajak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szerzámag, 12=kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhalestűk,