

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

Reggeli	Hétfő 2023.03.13	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Tízórai	Körözött kenyérrrel* (07, 01), Zöldhagyma db, E:1 022(KJ) 244(KCal) F: 9(g)Köl: 21(g)Sz: 23(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Joghurt gyümölcsös 125gr* (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)			
Ebéd	Palócleves (marha)* (09, 01, 07), Káposztás kocka* (01, 03), ALMA, E:1 581(KJ) 378(KCal) F:15(g)Köl: 47(g)Sz: 61(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Daragajuska leves* (01, 03, 09), Bácskai rizseshús, fejles saláta, E:1 691(KJ) 405(KCal) F:15(g)Köl: 18(g)Sz: 61(g) Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Uzsonna	Halkrém konz. TK kifli (01), E: 894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				
Vacsora					

01=Glutén,02=Raktétel,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diótétel,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillegfűt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

Hétfő 2023.03.13	Kedd 2023.03.14	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Reggeli PARIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, E:1 166(KJ) 279(KCal) F: 10(g)Koi:23(g)Sz: 18(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSRÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, PARADICSOM, E:1 388(KJ) 332(KCal) F: 11(g)Koi:330(g)Sz: 21(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Tízórai KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL* (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 022(KJ) 244(KCal) F: 9(g)Koi:21(g)Sz: 23(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOCHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)			
Ébred PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), KÁPOSZTÁS KOCKA* (01, 03), ALMA, E:1 667(KJ) 399(KCal) F: 16(g)Koi:47(g)Sz: 64(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), BÁCSKAI RIZSESHÜS, FEJES SALÁTA, E:1 745(KJ) 417(KCal) F: 15(g)Koi: 20(g)Sz: 62(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Újszonha HALKRÉM KONZ. TK KIFLI (01), E: 894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				
Vacsora OREGLEBBENCs* (01, 03), E:1 744(KJ) 417(KCal) F: 13(g)Koi: 54(g)Sz: 62(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				

01=Gulén,02=Raktétel,03=tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diótétel,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűk,

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.03.13 Tízórai KÖRÖZÖTT KENYÉRREL* (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 022(KJ) 244(KCal) F: 9(g)Koi: 21(g)Sz: 23(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KÖRÖZÖTT KENYÉRREL* (07, 01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)			
Ebéd PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), KÁPOSZTÁS KOCCKA* (01, 03), ALMA, E:1 767(KJ) 421(KCal) F: 19(g)Koi: 39(g)Sz: 64(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), BÁCSKAI RIZSESHÚS, FEJES SALÁTA, E:1 745(KJ) 417(KCal) F: 15(g)Koi: 20(g)Sz: 62(g) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Uzsonna HALKRÉM KONZ. TK KIPLI (01), E: 894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				
Vacsora E: 894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				

01=Glutén, 02=Ráktérlek, 03=Tej, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfű, 14=Fuhasztűk,

Ételmezésvezető

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.03.13 Reggeli PARIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 672(KJ) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 38(g)Sz: 26(g) Zsír: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.03.14 TOLÁSRÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM, E:1 388(KJ) 332(KCal) F: 11(g)Kol:330(g)Sz: 21(g) Zsír: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.03.15.	2023.03.16.	2023.03.17.
Tízórai KÖRÖZÖTT KENYÉRRÉL* (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 433(KJ) 343(KCal) F: 14(g)Kol: 31(g)Sz: 31(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KÖRÖZÖTT KENYÉRRÉL* (07, 01), KÖRÖZÖTT KENYÉRRÉL* (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)			
Ébéd PAJÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), KÁPOSZTÁS KOCSKA* (01, 03), ALMA, E:2 395(KJ) 573(KCal) F: 25(g)Kol: 75(g)Sz: 89(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), BACSKAI RIZSESZUS, FEJES SALÁTA, E:1 745(KJ) 417(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 62(g) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Utsonna HALKRÉM KONZ. TK KIFELI (01), E: 894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				
Vacsora ÖREGLEBBENCS* (01, 03), E:1 744(KJ) 417(KCal) F: 13(g)Kol: 54(g)Sz: 62(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Töjés,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Digfélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Puhatestűek,

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.03.13	2023.03.14	2023.03.15.	2023.03.16.	2023.03.17.
Tízórai KÖRÖZÖTT KENYÉRREL* (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E1: 433(KJ) 343(KCal) F: 14(g)Koi: 31(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 1(g)Só: 1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)			
Ebéd PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), KÁPOSZTÁS KOCKA* (01, 03), ALMA, E2: 275(KJ) 544(KCal) F: 24(g)Koi: 75(g)Sz: 84(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 1,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), BACSKAI RIZSESHÜS, FEJES SALÁTA, E2: 190(KJ) 524(KCal) F: 18(g)Koi: 20(g)Sz: 80(g) Zsír: 7(g)Cuk: 9(g)Só: 2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Uzsonna HALKRÉM KONZ. TK KIFLI (01), E: 894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				
Vacsora				

01=Gülden,02=Rákfélék,03=Töjés,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szerámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek,

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2023.03.13</p> <p>PARIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZŰ, E1 672(KJ) 400(KCal) F: 15(g)Koi: 38(g)Sz: 26(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Ss:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.03.14</p> <p>TOJÁSÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZŰ, PARADICSOM, E1 761(KJ) 421(KCal) F: 13(g)Koi:37(g)Sz: 28(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Ss:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.03.15.</p>	<p>2023.03.16.</p>	<p>2023.03.17.</p>
<p>Tízórai KÖRÖZÖTT KENYÉRREL* (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E1 433(KJ) 343(KCal) F: 14(g)Koi: 31(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Ss:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Ss:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>			
<p>Ébéd PALÓCLEVES (mahn)* (09, 01, 07), KÁPOSZTÁS KOCKA* (01, 03), ALMA, E2 395(KJ) 573(KCal) F: 25(g)Koi: 75(g)Sz: 89(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Ss:1,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), BÁCSIKAI RIZSESHUS, FELES SALÁTA, E2 190(KJ) 524(KCal) F: 18(g)Koi: 20(g)Sz: 80(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Ss:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>			
<p>Uzsonna HALKRÉM KONZ. TK KIFLI (01), E: 894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Ss:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>				
<p>Vacsora ÖRÉGLEBBENS* (01, 03), E2 379(KJ) 569(KCal) F: 19(g)Koi: 82(g)Sz: 80(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Ss:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>				

01=Glutén, 02=Rákételek, 03=Töjés, 04=Hétek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióféle, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szézám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Putaszűk,

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.03.13	2023.03.14.	2023.03.15.	2023.03.16.	2023.03.17.
Tízórai KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL* (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E1 806(KJ) 432(KCal) F: 15(g)Köf: 33(g)Sz: 42(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(g)Köf: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)			
Ebéd PALÓCLEVES (marcha)* (09, 01, 07), KÁPOSZTÁS KOCKA* (01, 03), ALMA, E2 344(KJ) 561(KCal) F: 26(g)Köf: 81(g)Sz: 85(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), BÁCSKAI RIZSESHUS, FEJES SALÁTA, E2 515(KJ) 602(KCal) F: 19(g)Köf: 20(g)Sz: 96(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Uzsonna E2 344(KJ) 561(KCal) F: 26(g)Köf: 81(g)Sz: 85(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 515(KJ) 602(KCal) F: 19(g)Köf: 20(g)Sz: 96(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Vacsora				

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

Előmezősvezető

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

Hétfő 2023.03.13	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Reggeli PÁRIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2: 143(KJ) 513(KCal) F: 6(g)Koi: 38(g)Sz: 37(g) Zsír: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSRAJTOGTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM, E2: 040(KJ) 488(KCal) F: 15(g)Koi:44,5(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,71(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Tízórai KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL* (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 806(KJ) 432(KCal) F: 15(g)Koi: 33(g)Sz: 42(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,32(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	+		
Ébéd PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), KÁPOSZTÁS KOCKA* (01, 03), ALMA, E2: 499(KJ) 598(KCal) F: 28(g)Koi: 81(g)Sz: 91(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:2,16(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALLUSKA LEVES* (01, 03, 09), BÁCSKAI RIZSESHÚS, FEJES SALÁTA, E2: 515(KJ) 602(KCal) F: 19(g)Koi: 20(g)Sz: 96(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só:2,80(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Uzsonna HALKRÉM KONZ. TK KIFLI (01), E: 894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				
Vacsora ÖREGLEBBENC* (01, 03), E2: 379(KJ) 569(KCal) F: 19(g)Koi: 82(g)Sz: 80(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				

01=Glutén,02=Raktátek,03=Törzs,04=Hatalak,05=Földfimo gyóró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diódiéták,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám mag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

Ételmezésvezető

Étlap (Laktózmentes (3-6)2x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

	Hétfő 2023.03.13	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Reggeli					
Tízórai	KÖRÖZÖTT LM* (01), ZÖLDHAGYMA db, KENYÉR (TK) (01), E: 1.813(KJ) 434(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 63(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 1.02(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)Só: 0.11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Ébéd	PAJÓCLEVES (sertés) LM (09, 01), KÁPOSZTÁS KOCKA* (01, 03), ALMA, E: 1.799(KJ) 430(KCal) F: 20(g)Koi: 24(g)Sz: 71(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1.30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	DARAGALJUSKA LEVES* (01, 03, 09), BÁCSKAI RIZSESHUS, FELJES SALÁTA, E: 1.691(KJ) 405(KCal) F: 15(g)Koi: 18(g)Sz: 61(g) Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só: 2.10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gülén, 02=Rákélték, 03=Tójas, 04=Hatalak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diólétek, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűek,

Ételfelkészítéskészítő

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

Hétfő 2023.03.13	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Reggeli Tízórai KÖRÖZÖTT LM* (01), ZÖLDHAGYMA db, KENYÉR (TK) (01), E:1 813(KJ) 434(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Joghurt gyümölcsös*LM, Korpás zsemle (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Ebéd PALÓCLEVES (sertés) LM (09, 01), KÁPOSZTÁS KOCKA* (01, 03), ALMA, E:2 393(KJ) 572(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 95(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), BÁCSKAI RIZSESHŰS, FEJES SALÁTA, E:1 745(KJ) 417(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 62(g) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Tofu, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Müstár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Pinasztűk,

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>		
<p>Reggeli</p> <p>PÁRIZSI, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 370(KJ) 328(KCal) F: 6(g)Köl: 38(g)Sz: 26(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM,</p> <p>E:1 761(KJ) 421(KCal) F: 13(g)Köl:37(g)Sz: 28(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	2023.03.13	2023.03.14	2023.03.15	2023.03.16	2023.03.17
<p>Tízórai</p> <p>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), ZÖLDHAGYMÁ db,</p> <p>E:1 502(KJ) 359(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANILIÁS DESSZERTI VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	-	-	-	-	-
<p>Ébéd</p> <p>PALÓCSEEVES (sertes) TM (09, 01), KÁPOSZTÁS KOCCKA* (01, 03), ALMA,</p> <p>E:2 517(KJ) 602(KCal) F: 26(g)Köl: 32(g)Sz: 96(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel:Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), BÁCSKAI RIZSESHÚS, FÉLJS SALÁTA,</p> <p>E:2 190(KJ) 524(KCal) F: 18(g)Köl: 20(g)Sz: 80(g) Zsír: 7(g)Cuk: 9(g)Só:2,80(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	-	-	-	-	-
<p>Uzsonna</p> <p>HALPÁSTÉTOM*LM,</p> <p>E: 63(KJ) 15(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>						
<p>Vacsora</p> <p>ÖRÉGLEBBENCs* (01, 03),</p> <p>E:2 379(KJ) 569(KCal) F: 19(g)Köl: 82(g)Sz: 80(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>						

01=Gyűlén,02=Rákfélék,03=Töjás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Százamag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűt,14=Puhítósűk,

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

Hétfő 2023.03.13	Kedd 2023.03.14	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Reggeli				
Tízórai				
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 502(KJ) 339(KCal) F: 12(g)Köf: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Köf: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Ébred				
PAJÓCLEVES (sertes) TM (09, 01), KÁPOSZTÁS KOCKA* (01, 03), ALMA, E:2 393(KJ) 572(KCal) F: 27(g)Köf: 32(g)Sz: 95(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), BÁCSKAI RIZESHUS, FEJES SALÁTA, E:1 691(KJ) 405(KCal) F: 13(g)Köf: 18(g)Sz: 61(g) Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Utsonna				
Vacsora				

01=Gulén,02=Rakétel,03=Tajás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szjabab,07=Tej,08=Dióétel,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezámag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestek,

Ételmezésvezető

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

Hétfő 2023.03.13	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Reggeli				
Tízórai KÖRÖZÖTT LM* (01.) ZÖLDHAGYMA db KENYÉR (TK) (01.)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM KORPÁS ZSEMLE (01.)			
E:1 813(KJ) 434(KCal) F:12(g)Koi: 0(g)Sz: 63(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Ebéd PALÓCLEVÉS (sertés) LM (09,01.) KÁPOSZTÁS KOCCKA* (01,03.) ALMA	DARAGALUSKA LEVES* (01,03,09.) BÁCSKAI RIZSESZUS FEJESS SALÁTA			
E:2 393(KJ) 572(KCal) F: 27(g)Koi: 32(g)Sz: 95(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E:2 245(KJ) 537(KCal) F: 19(g)Koi: 25(g)Sz: 82(g) Zsír: 7(g)Cuk: 9(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Uzsonna				

01=Güden,02=Rákétek,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08-Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szerámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Punastűk,

Ételmezésvezető

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14) 2x)

2023.03.13 - 2023.03.19.

<i>Hétfő</i> 2023.03.13	<i>Kedd</i> 2023.03.14	<i>Szerda</i> 2023.03.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.16.	<i>Péntek</i> 2023.03.17.
Reggeli				
Tízórai				
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db, E1 502(K) 359(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁSZSEMLE (01), E: 467(K) 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)	-		
Ebéd	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), BÁCSKAI RIZSESHUS, FEJES SALÁTA, PALÓCLEVES (sentes) TM (09, 01), KAPOSZTÁS KOCKA* (01, 03), ALMA, E: 2 393(K) 572(KCal) F: 27(g)Koi: 32(g)Sz: 95(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E: 2 190(K) 524(KCal) F: 18(g)Koi: 20(g)Sz: 80(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Uzsonna				
Vacsora				

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

Ételmezésvezető