

## Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2023.03.27 - 2023.04.02.

Reggeli	Hétfő 2023.03.27	Kedd 2023.03.28.	Szerda 2023.03.29.	Csütörtök 2023.03.30.	Péntek 2023.03.31.
Tízórai	VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 835(Kj) 200(KCal) F: 0(g)Kcol: 3(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	SONKA ZSEMLEBEN, RETEK (01), E: 747(Kj) 179(KCal) F: 9(g)Kcol: 7(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEL* (07), E: 1 377(Kj) 329(KCal) F: 11(g)Kcol:28(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 651(Kj) 156(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÚRÓS RÉTES (01, 03, 07), ALMA, E: 3 229(Kj) 772(KCal) F: 22(g)Kcol: 50(g)Sz:101(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	LEBBENCÉS,- TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZÍNÉS HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRLETI 1/2 ADAG, PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, E: 1 584(Kj) 379(KCal) F: 21(g)Kcol: 12(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAR LEVES MAGYAROS (01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PETREZSELYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA PIR.NAPRAFORGÓ, E: 1 973(Kj) 472(KCal) F: 28(g)Kcol:29(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES LEVEGŐÖNGYEL (01, 03, 07), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ * (01), CÉKLASAVVANYÚSÁG, E: 1 839(Kj) 440(KCal) F: 23(g)Kcol: 30(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin, E: 2 582(Kj) 618(KCal) F: 29(g)Kcol: 97(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	JOGHURTOS FÁNK (03, 01), BANÁN, E: 2 609(Kj) 624(KCal) F: 12(g)Kcol: 63(g)Sz:105(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR, SAJT (03, 07), E: 503(Kj) 120(KCal) F: 4(g)Kcol: 74(g)Sz: 0(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora					

## Étlap ( óvoda 3-6 5x )

2023.03.27 - 2023.04.02.

Hétfő 2023.03.27	Kedd 2023.03.28.	Szerda 2023.03.29.	Csütörtök 2023.03.30.	Péntek 2023.03.31.
Reggeli LONCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 230(KJ) 294(KCal) F: 10(g)Koi: 33(g)Sz: 19(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPIKA KG-05, E: 823(KJ) 197(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	GABONAPENHELY (01), TEJ* (07), E: 1 062(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	TOJÁSRAJTOGTTA HAGYMÁS (03), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 627(KJ) 150(KCal) F: 7(g)Koi:22(g)Sz: 2(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKCEMEGE, ÜBORKA, TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 933(KJ) 223(KCal) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 15(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai VALKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 835(KJ) 200(KCal) F: 0(g)Koi: 3(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g* (07), KORPÁS KIFELI (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)	SONKA ZSEMLÉBEN, RETEK (01), E: 747(KJ) 179(KCal) F: 9(g)Koi: 7(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VÁSÁROL,150g (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi:258(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFELI (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 651(KJ) 156(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÜRÖS RÉTES (01, 03, 07), ALMA, E: 229(KJ) 772(KCal) F: 22(g)Koi: 50(g)Sz:101(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	LEBBENCÉS, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZINES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PAROLI NYENC ZÖLDSEGG 1/2, E: 1 584(KJ) 379(KCal) F: 21(g)Koi: 12(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAR LEVES MAGYAROS (01), ZSALYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÉTRZSELVYES BURGONYA, FEJES SALÁTA PR.NAPRAFORGÓ, E: 1 963(KJ) 470(KCal) F: 24(g)Koi: 29(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES LEVESSYÖNGGYEL (01, 03, 07), BORSOSTOKANY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ * (01), CÉKLASAVANYVUSÁG, E:1 839(KJ) 440(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03), ARANYGALUSKA * (01, 03, 08, 07), Mandarin, E: 2 582(KJ) 618(KCal) F: 29(g)Koi: 97(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna PIZZÁS STANGLI (01), E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FÁNK LM, TM (03, 01), BANÁN, E: 2 710(KJ) 648(KCal) F: 12(g)Koi: 63(g)Sz: 105(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR, SAJT (03, 07), E: 503(KJ) 120(KCal) F: 4(g)Koi: 74(g)Sz: 0(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPF, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora TOJÁSLEPÉNY PARASZTOSAN (03), CEMEGE ÜBORKA, KENYÉR (TK) (01), E: 2 333(KJ) 558(KCal) F: 15(g)Koi:240(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA *, E: 1 357(KJ) 325(KCal) F: 19(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PARAFJÓZELÉK S. VIRSLI (07, 01), E: 1 413(KJ) 338(KCal) F: 23(g)Koi: 48(g)Sz: 16(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MILÁNÓI MAKARÓNI (01, 03, 07), E: 1 496(KJ) 358(KCal) F: 18(g)Koi: 48(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

## Étlap ( alsós 7-10 3x )

2023.03.27 - 2023.04.02.

<i>Hétfő</i> 2023.03.27	<i>Kedd</i> 2023.03.28	<i>Szerda</i> 2023.03.29.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.30.	<i>Péntek</i> 2023.03.31.
Reggeli				
Tízórai				
VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 915(KJ) 219(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIPELL (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)	SONKA ZSEMLÉBEN, RETEK (01), E: 747(KJ) 179(KCal) F: 9(g)Koi: 7(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VÁSÁROLT 150g (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 238(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIPELL (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 651(KJ) 156(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÜRÓS RETES (01, 03, 07), ALMA, E: 539(KJ) 847(KCal) F: 23(g)Koi: 51(g)Sz:113(g) Zsir: 22(g)Cuk: 13(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	LEBBENCÉS, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZINES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PÁROLT NYENC ZÖLDSÉG 1/2, E: 1 924(KJ) 460(KCal) F: 25(g)Koi: 16(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAR LEVES MAGYAROS (01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PETREZSELYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA PIR.NAPRAFORGÓ, E: 2 136(KJ) 511(KCal) F: 29(g)Koi: 31(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:4,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES LEVESGYÖNGYEL (01, 03, 07), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ * (01), CÉKLASAVANYÚSÁG, E: 2 161(KJ) 517(KCal) F: 26(g)Koi: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarín, E: 2 801(KJ) 670(KCal) F: 31(g)Koi:103(g)Sz: 80(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
PIZZÁS STANGLI (01), E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FANK LM, TM (03, 01), BANNÁN, E: 2 543(KJ) 608(KCal) F: 11(g)Koi: 84(g)Sz: 91(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR, SAJT (03, 07), E: 565(KJ) 135(KCal) F: 4(g)Koi: 74(g)Sz: 0(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

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

<i>Hétfő</i> 2023.03.27	<i>Kedd</i> 2023.03.28.	<i>Szerda</i> 2023.03.29.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.30.	<i>Péntek</i> 2023.03.31.
<b>Reggeli</b> LÖNGSHÜS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 414(KJ) 338(KCal) F: 4(g)Koi: 32(g)Sz: 23(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPIRIKA KG-os,</b> E: 864(KJ) 207(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 57(mg)	<b>GABONAPRÉHELY (01), TEJ* (07),</b> E:1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(g)Koi: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 240(mg)	<b>TOJÁSRAJNTOTTA HAGYMÁS (03), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU,</b> E: 861(KJ) 206(KCal) F: 11(g)Koi:330(g)Sz: 2(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKCEMEGE, ÜBORKA, TEA GYÜMÖLCSIZU,</b> E:1 287(KJ) 308(KCal) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 23(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
<b>Tízórai</b> VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 915(KJ) 219(KCal) F: 0(g)Koi: 5(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>JÓGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KÖRPÁS KIFELI (01),</b> E: 969(KJ) 237(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 125(mg)	<b>SONKA ZSEMLÉBEN, RETEK (01),</b> E: 747(KJ) 179(KCal) F: 9(g)Koi: 7(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),</b> E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi:258(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 240(mg)	<b>KOCKASAJT (07), KÖRPÁS KIFELI (01), ZÖLDHAGYMA db,</b> E: 651(KJ) 156(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
<b>Ebéd</b> KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÜRÖS RÉTES (01, 03, 07), ALMA, E:3 539(KJ) 847(KCal) F: 23(g)Koi: 51(g)Sz:115(g) Zsir: 22(g)Cuk: 13(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 3(mg)	<b>LEBBENCs, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZINES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PAROLI INYENC ZÖLDSEGG 1/2,</b> E:1 924(KJ) 460(KCal) F: 25(g)Koi: 16(g)Sz: 48(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>ZÖLDBAB LEVES MAGYAROS (01), ZSÁLYÁS SULTI CSIRKECOMB*, PETRESELYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA PIRNAPRAFORGÓ,</b> E:2 287(KJ) 547(KCal) F: 24(g)Koi: 31(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2,99(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>KÖMÉNYLEVES LEVESGYÖNGYEL (01, 03, 07), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKÜSZ* (01), CÉKLASAVANYVÖSÁG,</b> E:2 161(KJ) 517(KCal) F: 26(g)Koi: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>ALFÖLDI CULYÁSLEVES* (01, 03), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</b> E:2 801(KJ) 670(KCal) F: 31(g)Koi:103(g)Sz: 80(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
<b>Újszona</b> PIZZÁS STANGLI (01), E: 690(KJ) 163(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>FÁNK LM, TM (03, 01), BANÁN,</b> E:2 543(KJ) 608(KCal) F: 11(g)Koi: 84(g)Sz: 91(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>MARGARINOS KENYÉR, SAJT (03, 07),</b> E: 565(KJ) 133(KCal) F: 4(g)Koi: 74(g)Sz: 0(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>ROPI, ALMA (01),</b> E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	
<b>Vacsora</b> TOJÁSLEPÉNY PARASZTOSAN (03), CSEMEGE ÜBORKA, KENYÉR (TK) (01), E:2 333(KJ) 558(KCal) F: 13(g)Koi:240(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA *,</b> E:1 863(KJ) 446(KCal) F: 23(g)Koi: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Car: 0(mg)	<b>PARAFŐZELÉK S. VIRSLI (07, 01), KENYÉR (TK) (01),</b> E:3 107(KJ) 504(KCal) F: 20(g)Koi: 36(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	<b>MILÁNÓI MAKARÓNI (01, 03, 07),</b> E:2 375(KJ) 568(KCal) F: 28(g)Koi: 79(g)Sz: 79(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Frakciók, 03=Tofás, 04=halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Ken-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűek,

**Étlap ( felsős 11-14 3x )**  
2023.03.27 - 2023.04.02.

<b>Hétfő</b> 2023.03.27	<b>Kedd</b> 2023.03.28.	<b>Szerda</b> 2023.03.29.	<b>Csütörtök</b> 2023.03.30.	<b>Péntek</b> 2023.03.31.
<b>Reggeli</b>				
<b>Tízórai</b>				
<b>VAJKRÉMÉS KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db,</b> E:1126(KJ) 269(KCaI) F: 0(G)Koi: 5(G)Sz: 29(G) Zsir: 8(G)Cuk: 0(G)Só:0,01(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01),</b> E: 969(KJ) 232(KCaI) 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)	<b>SONKA ZSEMELÉBEN, RETEK (01),</b> E: 747(KJ) 179(KCaI) F: 9(G)Koi: 7(G)Sz: 31(G) Zsir: 1(G)Cuk: 0(G)Só:0,00(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),</b> E:2234(KJ) 534(KCaI) F: 15(G)Koi:48(G)Sz: 57(G) Zsir: 25(G)Cuk: 8(G)Só:0,40(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 240(mg)	<b>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,</b> E: 651(KJ) 156(KCaI) F: 2(G)Koi: 0(G)Sz: 18(G) Zsir: 2(G)Cuk: 0(G)Só:0,40(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)
<b>Ébred</b>	<b>LEBBENCs, -TARHONYALEVES* (09, 01, 03), TESSZÁNES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2,</b> E: 2394(KJ) 573(KCaI) F: 31(G)Koi: 21(G)Sz: 60(G) Zsir: 29(G)Cuk: 0(G)Só:3,93(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>ZÖLDBAR LEVES MAGYAROS (01), ZSÁLYAS SÜLT CSIRKECOMB*, PETREZSELYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA PIR.NAPRAFORGÓ,</b> E: 2627(KJ) 628(KCaI) F: 35(G)Koi: 36(G)Sz: 59(G) Zsir: 19(G)Cuk: 9(G)Só:5,30(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>KÖMÉNYLEVES LEVESGYÖNGYEL (01, 03, 07), BORSSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ* (01), CÉKLASAVANYÚSÁG,</b> E: 2690(KJ) 644(KCaI) F: 32(G)Koi: 38(G)Sz: 66(G) Zsir: 25(G)Cuk: 0(G)Só:2,50(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</b> E: 3585(KJ) 858(KCaI) F: 39(G)Koi:118(G)Sz:103(G) Zsir: 31(G)Cuk: 11(G)Só:2,28(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)
<b>Usonna</b>	<b>PIZZÁS STANGLI (01),</b> E: 690(KJ) 165(KCaI) F: 5(G)Koi: 0(G)Sz: 36(G) Zsir: 4(G)Cuk: 2(G)Só:1,00(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>FÁNIK LAI, TM (03, 01), BANÁN,</b> E: 3065(KJ) 733(KCaI) F: 14(G)Koi: 95(G)Sz:112(G) Zsir: 12(G)Cuk: 14(G)Só:0,00(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>MARGARINOS KENYÉR, SAJT (03, 07),</b> E: 723(KJ) 173(KCaI) F: 6(G)Koi: 90(G)Sz: 0(G) Zsir: 15(G)Cuk: 0(G)Só:0,26(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>ROPI, ALMA (01),</b> E: 931(KJ) 223(KCaI) F: 6(G)Koi: 0(G)Sz: 43(G) Zsir: 3(G)Cuk: 0(G)Só:0,00(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)
<b>Vacsora</b>				

# Étlap ( felsős 11-14 5x )

2023.03.27 - 2023.04.02.

<i>Hétfő</i> 2023.03.27	<i>Kedd</i> 2023.03.28.	<i>Szerda</i> 2023.03.29.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.30.	<i>Péntek</i> 2023.03.31.
<p><b>Reggeli</b> LONCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 728(KJ) 413(KCaI) F: 6(é)Koi: 42(é)Sz: 27(é) Zsir: 18(é)Cuk: 10(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>SALTKRÉMES KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPRIKA KG-os,</p> <p>E:1 198(KJ) 287(KCaI) F: 10(é)Koi: 8(é)Sz: 28(é) Zsir: 8(é)Cuk: 10(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 86(mg)</p>	<p>GABONAPEHELY (01), TEA* (07),</p> <p>E:1 424(KJ) 341(KCaI) F: 11(é)Koi: 28(é)Sz: 45(é) Zsir: 14(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 240(mg)</p>	<p>TOJÁSRAJNTOTTA HAGYMÁS (03), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 023(KJ) 245(KCaI) F: 13(é)Koi:37(é)Sz: 2(é) Zsir: 14(é)Cuk: 10(é)Só:0,50(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR (01), DIACSEMEGE, UBORKA, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 487(KJ) 356(KCaI) F: 2(é)Koi: 10(é)Sz: 26(é) Zsir: 14(é)Cuk: 10(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b> VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E:1 126(KJ) 269(KCaI) F: 0(é)Koi: 5(é)Sz: 29(é) Zsir: 8(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KÖRPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 969(KJ) 232(KCaI) F: 5(é)Koi: 0(é)Sz: 30(é) Zsir: 5(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 125(mg)</p>	<p>SONKA ZSEMELÉBEN, RETEK (01),</p> <p>E: 747(KJ) 179(KCaI) F: 9(é)Koi: 7(é)Sz: 31(é) Zsir: 1(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>POGÁCSA VÁSÁROLTSÜG (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:2 234(KJ) 534(KCaI) F: 15(é)Koi:48(é)Sz: 57(é) Zsir: 23(é)Cuk: 8(é)Só:0,40(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 240(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KÖRPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 651(KJ) 156(KCaI) F: 2(é)Koi: 0(é)Sz: 18(é) Zsir: 2(é)Cuk: 0(é)Só:0,40(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ébred</b> KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÚRÓS RÉTIS (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E:4 067(KJ) 973(KCaI) F: 26(é)Koi: 58(é)Sz:130(é) Zsir: 26(é)Cuk: 16(é)Só:1,43(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 7(mg)</p>	<p>LEBBENCS-, TARHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZÍNES HALPÁLATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET IZ ADÁG, PÁROLT JÉNYENC ZÖLDSÉG 1/2,</p> <p>E: 2394(KJ) 573(KCaI) F: 31(é)Koi: 21(é)Sz: 60(é) Zsir: 29(é)Cuk: 0(é)Só:3,93(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDABAB LEVES MAGYAROS (01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*<sup>01</sup>, PETREZSÉLYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA PIR.NAPRAFORGÓ,</p> <p>E:2 612(KJ) 625(KCaI) F: 30(é)Koi: 36(é)Sz: 59(é) Zsir: 19(é)Cuk: 0(é)Só:3,60(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES LEVESGYÖNGYDEL (01, 03, 07), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ* (01), CÉKLASAVANYÚSÁG,</p> <p>E:2 690(KJ) 644(KCaI) F: 32(é)Koi: 38(é)Sz: 66(é) Zsir: 25(é)Cuk: 0(é)Só:2,50(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</p> <p>E:3 585(KJ) 858(KCaI) F: 39(é)Koi:118(é)Sz:103(é) Zsir: 31(é)Cuk: 11(é)Só:2,28(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Újszomta</b> PIZZÁS STANGLI (01),</p> <p>E: 690(KJ) 165(KCaI) F: 3(é)Koi: 0(é)Sz: 36(é) Zsir: 4(é)Cuk: 2(é)Só:1,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURTOS FÁNK (03, 01), BANÁN,</p> <p>E:2 864(KJ) 685(KCaI) F: 14(é)Koi: 95(é)Sz:112(é) Zsir: 12(é)Cuk: 14(é)Só:0,21(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR, SAJT (03, 07),</p> <p>E: 723(KJ) 173(KCaI) F: 6(é)Koi: 90(é)Sz: 0(é) Zsir: 15(é)Cuk: 0(é)Só:0,26(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCaI) F: 6(é)Koi: 0(é)Sz: 43(é) Zsir: 3(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	
<p><b>Vacsora</b> TOJÁSLEPÉNY PARASZTOSAN (03), CSEMEGE UBORKA, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:2 785(KJ) 666(KCaI) F: 20(é)Koi:200(é)Sz: 73(é) Zsir: 20(é)Cuk: 0(é)Só:1,51(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA*,</p> <p>E:2 165(KJ) 518(KCaI) F: 30(é)Koi: 0(é)Sz: 67(é) Zsir: 8(é)Cuk: 8(é)Só:2,10(é) Tel.Zs: 5(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>PARAJFOZELÉK S. VIRSILI (07, 01), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:2 743(KJ) 656(KCaI) F: 32(é)Koi: 67(é)Sz: 47(é) Zsir: 21(é)Cuk: 15(é)Só:1,05(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	<p>MILÁNÓI MAKARÓNI (01, 03, 07),</p> <p>E:2 375(KJ) 568(KCaI) F: 28(é)Koi: 79(é)Sz: 79(é) Zsir: 12(é)Cuk: 0(é)Só:1,25(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)</p>	

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

# Étlap ( szakisk. 15-18 3x )

2023.03.27 - 2023.04.02.

<b>Hétfő</b> 2023.03.27	<b>Kedd</b> 2023.03.28.	<b>Szerda</b> 2023.03.29.	<b>Csütörtök</b> 2023.03.30.	<b>Péntek</b> 2023.03.31.
<p><b>Reggeli</b></p> <p><b>VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db,</b></p> <p>E:1.442(Kj) 345(KCal) F: 0(g)Koi: 5(g)Sz: 40(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KÖRPÁS KIFLI (01),</b></p> <p>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)</p>	<p><b>SONKA ZSEMLÉBEN, RETEK (01),</b></p> <p>E: 784(Kj) 187(KCal) F: 10(g)Koi: 9(g)Sz: 31(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>POGÁCSA VÁSÁROLT 50g (01, 03, 07), TEJ* (07),</b></p> <p>E:2.234(Kj) 534(KCal) F: 15(g)Koi:488(g)Sz: 57(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>KOCKASAJT (07), KÖRPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,</b></p> <p>E: 651(Kj) 156(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>KÉRTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÚRÓS RETES (01, 03, 07), ALMA,</b></p> <p>E:4.349(Kj) 1.040(KCal) F: 29(g)Koi: 63(g)Sz:136(g) Zsir: 29(g)Cuk: 16(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>	<p><b>LEBBENCS-, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZÍNES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRÖT 1/2 ADAG, PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2,</b></p> <p>E:2.837(Kj) 679(KCal) F: 35(g)Koi: 26(g)Sz: 72(g) Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p><b>ZÖLD BAB LEVES MAGYAROS (01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PETREZSELYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA PIR.NAPRAFORGÓ,</b></p> <p>E:3.026(Kj) 724(KCal) F: 41(g)Koi: 44(g)Sz: 68(g) Zsir: 22(g)Cuk: 9(g)Só:5,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KÖMÉNYLEVES LEVESGYÖNGVEL (01, 03, 07), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ * (01), CÉKLASAVANYÚSÁG,</b></p> <p>E:2.848(Kj) 681(KCal) F: 33(g)Koi: 38(g)Sz: 74(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>ALFÖLDI GULYÁSELVES* (01, 03), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</b></p> <p>E:4.357(Kj) 1.042(KCal) F: 47(g)Koi:139(g)Sz:134(g) Zsir: 33(g)Cuk: 11(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p>	<p><b>Uzsonna</b></p>	<p><b>Uzsonna</b></p>	<p><b>Uzsonna</b></p>	<p><b>Uzsonna</b></p>
<p><b>Vacsora</b></p>	<p><b>Vacsora</b></p>	<p><b>Vacsora</b></p>	<p><b>Vacsora</b></p>	<p><b>Vacsora</b></p>

01=Glutén, 02=Fáktételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótétel, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűek,

<b>Hétfő</b> 2023.03.27	<b>Kedd</b> 2023.03.28.	<b>Szerda</b> 2023.03.29.	<b>Csütörtök</b> 2023.03.30.	<b>Péntek</b> 2023.03.31.
<p><b>Reggeli</b> LONCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E3 149(KJ) 753(KCal) F: 32(g)Koi: 53(g)Sz: 74(g) Zsír: 26(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>SALTKRÉMES KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPIRKA KG-os,</b></p> <p>E2 026(KJ) 485(KCal) F: 19(g)Koi: 10(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 114(mg)</p>	<p><b>GARONAPHELY (01), TEJ* (07),</b></p> <p>E1 605(KJ) 384(KCal) F: 12(g)Koi: 28(g)Sz: 51(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>TOJÁSRAJNTOTTA HAGYMÁS (03), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E1 197(KJ) 286(KCal) F: 15(g)Koi:44(g)Sz: 3(g) Zsír: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>MARGARINOS KENYÉR (01), DIKCEMEGE, UBORKA, TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E3 003(KJ) 718(KCal) F: 29(g)Koi: 20(g)Sz: 74(g) Zsír: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b> VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E1 442(KJ) 345(KCal) F: 0(g)Koi: 5(g)Sz: 40(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g** (07), KORPÁS KIFELI (01),</b></p> <p>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)</p>	<p><b>SONKA ZSEMLEBEN, REJTEK (01),</b></p> <p>E: 784(KJ) 187(KCal) F: 10(g)Koi: 9(g)Sz: 31(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),</b></p> <p>E2 234(KJ) 534(KCal) F: 15(g)Koi:48(g)Sz: 57(g) Zsír: 25(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFELI (01), ZÖLDHAGYMA db,</b></p> <p>E: 651(KJ) 156(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ébred</b> KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÚRÓS RÉTÉS (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E4 349(KJ) 1 040(KCal) F: 29(g)Koi: 65(g)Sz:136(g) Zsír: 29(g)Cuk: 16(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>	<p><b>LEBBENCs- TARHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZÍNES HALFALATOK (04, 07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2,</b></p> <p>E2 837(KJ) 679(KCal) F: 35(g)Koi: 26(g)Sz: 72(g) Zsír: 35(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p><b>ZÖLDBAR LEVES MAGYAROS (01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PETREZSÉLYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA PIR.NAPRAFORGÓ,</b></p> <p>E3 011(KJ) 720(KCal) F: 35(g)Koi: 44(g)Sz: 68(g) Zsír: 23(g)Cuk: 9(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KÖMÉNYLEVES LEVEGYÖNGYEL (01, 03, 07), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ* (01), CÉKLASAVANYÚSÁG,</b></p> <p>E2 848(KJ) 681(KCal) F: 33(g)Koi: 38(g)Sz: 74(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</b></p> <p>E4 357(KJ) 1 042(KCal) F: 47(g)Koi:139(g)Sz:134(g) Zsír: 33(g)Cuk: 11(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b> PIZZÁS STANGLI (01),</p> <p>E: 690(KJ) 165(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>FÁNK LM, TM (03, 01), BANÁN,</b></p> <p>E3 254(KJ) 779(KCal) F: 15(g)Koi:105(g)Sz:120(g) Zsír: 13(g)Cuk: 16(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>MARGARINOS KENYÉR, SAJT (03, 07),</b></p> <p>E: 911(KJ) 218(KCal) F: 8(g)Koi:105(g)Sz: 0(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>ROPI, ALMA (01),</b></p> <p>E: 957(KJ) 229(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p><b>Vacsora</b> TOJÁSLEPÉNY PARASZTOSAN (03), CEEMEGE UBORKA, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E2 783(KJ) 666(KCal) F: 20(g)Koi:260(g)Sz: 73(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KAPOSZTA SALÁTA*,</b></p> <p>E2 467(KJ) 590(KCal) F: 36(g)Koi: 0(g)Sz: 75(g) Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>PARAJFOZELÉK S. VIRSLI (07, 01), KENYÉR (TK) (01),</b></p> <p>E3 260(KJ) 780(KCal) F: 37(g)Koi: 77(g)Sz: 56(g) Zsír: 25(g)Cuk: 20(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>MILÁNÓI MAKARÓNI (01, 03, 07),</b></p> <p>E2 375(KJ) 568(KCal) F: 28(g)Koi: 79(g)Sz: 79(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Guljen,02=Rakifélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Kisústár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Cillagfűrt,14=Puhatestek.

# Étlap (Laktózmentes (3-6)2x)

2023.03.27 - 2023.04.02.

Reggeli	Hétfő 2023.03.27	Kedd 2023.03.28.	Szerda 2023.03.29.	Csütörtök 2023.03.30.	Péntek 2023.03.31.
Tízórai	-	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Köf: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKA, KORPÁS ZSEMLE (01), MARGARIN* LM, RETEK, E: 695(KJ) 166(KCal) F: 11(g)Köf: 14(g)Sz: 16(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E: 584(KJ) 149(KCal) F: 3(g)Köf: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *, KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMÁ db, E:1 863(KJ) 446(KCal) F:16(g)Köf: 0(g)Sz: 19(g) Zsír: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	LEBBENCÉS, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZÍNES HALFALATOK LM, TM (04, 01), RIZSKÖRÖRET 1/2 ADAG, PAROLT INYENC ZÖLDSEG 1/2, E:1 580(KJ) 378(KCal) F: 21(g)Köf: 5(g)Sz: 42(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAR LEVES MAGYAROS (01), ZSALYVÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PETREZSELYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA PIR.NAPRAFORGÓ, E:1 063(KJ) 470(KCal) F: 24(g)Köf: 29(g)Sz: 47(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYERKOCKÁVAL* (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ * (01), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:1 823(KJ) 436(KCal) F: 24(g)Köf: 30(g)Sz: 48(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03), ARANYGALUSKA*LM TM (01, 03, 08), Mandarín, E:1 987(KJ) 475(KCal) F: 21(g)Köf: 68(g)Sz: 65(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna					
Vacsora					

01=Glutén,02=Rakétek,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Phenol,15=

**Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)**  
2023.03.27 - 2023.04.02.

Hétfő 2023.03.27	Kedd 2023.03.28.	Szerda 2023.03.29.	Csütörtök 2023.03.30.	Péntek 2023.03.31.
Reggeli				
Tízórai	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, KORPÁSZSEMLE (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)	SONKA, KORPÁSZSEMLE (01), MARGARIN* LM, RETEK, E: 695(KJ) 166(KCal) F: 11(g)Koi: 14(g)Sz: 16(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E: 122(KJ) 268(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *, KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 1 863(KJ) 446(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsír: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	LEBBENCs, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZINES HALFALATOK LM, TM (04, 01), RIZSKÖRÖT 1/2 ADAG, PAROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, E: 1 920(KJ) 459(KCal) F: 25(g)Koi: 8(g)Sz: 49(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MAGYAROS BURGONYALEVES* (01), ZSALYAS SÜLT CSIRKECOMB*, PETREZSELYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA PIRNAPRAFORGÓ, E: 2 687(KJ) 643(KCal) F: 27(g)Koi: 31(g)Sz: 71(g) Zsír: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYERKOCKÁVAL* (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ * (01), CÉKLASAVANYÚSÁG, E: 2 138(KJ) 511(KCal) F: 27(g)Koi: 30(g)Sz: 62(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03), ARANYGALUSKA*LM TM (01, 03, 08), Mandarin, E: 2 116(KJ) 506(KCal) F: 23(g)Koi: 74(g)Sz: 68(g) Zsír: 15(g)Cuk: 9(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Utsonna				
Vacsora				

01=Glutén, 02=Rákefelek, 03=Tofás, 04=Hátek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Phthalateszűk,

Ételmezésvezető

**Étlap ( Tejfehérje mentes 11-14 5x )**  
2023.03.27 - 2023.04.02.

<b>Hétfő</b> 2023.03.27	<b>Kedd</b> 2023.03.28.	<b>Szerda</b> 2023.03.29.	<b>Csütörtök</b> 2023.03.30.	<b>Péntek</b> 2023.03.31.
<p><b>Reggeli</b> LÖNCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1.364(KJ) 326(KCal) F: 6(€)Koi: 42(€)Sz: 26(€) Zsir: 9(€)Cuk: 10(€)S6:0,02(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>ZÖLDSEGÁSTÉTONI KENYÉR TM, LM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPIKA KG-05,</b></p> <p>E:1.651(KJ) 395(KCal) F: 13(€)Koi: 0(€)Sz: 40(€) Zsir: 14(€)Cuk: 10(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>GABONAPÉHELY (01), TEJ NÖVÉNYI,</b></p> <p>E: 904(KJ) 216(KCal) F: 4(€)Koi: 0(€)Sz: 34(€) Zsir: 8(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>TOJÁSRAJTOGATTA HAGYMÁS (03), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E:1.023(KJ) 245(KCal) F: 13(€)Koi:377(€)Sz: 2(€) Zsir: 14(€)Cuk: 10(€)S6:0,50(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIÁKSEMEGE, UBORKA, TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E:1.123(KJ) 269(KCal) F: 2(€)Koi: 10(€)Sz: 26(€) Zsir: 4(€)Cuk: 10(€)S6:0,02(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b> MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), ZÖLDHAGYMA db, _</p> <p>E: 812(KJ) 194(KCal) F: 0(€)Koi: 0(€)Sz: 28(€) Zsir: 0(€)Cuk: 0(€)S6:0,02(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>VANILIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01),</b></p> <p>E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(€)Koi: 0(€)Sz: 15(€) Zsir: 1(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>SONKA, ZSEMLE (01), MARGARIN, RETEK,</b></p> <p>E:1.366(KJ) 327(KCal) F: 17(€)Koi: 24(€)Sz: 32(€) Zsir: 13(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,</b></p> <p>E:1.075(KJ) 257(KCal) F: 4(€)Koi: 0(€)Sz: 31(€) Zsir: 12(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KORPÁS ZSEMLE (01), MARGARIN* LM, ZÖLDHAGYMA db,</b></p> <p>E: 542(KJ) 130(KCal) F: 4(€)Koi: 0(€)Sz: 17(€) Zsir: 1(€)Cuk: 0(€)S6:0,02(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ébred</b> KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), MEGGYES-MÁKOS RÉTES LM TM (01, 03), ALMA,</p> <p>E: 2.356(KJ) 564(KCal) F: 16(€)Koi: 12(€)Sz: 69(€) Zsir: 20(€)Cuk: 9(€)S6:1,20(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 7(mg)</p>	<p><b>LEBBENCS, -TARHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZINES HALFALATOK LM, TM (04, 01), RIZSKÖRÖT 1/2 ADAG, PAROLI INYENC ZÖLDSEG 1/2,</b></p> <p>E: 2.378(KJ) 569(KCal) F: 30(€)Koi: 10(€)Sz: 62(€) Zsir: 25(€)Cuk: 0(€)S6:3,90(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>ZÖLDBAB LEVES MAGYAROS (01), ZSALYAS SÍLT CSIRKECOMB*, PETREZSELYMIS BURGONYA, FEJES SALÁTA PIR.NÁPARFORGÓ,</b></p> <p>E:2.612(KJ) 625(KCal) F: 30(€)Koi: 36(€)Sz: 59(€) Zsir: 19(€)Cuk: 9(€)S6:3,60(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KISZKUSZ * (01), CÉKLASAVANYVÜSÁG,</b></p> <p>E:2.668(KJ) 638(KCal) F: 33(€)Koi: 38(€)Sz: 77(€) Zsir: 18(€)Cuk: 0(€)S6:3,20(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>ALFÖLDI GULYÁSLEVES PULYKA (01, 03), ARANYGÁLUSKA* LM TM (01, 03, 08), Mandarin,</b></p> <p>E:2.561(KJ) 613(KCal) F: 22(€)Koi: 57(€)Sz: 90(€) Zsir: 18(€)Cuk: 11(€)S6:1,51(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b> LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),</p> <p>E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(€)Koi: 0(€)Sz: 34(€) Zsir: 7(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>FÁNIK LM, TM (03, 01), BANNÁN,</b></p> <p>E:3.065(KJ) 733(KCal) F: 14(€)Koi: 99(€)Sz: 112(€) Zsir: 12(€)Cuk: 14(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), LÖNCSHÚS/ reggeli,</b></p> <p>E:1.198(KJ) 287(KCal) F: 6(€)Koi: 42(€)Sz: 26(€) Zsir: 9(€)Cuk: 0(€)S6:0,02(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>ROPI, ALMA (01),</b></p> <p>E: 911(KJ) 223(KCal) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 43(€) Zsir: 3(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	
<p><b>Vacsora</b> TOJÁSLEPÉNY PARASZTOSAN (03), CSEMEGE UBORKA, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:2.785(KJ) 666(KCal) F: 20(€)Koi:260(€)Sz: 73(€) Zsir: 20(€)Cuk: 0(€)S6:1,51(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA *,</b></p> <p>E:2.165(KJ) 518(KCal) F: 30(€)Koi: 0(€)Sz: 67(€) Zsir: 8(€)Cuk: 8(€)S6:2,10(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>PARAFŐZELÉK TM (01), KENYÉR (TK) (01), VIRSLI,</b></p> <p>E:2.130(KJ) 510(KCal) F: 20(€)Koi: 34(€)Sz: 38(€) Zsir: 14(€)Cuk: 15(€)S6:0,51(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>MLÁNÓI MAKARÓNI TM (01, 03),</b></p> <p>E:1.752(KJ) 419(KCal) F: 22(€)Koi: 54(€)Sz: 64(€) Zsir: 8(€)Cuk: 0(€)S6:0,80(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gülden,02=Rakételék,03=Tojás,04=Halek,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Ken-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestek,

# Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.03.27 - 2023.04.02.

Hétfő 2023.03.27	Kedd 2023.03.28.	Szerda 2023.03.29.	Csütörtök 2023.03.30.	Péntek 2023.03.31.
Reggeli				
Tízórai				
MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), ZÖLDHAGYMA db,	VANILIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01),	SONKA, ZSEMLE (01), MARGARIN, RETEK,	KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), TEJ NÖYÉNYI,	KORPÁS ZSEMLE (01), MARGARIN* LM, ZÖLDHAGYMA db,
E: 600(Kj) 143(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	E:1 102(Kj) 264(KCal) F: 12(g)Koi: 14(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 738(Kj) 177(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 542(Kj) 130(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), MEGGYES-MAKOS RÉTES LM TM (01, 03), ALMA,	LEBBENC-S, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZÍNES HALFALATOK LM, TM (04, 01), RIZSKÖRET H2 ADAG, PAROLT INYENC ZÖLDSÉG H2,	ZÖLDBAB LEVES MAGYAROS (01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PETREZSELYMES BURGONYA, FÉLDS SALÁTA PIR.NAPRAFORGÓ,	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ * (01), CÉKLASAVANYÚSÁG,	ALFÖLDI GULYÁSLEVES PULYKA (01, 03), ARANYGALUSKA*LM TM (01, 03, 08), Mandarin,
E:1 761(Kj) 421(KCal) F: 12(g)Koi: 9(g)Sz: 53(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 21(g)Koi: 5(g)Sz: 42(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 965(Kj) 470(KCal) F: 24(g)Koi: 29(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 823(Kj) 436(KCal) F: 24(g)Koi: 30(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 833(Kj) 438(KCal) F: 16(g)Koi: 50(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Utsonna				
Vacsora				

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

## Étlap (Laktózmentes(1-14) 2x)

2023.03.27 - 2023.04.02.

<b>Hétfő</b> 2023.03.27	<b>Kedd</b> 2023.03.28.	<b>Szerda</b> 2023.03.29.	<b>Csütörtök</b> 2023.03.30.	<b>Péntek</b> 2023.03.31.
<b>Reggeli</b>				
<b>Tízórai</b> MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 812(KJ) 194(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: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: 13(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKA, KORPÁS ZSEMLE (01), MARGARIN* LM, RETEK, E: 833(KJ) 200(KCal) F: 16(g)Koi: 23(g)Sz: 16(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), TEJ LM*, E: 1122(KJ) 268(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASALT LM *, KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 1 863(KJ) 446(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ébred</b> KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), MEGEGYES-MÁKOS RÉTES LM TM (01, 03), ALMA, E: 2 356(KJ) 564(KCal) F: 16(g)Koi: 12(g)Sz: 69(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	LEBBENCÉS- TARHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZÍNES HALFALATOK LM,TM (04, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, E: 2 378(KJ) 569(KCal) F: 30(g)Koi: 10(g)Sz: 62(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MAGYAROS BURGONYALEVES* (01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÉTEREZSELYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA PIR.NAPRAFORGÓ, E: 3 197(KJ) 765(KCal) F: 34(g)Koi: 36(g)Sz: 83(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ * (01), CÉKLASAVANYÚSÁG, E: 2 668(KJ) 638(KCal) F: 33(g)Koi: 38(g)Sz: 77(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03), ARANYGALUSKA*LM TM (01, 03, 09), Mandarín, E: 2 798(KJ) 669(KCal) F: 31(g)Koi: 87(g)Sz: 89(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>				
<b>Vacsora</b>				

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Töjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhatestűk,

## Étlap ( Tejfehérje mentes (11-14)2x )

2023.03.27 - 2023.04.02.

	<b>Hétfő</b> 2023.03.27	<b>Kedd</b> 2023.03.28.	<b>Szerda</b> 2023.03.29.	<b>Csütörtök</b> 2023.03.30.	<b>Péntek</b> 2023.03.31.
<b>Reggeli</b>					
<b>Tízórai</b>	<b>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), ZÖLDHAGYMA db,</b> E: 812(KJ) 194(KCal) F: 0(g)Koh: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁSZSEMLE (01),</b> E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Koh: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>SONKA ZSEMLE (01), MARGARIN, RETEK,</b> E:1 366(KJ) 327(KCal) F: 17(g)Koh: 23(g)Sz: 32(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,</b> E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koh: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>KORPÁS ZSEMLE (01), MARGARIN* TM, ZÖLDHAGYMA db,</b> E: 542(KJ) 130(KCal) F: 4(g)Koh: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Déled</b>	<b>KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), MEGVEYS-MÁKOS RÉTES LM TM (01, 03), ALMA,</b> E:2 356(KJ) 564(KCal) F: 16(g)Koh: 12(g)Sz: 69(g) Zsír: 20(g)Cuk: 9(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	<b>LEHENCSE- TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), TEJSZÍNES HALFALATOK LM,TM (04, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, PÁROLT INYENC ZÖLDSÉGG 1/2,</b> E:2 378(KJ) 569(KCal) F: 30(g)Koh: 10(g)Sz: 62(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>ZÖLD BAB LEVES MAGYAROS (01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PETREZSELYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA PIR.NAPRAFORGÓ,</b> E:2 612(KJ) 625(KCal) F: 30(g)Koh: 36(g)Sz: 59(g) Zsír: 19(g)Cuk: 9(g)Só:3,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ* (01), CÉKLASAVANYUSÁG,</b> E:2 668(KJ) 638(KCal) F: 33(g)Koh: 38(g)Sz: 77(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>ALFÖLDI GULYÁSLEVES PULYKA (01, 03), ARANYGALUSKA*LM TM (01, 03, 09), Mandarin,</b> E:2 561(KJ) 613(KCal) F: 22(g)Koh: 57(g)Sz: 90(g) Zsír: 18(g)Cuk: 11(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Utsonna</b>					
<b>Vacsora</b>					