

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.03.20 - 2023.03.26.

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>
2023.03.20	2023.03.21.	2023.03.22.	2023.03.23.	2023.03.24.	2023.03.25.
Reggeli					
Tízórai VAJKRÉMES 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)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07), E: 1 058(KJ) 233(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PÁRZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01), PAPRIKA KG-05, E: 693(KJ) 166(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT (07), KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E: 656(KJ) 157(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KÖRPÁS KIHLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), PARADICSOM, E: 813(KJ) 195(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred JÓKAI BABLEVÉS (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03), FEJES SALÁTA, E2 431(KJ) 582(KCal) F: 24(g)Koi:19(g)Sz: 70(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), MARHAPÖRKÖLT*, TARHONYA (KÖRET* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01), E2 404(KJ) 575(KCal) F: 19(g)Koi: 63(g)Sz: 76(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZARPELYHES VAGDALI* (03, 01), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01), E2 170(KJ) 519(KCal) F: 27(g)Koi: 32(g)Sz: 66(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES * (07, 01), BÚBOS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, OLÍVÁS, RÉPÁS E2 026(KJ) 485(KCal) F: 16(g)Koi: 43(g)Sz: 52(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGU* (07, 01), BÜLGÜR KÖRET (01), ALMA, KENYÉR (TK) (01), E2 287(KJ) 547(KCal) F: 23(g)Koi: 9(g)Sz: 79(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES* (01, 07), SONKÁS- TEJFŐLÓS TESSZTA* (07, 01, 03), BANÁN, E2 022(KJ) 484(KCal) F: 9(g)Koi: 35(g)Sz: 84(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsorna TEPERTŐS BODAC (01), E: 899(KJ) 215(KCal) F: 4(g)Koi: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(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)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA, E1 351(KJ) 323(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:397(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKSZ, TEJ* (07), E1 502(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PUDINGOS CSIGA (01, 03, 07), E1 080(KJ) 258(KCal) F: 8(g)Koi: 24(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

01=Guten, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagflúr, 14=Puhatestűek,

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.03.20 - 2023.03.26.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>
2023.03.20	2023.03.21.	2023.03.22.	2023.03.23.	2023.03.24.	2023.03.25.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 959(KJ) 229(KCal) F: 3(g)Koi: 23(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJ SAJT, KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 237(KJ) 296(KCal) F: 10(g)Koi: 34(g)Sz: 22(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS (01, 03, 07), MARGARIN, KAKAÓ (07), E:1 601(KJ) 383(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 495(KJ) 118(KCal) F: 1(g)Koi: 42(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FÓTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 367(KJ) 327(KCal) F: 10(g)Koi: 60(g)Sz: 19(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 266(KJ) 303(KCal) F: 15(g)Koi: 38(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)
-Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 833(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)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07), E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PÁRIZSIKRÉMI ZSEMLEVEL (01), PAPRIKA KG-05, E: 693(KJ) 166(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT (07), KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E: 656(KJ) 157(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KORPÁS KIFELI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), PARADICSOM, E: 813(KJ) 195(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03), FELJES SALÁTA, E:2 431(KJ) 582(KCal) F: 24(g)Koi:196(g)Sz: 70(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), MARHAPÖRKÖLT*, TARHONYA (KÖRLET)* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA*, KENYÉR (TK) (01), E:2 404(KJ) 575(KCal) F: 19(g)Koi: 63(g)Sz: 76(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZABPELYHES VAGDALT*, (03, 01), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), E:1 643(KJ) 393(KCal) F: 27(g)Koi: 32(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), BÜBOS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PAROLTI INYENC ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRLET 1/2 ADAG, OLVAS, RÉPÁS E:1 921(KJ) 460(KCal) F: 16(g)Koi: 43(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSCGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGÚ* (07, 01), BULGUR KÖRLET (01), ALMA, E:1 770(KJ) 424(KCal) F: 23(g)Koi: 9(g)Sz: 61(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES* (01, 07), SONKÁS- TEJFŐLŐS TESSZTA* (07, 01, 03), BANÁN, E: 2 022(KJ) 484(KCal) F: 9(g)Koi: 35(g)Sz: 84(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Újszomna TEPERTŐS BODAG (01), E: 899(KJ) 215(KCal) F: 4(g)Koi: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(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)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), ALMA, E:1 351(KJ) 323(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:397(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONYÁS KEKSZ, TEJ* (07), E:1 507(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PUDINGOS CSIGA (01, 03, 07), E:1 080(KJ) 258(KCal) F: 8(g)Koi: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMIBURGGER* (01, 11, 10, 03), E:1 144(KJ) 274(KCal) F: 9(g)Koi: 36(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁJIRIZOTTÓ*, VEGYESVÁGOTT, E: 847(KJ) 203(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07), E:1 362(KJ) 326(KCal) F: 13(g)Koi: 43(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURGONYA* (03, 07), E:1 714(KJ) 410(KCal) F: 13(g)Koi:176(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RÁNTOTT SAJT (01, 07), STEAK BURGONYA, CSEMEGE UBORKA, E:2 080(KJ) 498(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.03.20 - 2023.03.26.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>
Reggeli 2023.03.20	2023.03.21.	2023.03.22.	2023.03.23.	2023.03.24.	2023.03.25.
Tízórai VALKRÉMÉS 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)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07), E: 595(KJ) 382(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,100(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01), PÁPRIKA KG-os, E: 710(KJ) 170(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 17(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT (07), KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E: 659(KJ) 158(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KÖRPÁS KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), PARADICSOM, E: 980(KJ) 235(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03), SALÁTA, E: 464(KJ) 589(KCal) F: 22(g)Koi: 262(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), MARHAPÖRKÖLT*, TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA*, KENYÉR (TK) (01), E: 504(KJ) 599(KCal) F: 22(g)Koi: 75(g)Sz: 76(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01), E: 384(KJ) 570(KCal) F: 30(g)Koi: 37(g)Sz: 71(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), BUBOS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PÁROLT ÍNYENC ZÖLDSEG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, OLÍVÁS, RÉPÁS E: 926(KJ) 700(KCal) F: 20(g)Koi: 56(g)Sz: 78(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGU* (07, 01), BULGUR KÖRET (01), ALMA, KENYÉR (TK) (01), E: 768(KJ) 662(KCal) F: 31(g)Koi: 10(g)Sz: 93(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES* (01, 07), SONKÁS- TEJFŐLŐS TESZTA* (07, 01, 03), BANÁN, E: 284(KJ) 786(KCal) F: 24(g)Koi: 101(g)Sz: 116(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna TEPERTŐS BODAG (01), E: 528(KJ) 366(KCal) F: 7(g)Koi: 9(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(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)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), ALMA, E: 1351(KJ) 323(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 397(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKSZ, TEJ* (07), E: 1502(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PUDINGOS CSIGA (01, 03, 07), E: 1623(KJ) 388(KCal) F: 11(g)Koi: 30(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

01=Guten, 02=Rákételek, 03=T-ogas, 04=Hatak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=T-eg, 08=Diólélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfür, 14=Puhatestek,

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.03.20 - 2023.03.26.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Pének</i>	<i>Szombat</i>
<p>Reggeli</p> <p>2023.03.20</p> <p>OLASZS RELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 973(KJ) 233(KCal) F: 9(g)Koi: 23(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.03.21</p> <p>VAJ, SAJT, KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 237(KJ) 296(KCal) F: 10(g)Koi: 34(g)Sz: 22(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.03.22</p> <p>FONOTTKALÁCS (01, 03, 07), MARGARIN, KAKAÓ (07),</p> <p>E:1 783(KJ) 427(KCal) F: 14(g)Koi: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>2023.03.23</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 012(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Koi:168(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.03.24</p> <p>FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 623(KJ) 388(KCal) F: 13(g)Koi: 80(g)Sz: 19(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.03.25</p> <p>KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), TEJESKAVÉ (07),</p> <p>E:1 667(KJ) 399(KCal) F: 20(g)Koi: 75(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>VAJKRÉMIS KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>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)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07),</p> <p>E:1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>PÁRIZSIRÉM ZSEMLÉVEL (01), PAPRIKA KG-05,</p> <p>E: 710(KJ) 170(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 17(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KENYÉR (TK) (01), UBORKA,</p> <p>E: 659(KJ) 158(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFIR, KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR (01), PARADICSOM,</p> <p>E: 980(KJ) 235(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>JÓKAI BABLÉYES (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03), SALÁTA,</p> <p>E:2 464(KJ) 589(KCal) F: 22(g)Koi:262(g)Sz: 71(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSONTLEVES (01, 03, 09), MARHAPÖRKÖLT*, TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:2 504(KJ) 599(KCal) F: 22(g)Koi: 75(g)Sz: 74(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HAMIS GULYÁSELVES* (09, 01, 03), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), ZÖLBORSÓZÖVELEK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:2 384(KJ) 570(KCal) F: 30(g)Koi: 37(g)Sz: 71(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), BÚBOS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PAROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRÖT 1/2 ADAG, OLIVÁS, RÉPÁS</p> <p>E:2 400(KJ) 574(KCal) F: 20(g)Koi: 56(g)Sz: 66(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉCLEVES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTESRAGU* (07, 01), BULGUR KÖRLET (01), ALMA,</p> <p>E:2 241(KJ) 536(KCal) F: 31(g)Koi: 10(g)Sz: 75(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALEVES* (01, 07), SONKÁS- TEJFŐLÓS TESZTA* (07, 01, 03), BANÁN,</p> <p>E:3 284(KJ) 786(KCal) F: 24(g)Koi:101(g)Sz:116(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>TEPERTŐS BODAG (01),</p> <p>E:1 528(KJ) 366(KCal) F: 7(g)Koi: 9(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01),</p> <p>E: 841(KJ) 201(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E:1 351(KJ) 323(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:397(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKSZ, TEJ* (07),</p> <p>E:1 502(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Koi: 38(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>PUDINGOS CSIGA (01, 03, 07),</p> <p>E:1 623(KJ) 388(KCal) F: 11(g)Koi: 30(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>HAMBURGER* (01, 11, 10, 03),</p> <p>E:1 614(KJ) 386(KCal) F: 15(g)Koi: 61(g)Sz: 45(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÁJRIZOTÓ*, VEGYESVÁGOTT,</p> <p>E:1 208(KJ) 289(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07),</p> <p>E:1 656(KJ) 396(KCal) F: 18(g)Koi: 60(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RAKOTT BURGONYA* (03, 07),</p> <p>E:1 928(KJ) 461(KCal) F: 16(g)Koi:186(g)Sz: 32(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RÁNTOTT SAJT (01, 07), STEAK BURGONYA, CSFEMEGE UBORKA,</p> <p>E:2 080(KJ) 498(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

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

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.03.20 - 2023.03.26.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Pének</i>	<i>Szombat</i>
<p>Reggeli</p> <p>2023.03.20</p>	<p>2023.03.21.</p>	<p>2023.03.22.</p>	<p>2023.03.23.</p>	<p>2023.03.24.</p>	<p>2023.03.25.</p>
<p>Tízórai</p> <p>VAJKRÉMÉS KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E:1 126(K) 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)</p>	<p>KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), TEJ* (07),</p> <p>E:1 595(K) 382(KCaI) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), PÁPRIKA KG-05,</p> <p>E: 839(K) 201(KCaI) F: 6(g)Koi: 6(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KENYÉR (TK) (01), ÜBORKA,</p> <p>E: 869(K) 208(KCaI) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR, KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 610(K) 146(KCaI) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR (01), PARADICSOM,</p> <p>E:1 148(K) 275(KCaI) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03), SALÁTA,</p> <p>E3 117(K) 746(KCaI) F: 27(g)Koi:288(g)Sz: 95(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSONTLEVES (01, 03, 09), MARHAPÖRKÖLT*, TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:3 192(K) 764(KCaI) F: 27(g)Koi: 91(g)Sz:101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HAMIS GUYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:3 104(K) 743(KCaI) F: 36(g)Koi: 44(g)Sz: 94(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BROKKOLI KRÉMLEVES * (07, 01), BÜBÖS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PÁROLT JÉNYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, OLÍVA, RÉPÁS</p> <p>E:3 595(K) 860(KCaI) F: 24(g)Koi: 62(g)Sz: 99(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTESRAGU* (07, 01), BULGUR KÖRET (01), ALMA,</p> <p>E:2 763(K) 661(KCaI) F: 38(g)Koi: 12(g)Sz: 96(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALEVES* (01, 07), SONKÁS- TEJFŐLÓS Tészta* (07, 01, 03), BANÁN,</p> <p>E:4 030(K) 964(KCaI) F: 30(g)Koi:127(g)Sz:139(g) Zsir: 17(g)Cuk: 16(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>TEPERTŐS BODAG (01),</p> <p>E:1 708(K) 409(KCaI) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01),</p> <p>E:1 131(K) 270(KCaI) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E:1 377(K) 339(KCaI) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:298(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKESZ,</p> <p>E: 982(K) 235(KCaI) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PUDINGOS CSIGÁ (01, 03, 07),</p> <p>E:2 117(K) 507(KCaI) F: 13(g)Koi: 34(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p>					

01=Gliühn,02=Rakéfélek,03=Tojás,04=Halek,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfür,14=Funalisztok,

Étlap (felsős 11-14 Sz)

2023.03.20 - 2023.03.26.

<i>Hétfő</i> 2023.03.20	<i>Kedd</i> 2023.03.21.	<i>Szerda</i> 2023.03.22	<i>Csütörtök</i> 2023.03.23.	<i>Péntek</i> 2023.03.24.	<i>Szombat</i> 2023.03.25.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT*, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 412(Ks) 338(KCal) F: 6(g)Koi: 46(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJ, SAJT, KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 613(Ks) 386(KCal) F: 13(g)Koi: 51(g)Sz: 26(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS (01, 03, 07), MARGARIN, KAKAO (07), E2 084(Ks) 499(KCal) F: 15(g)Koi: 30(g)Sz: 50(g) Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 250(Ks) 299(KCal) F: 5(g)Koi: 189(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 987(Ks) 475(KCal) F: 15(g)Koi: 90(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEJESKÁVÉ (07), E1 805(Ks) 432(KCal) F: 22(g)Koi: 75(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Tízórai VAKKÉMÉS KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, E1 126(Ks) 269(KCal) F: 0(g)Koi: 56(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAOÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), TEJ* (07), E1 595(Ks) 382(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMÉLÉVEL (01), PÁPRIKA KG-os, E: 839(Ks) 201(KCal) F: 6(g)Koi: 6(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT (07), KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E: 869(Ks) 208(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFIR, KÖRPÁS KIFLI (01), E: 610(Ks) 140(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), PARADICSOM, E1 148(Ks) 275(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03), SALÁTA, E3 117(Ks) 746(KCal) F: 27(g)Koi:288(g)Sz: 95(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), MARHAPORKÖLJT*, TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA*, KENYÉR (TK) (01), E3 192(Ks) 764(KCal) F: 27(g)Koi: 91(g)Sz: 101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), ZÖLDBOSSÓFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01), E2 738(Ks) 635(KCal) F: 33(g)Koi: 44(g)Sz: 79(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), BÚBOS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PAROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADÁG, OLIVÁS, REPÁS E3 595(Ks) 860(KCal) F: 24(g)Koi: 02(g)Sz: 99(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGT* (07, 01), BÜLGÜR KÖRET (01), ALMA, E2 763(Ks) 661(KCal) F: 38(g)Koi: 12(g)Sz: 96(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES* (01, 07), SONKÁS- TEJFŐLÓS Tészta* (07, 01, 03), BANÁN, E4 030(Ks) 964(KCal) F: 30(g)Koi:127(g)Sz:139(g) Zsir: 17(g)Cuk: 16(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna TEPERTŐS BODAG (01), E1 708(Ks) 409(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01), E1 131(Ks) 270(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA, E1 377(Ks) 329(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:299(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKESZ, TEJ* (07), E1 502(Ks) 359(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PUDINGOS CSIGÁ (01, 03, 07), E2 117(Ks) 507(KCal) F: 13(g)Koi: 34(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMBÜRGÉR* (01, 11, 10, 03), E2 099(Ks) 502(KCal) F: 17(g)Koi: 71(g)Sz: 60(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁJRIZOITÓ*, VEGYESVAGGOTT, E1 310(Ks) 313(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07), E1 994(Ks) 477(KCal) F: 21(g)Koi: 68(g)Sz: 64(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURGONYA* (03, 07), E2 448(Ks) 586(KCal) F: 20(g)Koi:230(g)Sz: 40(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RÁNTOTT SAJT (01, 07), STEAK BURGONYA, CSEMEGE UBORKA, E2 261(Ks) 541(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gülér, 02=Rékvétek, 03=Tojás, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslétár, 11=Szezám, 12=Kán-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Punalleszték,

Étlap (szakisk. 15-18 3x)
2023.03.20 - 2023.03.26.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>
Reggeli 2023.03.20	2023.03.21.	2023.03.22.	2023.03.23.	2023.03.24.	2023.03.25.
Tízórai VALJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, 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)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07), E:1.595(KJ) 382(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), PAPRIKA KG-os, E: 928(KJ) 222(KCal) F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 17(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT (07), KENYÉR (TK) 2SZ (01), UBORKA, E:1.617(KJ) 387(KCal) F: 20(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR, KORPÁS KEFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), "PARADICSOM", E:2.475(KJ) 592(KCal) F: 26(g)Koi: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), TOLASOS GALUSKA (01, 03), SALÁTA, E:3.546(KJ) 848(KCal) F: 32(g)Koi:314(g)Sz:110(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03, 09), MARHAPÖRKÖLT*, TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), KAPOSZTIA SALÁTA*, KENYÉR (TK) (01), E:3.718(KJ) 890(KCal) F: 38(g)Koi:108(g)Sz:115(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GÜLLYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZABELYHES VAGDALI* (03, 01), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01), E:3.436(KJ) 822(KCal) F: 42(g)Koi: 48(g)Sz:101(g) Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), BÜBÖS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PAROLT INYENC ZÖLDSEG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, OLÍVÁS, RÉPÁS E:3.285(KJ) 786(KCal) F: 27(g)Koi: 78(g)Sz: 85(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSCIGELYES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGU* (07, 01), BULGUR KÖRET (01), ALMA, E:2.964(KJ) 709(KCal) F: 39(g)Koi: 13(g)Sz:104(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES* (01, 07), SONKÁS- TEJFŐLÓS TESZTA* (07, 01, 03), BANÁN, E:4.108(KJ) 983(KCal) F: 31(g)Koi:130(g)Sz:140(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna E:3.546(KJ) 848(KCal) F: 32(g)Koi:314(g)Sz:110(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01), E:1.447(KJ) 346(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), ALMA, E:1.377(KJ) 329(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:398(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKSZ, TEJ* (07), E:1.502(KJ) 359(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PUDINGOS CSIGA (01, 03, 07), E:2.439(KJ) 588(KCal) F: 15(g)Koi: 39(g)Sz: 79(g) Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

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

Ételprezešvezelő

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>	<i>Szombat</i>
<p>2023.03.20</p> <p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 821(KJ) 436(KCal) F: 6(Ⓜ)Koi: 46(Ⓜ)Sz: 49(Ⓜ) Zsir: 12(Ⓜ)Cuk: 10(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.03.21.</p> <p>VAJ SAJT, KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 954(KJ) 468(KCal) F: 16(Ⓜ)Koi: 67(Ⓜ)Sz: 30(Ⓜ) Zsir: 24(Ⓜ)Cuk: 10(Ⓜ)Só:0,36(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.03.22.</p> <p>FONOTTKALÁCS (01, 03, 07), MARGARIN, KAKAO (07),</p> <p>E:2 487(KJ) 595(KCal) F: 19(Ⓜ)Koi: 36(Ⓜ)Sz: 61(Ⓜ) Zsir: 23(Ⓜ)Cuk: 20(Ⓜ)Só:0,36(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 360(mg)</p>	<p>2023.03.23.</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 697(KJ) 406(KCal) F: 6(Ⓜ)Koi:231(Ⓜ)Sz: 30(Ⓜ) Zsir: 14(Ⓜ)Cuk: 10(Ⓜ)Só:0,61(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.03.24.</p> <p>FÓTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:2 210(KJ) 529(KCal) F: 16(Ⓜ)Koi:100(Ⓜ)Sz: 30(Ⓜ) Zsir: 23(Ⓜ)Cuk: 10(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.03.25.</p> <p>KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E:2 189(KJ) 524(KCal) F: 27(Ⓜ)Koi: 92(Ⓜ)Sz: 53(Ⓜ) Zsir: 13(Ⓜ)Cuk: 10(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 360(mg)</p>
<p>Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db.</p> <p>E:1 442(KJ) 345(KCal) F: 0(Ⓜ)Koi: 5(Ⓜ)Sz: 40(Ⓜ) Zsir: 8(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07),</p> <p>E:1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(Ⓜ)Koi: 28(Ⓜ)Sz: 42(Ⓜ) Zsir: 18(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,00(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 240(mg)</p>	<p>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVELE (01), PAPRIKA KG-os,</p> <p>E: 928(KJ) 222(KCal) F: 6(Ⓜ)Koi: 8(Ⓜ)Sz: 17(Ⓜ) Zsir: 11(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KENYÉR (TK) (01), UBORKA,</p> <p>E: 985(KJ) 236(KCal) F: 3(Ⓜ)Koi: 0(Ⓜ)Sz: 31(Ⓜ) Zsir: 1(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,40(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR, KÖRPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(Ⓜ)Koi: 0(Ⓜ)Sz: 20(Ⓜ) Zsir: 1(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR (01), PARADICSOM,</p> <p>E:2 475(KJ) 592(KCal) F: 26(Ⓜ)Koi: 0(Ⓜ)Sz: 76(Ⓜ) Zsir: 13(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,02(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébéd JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03), SALÁTA,</p> <p>E:3 546(KJ) 848(KCal) F: 32(Ⓜ)Koi:314(Ⓜ)Sz:110(Ⓜ) Zsir: 19(Ⓜ)Cuk: 7(Ⓜ)Só:3,56(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSONTLEVES* (01, 03, 09), MARHAPÖRKÖLT*, TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA*, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:3 718(KJ) 890(KCal) F: 38(Ⓜ)Koi:108(Ⓜ)Sz:115(Ⓜ) Zsir: 16(Ⓜ)Cuk: 8(Ⓜ)Só:3,11(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>HANIS GULYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZABPELYHES VAGDALT*, (03, 01), ZÖLDBORSSÓFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:3 436(KJ) 822(KCal) F: 42(Ⓜ)Koi: 48(Ⓜ)Sz:101(Ⓜ) Zsir: 14(Ⓜ)Cuk: 4(Ⓜ)Só:3,01(Ⓜ) Tel.Zs: 5(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), BÜBÖS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PAROLT NYENC ZÖLDSEGG 1/2, RIZSIKÖRET 1/2 ADAG, OLIVÁS, REPÁS</p> <p>E:3 285(KJ) 786(KCal) F: 27(Ⓜ)Koi: 78(Ⓜ)Sz: 85(Ⓜ) Zsir: 26(Ⓜ)Cuk: 1(Ⓜ)Só:3,56(Ⓜ) Tel.Zs: 1(Ⓜ)Ca: 1(mg)</p>	<p>ZÖLDSEGGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGU* (07, 01), BULGUR KÖRET (01), ALMA,</p> <p>E:2 964(KJ) 709(KCal) F: 39(Ⓜ)Koi: 13(Ⓜ)Sz:104(Ⓜ) Zsir: 15(Ⓜ)Cuk: 1(Ⓜ)Só:2,35(Ⓜ) Tel.Zs: 5(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALEVES* (01, 07), SONKÁS- TEJFOLÓS TÉSZTA* (07, 01, 03), BANÁN,</p> <p>E:4 108(KJ) 983(KCal) F: 31(Ⓜ)Koi:130(Ⓜ)Sz:140(Ⓜ) Zsir: 18(Ⓜ)Cuk: 16(Ⓜ)Só:1,45(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>
<p>Utsonna TÉPERTŐS BODAG (01),</p> <p>E:1 797(KJ) 430(KCal) F: 8(Ⓜ)Koi: 10(Ⓜ)Sz: 47(Ⓜ) Zsir: 22(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,20(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÉZ, MARGARIN KENYÉR (01),</p> <p>E:1 447(KJ) 346(KCal) F: 13(Ⓜ)Koi: 0(Ⓜ)Sz: 42(Ⓜ) Zsir: 11(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,01(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 5(Ⓜ)Koi: 0(Ⓜ)Sz:39(Ⓜ) Zsir: 13(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:1,20(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKESZ, TEJ* (07),</p> <p>E:1 502(KJ) 359(KCal) F: 11(Ⓜ)Koi: 28(Ⓜ)Sz: 43(Ⓜ) Zsir: 6(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,00(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 240(mg)</p>	<p>PUDINGOS CSIGA (01, 03, 07),</p> <p>E:2 459(KJ) 588(KCal) F: 15(Ⓜ)Koi: 39(Ⓜ)Sz: 79(Ⓜ) Zsir: 16(Ⓜ)Cuk: 15(Ⓜ)Só:0,45(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03),</p> <p>E:2 188(KJ) 534(KCal) F: 19(Ⓜ)Koi: 82(Ⓜ)Sz: 61(Ⓜ) Zsir: 12(Ⓜ)Cuk: 6(Ⓜ)Só:0,90(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÁJURZOTTÓ*, VEGYESVAGOTT,</p> <p>E:1 520(KJ) 364(KCal) F: 15(Ⓜ)Koi: 0(Ⓜ)Sz: 53(Ⓜ) Zsir: 6(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:1,00(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 1(mg)</p>	<p>TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07),</p> <p>E:3 207(KJ) 528(KCal) F: 22(Ⓜ)Koi: 73(Ⓜ)Sz: 72(Ⓜ) Zsir: 20(Ⓜ)Cuk: 1(Ⓜ)Só:1,31(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>RAKOTT BURGONYA* (03, 07),</p> <p>E:2 855(KJ) 683(KCal) F: 23(Ⓜ)Koi:261(Ⓜ)Sz: 48(Ⓜ) Zsir: 34(Ⓜ)Cuk: 1(Ⓜ)Só:0,72(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	<p>RÁNTOTT SAJT (01, 07), STEAK BURGONYA, CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:2 435(KJ) 583(KCal) F: 13(Ⓜ)Koi: 0(Ⓜ)Sz: 76(Ⓜ) Zsir: 20(Ⓜ)Cuk: 0(Ⓜ)Só:0,70(Ⓜ) Tel.Zs: 0(Ⓜ)Ca: 0(mg)</p>	

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

Étlap (Laktózmentes (3-6)2x)

2023.03.20 - 2023.03.26.

Hétfő 2023.03.20	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.	Szombat 2023.03.25.
<p>Reggeli</p> <p>Tízórai</p> <p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), ZÖLDHAGYNYA db, E: 600(K) 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)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E: 584(K) 140(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁRISIKRÉM ZSEMLEVEL LM, TM, (01), PAPIRIKA KG-05, E: 542(K) 130(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KOCKASAJT LM *, KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E:1 868(K) 447(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KORPÁS ZSEMLE (01), E: 969(K) 232(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PARADICSOM, E: 571(K) 137(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>JÓKAI BABLEVES TM (01), TOJÁSOS GALISKA (01, 03), FEJESS SALÁTA, E: 323(K) 556(KCal) F: 23(g)Koi: 189(g)Sz: 69(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSONTLEVES (01, 03, 09), MARHA PÖRKÖLT*, TARRHONYA (KÖRET) * (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01), E: 2 404(K) 575(KCal) F: 19(g)Koi: 63(g)Sz: 76(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HANIS GULYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), ZÖLD BORSÓFOZELÉK* LM (01), KENYÉR (TK) (01), ALMA, E: 2 168(K) 519(KCal) F: 24(g)Koi: 23(g)Sz: 67(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BROKKOLI KRÉM LEVES * LM (01), BÜBÖS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PAROLT NYENC ZÖLD SÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, OLÍVÁS, RÉPÁS E: 2 152(K) 515(KCal) F: 18(g)Koi: 38(g)Sz: 59(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLD SÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGÚ* LM (01), BULGUR KÖRET (01), ALMA, KENYÉR (TK) (01), E: 1 899(K) 454(KCal) F: 12(g)Koi: 4(g)Sz: 78(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALEVES TM (01), SONKÁS TÉSZTA TM (01, 03), BANÁN, E: 2 596(K) 621(KCal) F: 19(g)Koi: 41(g)Sz: 112(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>E: 899(K) 215(KCal) F: 4(g)Koi: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>					

01=Gulén, 02=Raktétel, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótétel, 09=Zeller, 10=Misztár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Punastetlek.

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.03.20 - 2023.03.26.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
2023.03.20	2023.03.21.	2023.03.22.	2023.03.23.	2023.03.24.	2023.03.25.
<p>Reggeli</p> <p>Hétfő 2023.03.20</p> <p>Tízórai MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 705(Kj) 169(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd JÓKAI BABLEVES TM (01), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03), FEJES SALÁTA, E2 673(Kj) 640(KCal) F: 26(g)Koi:255(g)Sz: 78(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna TEPERTŐS BODAG (01), E:1,528(Kj) 366(KCal) F: 7(g)Koi: 9(g)Sz: 40(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora</p>	<p>Reggeli</p> <p>Kedd 2023.03.21.</p> <p>Ebéd KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E:1,122(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)</p> <p>Uzsonna CSONTLEVES (01, 03, 09), MARHAPÖRKÖLT*, TARHONYA (KÖRET)*, (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA*, KENYÉR (TK) (01), E:2,504(Kj) 599(KCal) F: 22(g)Koi: 75(g)Sz: 74(g) Zsír: 11(g)Cuk: 8(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>Szerda 2023.03.22.</p> <p>Ebéd PÁRISKRÉM ZSEMLÉVEL LM, TM (01), PAPIKA KG-os, E: 559(Kj) 134(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 17(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna HAMIS GULYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZARBELYHES VAGDALI* (03, 01), ZÖLDBORSHÓZELÉK*LM (01), KENYÉR (TK) (01), ALMA, E:2,375(Kj) 568(KCal) F: 27(g)Koi: 27(g)Sz: 72(g) Zsír: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>Csütörtök 2023.03.23.</p> <p>Ebéd KOCKASAJT LM*, KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E:1,871(Kj) 448(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna BROKKOLI KRÉMLEVES*LM (01), BÜBÖS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, OLIVÁS, RÉPÁS E:2,322(Kj) 555(KCal) F: 19(g)Koi: 51(g)Sz: 59(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>Péntek 2023.03.24.</p> <p>Ebéd JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KORPÁS ZSEMLE (01), E: 969(Kj) 232(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p> <p>Uzsonna ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGU*LM (01), BULGUR KÖRET (01), ALMA, KENYÉR (TK) (01), E:2,108(Kj) 504(KCal) F: 14(g)Koi: 4(g)Sz: 88(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>Szombat 2023.03.25.</p> <p>Ebéd MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PARADICSOM, E: 677(Kj) 162(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna ALMALEVES TM (01), SONKÁS TÉSZTA TM (01, 03), MARGARINOS KENYÉR* LM TM, E:1,795(Kj) 429(KCal) F: 19(g)Koi: 45(g)Sz: 64(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

01=Glutén, 02=Raktétel, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földminogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótétel, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhítósó, 15=

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.03.20 - 2023.03.26.

<i>Hétfő</i> 2023.03.20	<i>Kedd</i> 2023.03.21.	<i>Szerda</i> 2023.03.22.	<i>Csütörtök</i> 2023.03.23.	<i>Péntek</i> 2023.03.24.	<i>Szombat</i> 2023.03.25.
Reggeli OLASZ HELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 048(KJ) 251(KCal) F: 5(6)Kcol: 46(6)Sz: 38(6) Zsir: 0(6)Cuk: 10(6)S6:0,02(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 910(KJ) 218(KCal) F: 0(6)Kcol: 0(6)Sz: 26(6) Zsir: 0(6)Cuk: 10(6)S6:0,02(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), MARGARINOS KENYÉR* LM TM, KAKAO TM, E:1 601(KJ) 383(KCal) F: 12(6)Kcol: 0(6)Sz: 38(6) Zsir: 13(6)Cuk: 10(6)S6:0,01(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 250(KJ) 299(KCal) F: 5(6)Kcol:189(6)Sz: 19(6) Zsir: 12(6)Cuk: 10(6)S6:0,51(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	FÓTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 987(KJ) 475(KCal) F: 15(6)Kcol: 90(6)Sz: 26(6) Zsir: 21(6)Cuk: 10(6)S6:0,01(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEJ NÖVENYI, E:1 115(KJ) 267(KCal) F: 13(6)Kcol: 45(6)Sz: 29(6) Zsir: 8(6)Cuk: 0(6)S6:0,01(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 302(KJ) 359(KCal) F: 12(6)Kcol: 0(6)Sz: 40(6) Zsir: 13(6)Cuk: 0(6)S6:0,01(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVENYI, E:1 075(KJ) 237(KCal) F: 4(6)Kcol: 0(6)Sz: 31(6) Zsir: 12(6)Cuk: 0(6)S6:0,00(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL LM, TM, (01), PÁPRIKA KG-05, E: 597(KJ) 143(KCal) F: 6(6)Kcol: 6(6)Sz: 17(6) Zsir: 3(6)Cuk: 0(6)S6:0,02(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	MARGARIN* LM, KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E: 760(KJ) 182(KCal) F: 0(6)Kcol: 0(6)Sz: 26(6) Zsir: 0(6)Cuk: 0(6)S6:0,02(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	VANILIÁS DESSZERT YEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(6)Kcol: 0(6)Sz: 15(6) Zsir: 1(6)Cuk: 0(6)S6:0,01(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PARADICSOM, E: 784(KJ) 187(KCal) F: 0(6)Kcol: 0(6)Sz: 27(6) Zsir: 0(6)Cuk: 0(6)S6:0,02(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)
Ébred JÓKAI BABIEVES TM (01), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03), SALÁTA, E:3 023(KJ) 723(KCal) F: 36(6)Kcol:281(6)Sz: 95(6) Zsir: 17(6)Cuk: 6(6)S6:3,30(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), PULYKAPÖRKÖLT, TARHONYA (KÖRÉT)* (01, 03), KÁPOSZTYA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01), E:3 372(KJ) 807(KCal) F: 34(6)Kcol: 75(6)Sz: 102(6) Zsir: 14(6)Cuk: 8(6)S6:4,81(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZARPELYHES VAGDALT* (03, 01), ZÖLDBOSSÓFOZELÉK*TM (01), KENYÉR (TK) (01), E:2 893(KJ) 692(KCal) F: 32(6)Kcol: 32(6)Sz: 85(6) Zsir: 12(6)Cuk: 4(6)S6:3,11(6) Tel.Zs: 4(6)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES*TM (01), BÜBÖS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRÉT 1/2 ADAG, OLÍVÁS, RÉPÁS E:3 487(KJ) 834(KCal) F: 23(6)Kcol: 55(6)Sz: 99(6) Zsir: 22(6)Cuk: 0(6)S6:3,75(6) Tel.Zs: 1(6)Ca: 1(mg)	ZÖLDSEGGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGU*LM (01), BULGUR KÖRÉT (01), ALMA, E:1 923(KJ) 460(KCal) F: 17(6)Kcol: 4(6)Sz: 87(6) Zsir: 8(6)Cuk: 0(6)S6:2,80(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	ALMALEVES TM (01), SONKÁS TÉSZTA TM (01, 03), BANÁN, E:3 276(KJ) 784(KCal) F: 27(6)Kcol: 59(6)Sz: 134(6) Zsir: 7(6)Cuk: 15(6)S6:4,00(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)
Uzsonna TEPERTÓS BODAG (01), E:1 708(KJ) 409(KCal) F: 8(6)Kcol: 10(6)Sz: 45(6) Zsir: 21(6)Cuk: 0(6)S6:0,19(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), E: 828(KJ) 198(KCal) F: 9(6)Kcol: 0(6)Sz: 31(6) Zsir: 3(6)Cuk: 0(6)S6:0,02(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), ALMA, E:1 051(KJ) 251(KCal) F: 4(6)Kcol: 0(6)Sz: 42(6) Zsir: 7(6)Cuk: 0(6)S6:0,00(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	ZABKEKESZ LM TM (01, 03), TEJ NÖVENYI, E:1 153(KJ) 276(KCal) F: 9(6)Kcol: 21(6)Sz: 38(6) Zsir: 3(6)Cuk: 12(6)S6:0,02(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), E:1 250(KJ) 299(KCal) F: 4(6)Kcol: 0(6)Sz: 392(6) Zsir: 13(6)Cuk: 0(6)S6:0,40(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMBURGER TM (01, 10, 03), E:1 999(KJ) 478(KCal) F: 21(6)Kcol: 60(6)Sz: 47(6) Zsir: 11(6)Cuk: 0(6)S6:0,82(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	MÁJRIZOTTO* FEJBS SALÁTA, E:1 934(KJ) 463(KCal) F: 20(6)Kcol: 0(6)Sz: 61(6) Zsir: 5(6)Cuk: 9(6)S6:1,10(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 1(mg)	TÉSZTASALÁTA* TM (01, 03), E:1 598(KJ) 382(KCal) F: 17(6)Kcol: 45(6)Sz: 63(6) Zsir: 13(6)Cuk: 0(6)S6:0,40(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURGONYA*TM (03), E:2 222(KJ) 532(KCal) F: 19(6)Kcol:216(6)Sz: 39(6) Zsir: 28(6)Cuk: 0(6)S6:0,51(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	RÁNTOTT KARFIOL (01, 03), STEAK BURGONYA, CSEMEGE UBORKA, E:2 242(KJ) 536(KCal) F: 12(6)Kcol: 84(6)Sz: 78(6) Zsir: 12(6)Cuk: 0(6)S6:2,10(6) Tel.Zs: 0(6)Ca: 0(mg)	

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

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.03.20 - 2023.03.26.

Hefő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	
2023.03.20	2023.03.21.	2023.03.22.	2023.03.23.	2023.03.24.	2023.03.25.	
Reggeli						
Tízórai						
ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 1096(KJ) 262(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖYÉNYI, 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)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM. TM. (01), PÁPRIKA KG-05, E: 542(KJ) 130(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARIN* LM, KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E: 547(KJ) 131(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS DESSZERTI 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)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PARADICSOM, E: 677(KJ) 162(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	JÓKAI BABLEVES TM (01), TOMASOS GALISKA (01, 03), SALÁTA, E: 1938(KJ) 464(KCal) F: 18(g)Koi: 189(g)Sz: 62(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), PULYKAPÓRKÖLT, TARHONYA (KÖRET)*, KÁPOSZTA SALÁTA*, KENYÉR (TK) (01), E: 2683(KJ) 642(KCal) F: 31(g)Koi: 67(g)Sz: 77(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), ZÖLDBORSÓROZELÉK*TM (01), KENYÉR (TK) (01), E: 2019(KJ) 483(KCal) F: 24(g)Koi: 23(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* TM (01), BÜBÖS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG I/2, RIZSKÖRET I/2 ADAG, OLÍVÁS, RÉPÁS E: 3472(KJ) 592(KCal) F: 16(g)Koi: 38(g)Sz: 70(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGU* LM (01), BULGUR KÖRET (01), ALMA. E: 1923(KJ) 460(KCal) F: 17(g)Koi: 4(g)Sz: 87(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES TM (01), SONKÁS TÉSZTA TM (01, 03), MARGARINOS KENYÉR* LM TM, E: 1795(KJ) 429(KCal) F: 19(g)Koi: 45(g)Sz: 64(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora						

01=Gulén,02=Rákfélék,03=Togás,04=Halek,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestiek.

Étlap (Laktózmentes(1-14) 2x)
2023.03.20 - 2023.03.26.

Hétfő 2023.03.20	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.	Szombat 2023.03.25.
Reggeli					
Tízórai 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)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E:1 122(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)	PÁRIZSKRÉM ZSEMELÉVEL LM, TM. (01), PAPIRKA KG-05, E: 597(KJ) 143(KCal) F: 6(g)Koi: 6(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *, KENYÉR (TK) (01), UBORKA, E:2 082(KJ) 498(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYŰMÖLCSŐS 125gr* (07), KORPAS ZSEMILE (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PARADICSOM, E: 784(KJ) 187(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd JÓKAI BABLEVES TM (01), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03), FEJES SALÁTA, E:3 392(KJ) 811(KCal) F: 33(g)Koi:281(g)Sz:104(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), MARHAPÖRKÖLT*, TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA*, KENYÉR (TK) (01), E:3 192(KJ) 764(KCal) F: 27(g)Koi: 91(g)Sz:101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZABPELVES VAGDALT* (03, 01), ZÖLDBORSŐRŐZELEK*LM (01), KENYÉR (TK) (01), ALMA, E:3 072(KJ) 735(KCal) F: 33(g)Koi: 32(g)Sz: 94(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:3,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES *LM (01), BÜBÖS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PAROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, OLIVÁS, RÉPÁS E:2 752(KJ) 658(KCal) F: 23(g)Koi: 55(g)Sz: 73(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSEGG LEVES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGU*LM (01), BULGUR KÖRET (01), ALMA, KENYÉR (TK) (01), E:2 660(KJ) 636(KCal) F: 17(g)Koi: 4(g)Sz:113(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES TM (01), SONKÁS TESZTA TM (01, 03), MARGARINOS KENYÉR* LM TM, E:2 394(KJ) 573(KCal) F: 25(g)Koi: 59(g)Sz: 85(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Utsonna TEPERTŐS BODAG (01), E:1 298(KJ) 409(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)					
Vacsora					

01=Gluén,02=Raktélek,03=Tojás,04=Hajak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diótélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Ken-dioxid,13=Oszillogáns,14=Puhítószer

Élelmezésvezető

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2023.03.20 - 2023.03.26.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Reggeli 2023.03.20	2023.03.21.	2023.03.22.	2023.03.23.	2023.03.24.	2023.03.25.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 502(KJ) 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)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, 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)	PÁRIZSKRÉM ZSEMLÉVEL LM, TM, (01), PÁRIKA KG-05, E: 597(KJ) 143(KCal) F: 6(g)Koi: 6(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARIN* LM, KENYÉR (TK) (01), UBÖRKA, E: 760(KJ) 182(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PARADICSOM, E: 784(KJ) 187(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd JÓKAI BABLEVES TM (01), TOJÁSOS GALUSKA (01, 03), SALÁTA, E:3 023(KJ) 723(KCal) F: 26(g)Koi:281(g)Sz: 95(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES (01, 03, 09), PULYKAPÖRÖKÖLT, TÁRHONYA (KÖRET)*, KÁPOSZTA SALÁTA*, KENYÉR (TK) (01), E:2 683(KJ) 642(KCal) F: 31(g)Koi: 67(g)Sz: 77(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HAMIS GULYÁSLEVES* (09, 01, 03), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), ZÖLDBORSÓFOZELÉK*TM (01), KENYÉR (TK) (01), E:2 893(KJ) 692(KCal) F: 32(g)Koi: 32(g)Sz: 85(g) Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES*TM (01), BÚBOS CSIRKECOMB (01, 03, 07), PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRÖLT 1/2 ADAG, OLIYAS, RÉPÁS E:3 487(KJ) 834(KCal) F: 23(g)Koi: 55(g)Sz: 99(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), BAKONYI SERTÉSRAGU*LM (01), BULGUR KÖRET (01), ALMA, E:1 923(KJ) 460(KCal) F: 17(g)Koi: 4(g)Sz: 87(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES TM (01), SONKÁS TESZTA TM (01, 03), MARGARINOS KENYÉR* LM TM, E:2 394(KJ) 573(KCal) F: 23(g)Koi: 59(g)Sz: 85(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gülén, 02=Rákéfélek, 03=Tojás, 04=Hélek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhatestek