

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.04.03 - 2023.04.09.

Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Reggeli				
Tízórai				
TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:1 419(K) 339(KCal) F: 11(é)Köl: 33(é)Sz: 34(é) Zsír: 17(é)Cuk: 0(é)Só:0,10(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 240(mg)	KEFIR TK KIFLI (01), E: 610(K) 146(KCal) F: 3(é)Köl: 0(é)Sz: 20(é) Zsír: 1(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E:1 067(K) 255(KCal) F: 9(é)Köl: 24(é)Sz: 23(é) Zsír: 11(é)Cuk: 10(é)Só:0,10(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 240(mg)		
Ebéd	HÜSLÉVES CSIGATÍSZTÁVAL* (01, 03, 09), MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, FŐTT HÚS, GOMBALÉVES* (01, 03, 07, 09), GRIZES TÉSZTA (01, 03), E:2 212(K) 529(KCal) F: 16(é)Köl: 47(é)Sz: 86(é) Zsír: 9(é)Cuk: 1(é)Só:1,96(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2, NYUSZI, E:1 334(K) 319(KCal) F: 8(é)Köl: 25(é)Sz: 51(é) Zsír: 7(é)Cuk: 10(é)Só:1,70(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 59(mg)		
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gluten, 02=Rákiétel, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióétel, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhalestűk,

Ételmezésvezető

Étlap (óvoda 3-6 5x)
2023.04.03 - 2023.04.09.

Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
<p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 999(KJ) 229(KCal) F: 3(Ⓔ)Koi: 23(Ⓔ)Sz: 23(Ⓔ) Zsír: 6(Ⓔ)Cuk: 7(Ⓔ)Só:0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJ, TOJÁS, KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:114(KJ) 267(KCal) F: 3(Ⓔ)Koi:128(Ⓔ)Sz: 19(Ⓔ) Zsír: 10(Ⓔ)Cuk: 7(Ⓔ)Só:0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)</p>	<p>HÜSVÉTIROLÁD MARG.KENYÉRRÉL (01), UBORKA,</p> <p>E: 960(KJ) 230(KCal) F: 3(Ⓔ)Koi: 0(Ⓔ)Sz: 19(Ⓔ) Zsír: 10(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)</p>		
<p>Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1419(KJ) 339(KCal) F:11(Ⓔ)Koi: 33(Ⓔ)Sz: 34(Ⓔ) Zsír: 17(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:0,10(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 240(mg)</p>	<p>KEFIR TK KIFLI (01),</p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(Ⓔ)Koi: 0(Ⓔ)Sz: 20(Ⓔ) Zsír: 1(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)</p>	<p>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E:1067(KJ) 255(KCal) F: 9(Ⓔ)Koi: 24(Ⓔ)Sz: 23(Ⓔ) Zsír: 11(Ⓔ)Cuk: 10(Ⓔ)Só:0,10(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 240(mg)</p>		
<p>Ebéd COMBALEVES* (01, 03, 07, 09), GRIZES TÉSZTA (01, 03),</p> <p>E:2112(KJ) 529(KCal) F:16(Ⓔ)Koi: 47(Ⓔ)Sz: 38(Ⓔ) Zsír: 9(Ⓔ)Cuk: 1(Ⓔ)Só:1,96(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)</p>	<p>HÜSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, FOTI HUS,</p> <p>E:1334(KJ) 319(KCal) F: 8(Ⓔ)Koi: 25(Ⓔ)Sz: 51(Ⓔ) Zsír: 7(Ⓔ)Cuk: 10(Ⓔ)Só:1,70(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 59(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KAPOSZTA 1/2, NYUSZI,</p> <p>E:2065(KJ) 494(KCal) F: 29(Ⓔ)Koi:103(Ⓔ)Sz: 45(Ⓔ) Zsír: 18(Ⓔ)Cuk: 5(Ⓔ)Só:5,00(Ⓔ) Tel.Zs: 4(Ⓔ)Ca: 0(mg)</p>		
<p>Újsónna GABONÁS KEKESZ, ALMA,</p> <p>E:1112(KJ) 266(KCal) F: 5(Ⓔ)Koi: 0(Ⓔ)Sz: 39(Ⓔ) Zsír: 11(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:0,00(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 798(KJ) 191(KCal) F: 9(Ⓔ)Koi: 34(Ⓔ)Sz: 21(Ⓔ) Zsír: 6(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:0,01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)</p>			
<p>Vacsora LECCSÓS CSIRKE, BULGUR KÖRET (01),</p> <p>E:1486(KJ) 355(KCal) F: 23(Ⓔ)Koi: 29(Ⓔ)Sz: 49(Ⓔ) Zsír: 8(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só:1,50(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)</p>	<p>PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1700(KJ) 407(KCal) F: 15(Ⓔ)Koi: 45(Ⓔ)Sz: 37(Ⓔ) Zsír: 17(Ⓔ)Cuk: 8(Ⓔ)Só:0,88(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)</p>			

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

Reggeli	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Hétfő 2023.04.03</p>	<p>Kedd 2023.04.04.</p>	<p>Szerda 2023.04.05.</p>	<p>Csütörtök 2023.04.06.</p>	<p>Péntek 2023.04.07.</p>
<p>Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E:2.048(KJ) 490(KCal) F:14(g)Koh:37(g)Sz:51(g) Zsir:24(g)Cuk:0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs:0(g)Ca:240(mg)</p>	<p>KEFÍR TK KIFELI (01),</p> <p>E:610(KJ) 146(KCal) F:3(g)Koh:0(g)Sz:20(g) Zsir:1(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E:1.250(KJ) 299(KCal) F:11(g)Koh:30(g)Sz:25(g) Zsir:14(g)Cuk:11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs:0(g)Ca:300(mg)</p>		
<p>Ebéd GOMBALÉVES* (01, 03, 07, 09), GRIZES TÉSZTA (01, 03),</p> <p>E:2.269(KJ) 543(KCal) F:17(g)Koh:49(g)Sz:87(g) Zsir:9(g)Cuk:1(g)Só:1,98(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAI* (01, 03, 09), MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, FŐTT HUS,</p> <p>E:1.334(KJ) 319(KCal) F:8(g)Koh:25(g)Sz:51(g) Zsir:7(g)Cuk:10(g)Só:1,80(g) Tel.Zs:0(g)Ca:59(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KAPOSZTA 1/2, NYUSZI,</p> <p>E:2.282(KJ) 546(KCal) F:31(g)Koh:105(g)Sz:45(g) Zsir:21(g)Cuk:10(g)Só:5,00(g) Tel.Zs:4(g)Ca:0(mg)</p>		
<p>Uzsonna GABONÁS KEKESZ, ALMA,</p> <p>E:1.112(KJ) 266(KCal) F:5(g)Koh:0(g)Sz:39(g) Zsir:11(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E:1.076(KJ) 258(KCal) F:12(g)Koh:45(g)Sz:28(g) Zsir:8(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>			
<p>Vacsora</p>				

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tofu,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szerámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Fűhatesűtök,

Étlap (alsós 7-10 5x)
2023.04.03 - 2023.04.09.

Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
<p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1.143(KJ) 273(KCal) F: 3(g)Koi: 2,3(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJ, TOJÁS, KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1.300(KJ) 311(KCal) F: 4(g)Koi:170(g)Sz: 22(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HÜSVÉTIROLÁD MARG.KENYÉRRREL (01), UBORKA,</p> <p>E: 962(KJ) 230(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Csütörtök</p>	<p>Péntek</p>
<p>Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E:2.048(KJ) 490(KCal) F: 14(g)Koi: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KEFIR TIK KIPLI (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>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E:1.250(KJ) 299(KCal) F: 11(g)Koi: 30(g)Sz: 25(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>Csütörtök</p>	<p>Péntek</p>
<p>Ébéd GOMBALÉVES* (01, 03, 07, 09), GRIZES TÉSZTA (01, 03),</p> <p>E:2.269(KJ) 543(KCal) F: 17(g)Koi: 49(g)Sz: 87(g) Zsir: 9(g)Cuk: 14(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), MEGGYMARTÁS I/2 (07, 01), RIZSKÖRET I/2 ADAG, FŐTT HÚS,</p> <p>E:1.334(KJ) 319(KCal) F: 8(g)Koi: 2,5(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 59(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ I/2*, HURKA I/2*, TÖRT BURGONYA I/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA I/2, NYUSZI,</p> <p>E:2.282(KJ) 546(KCal) F: 31(g)Koi:105(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Csütörtök</p>	<p>Péntek</p>
<p>Uzsonna GABONÁS KEKESZ, ALMA,</p> <p>E:1.112(KJ) 266(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E:1.076(KJ) 258(KCal) F: 12(g)Koi: 4,5(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Külső cella üres</p>	<p>Csütörtök</p>	<p>Péntek</p>
<p>Vacsora LECSOS CSIRKE , BULGUR KÖRET (01),</p> <p>E:1.629(KJ) 390(KCal) F: 25(g)Koi: 29(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:2.198(KJ) 526(KCal) F: 21(g)Koi: 56(g)Sz: 52(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Külső cella üres</p>	<p>Csütörtök</p>	<p>Péntek</p>

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

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.04.03 - 2023.04.09.

Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Pének 2023.04.07.
Reggeli				
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	KEFÍR TK KIFELI (01),	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),		
E: 228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Koi: 38(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	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)	E: 1465(KJ) 350(KCal) F: 12(g)Koi: 30(g)Sz: 30(g) Zsir: 16(g)Cuk: 14(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)		
Ebéd GOMBALEVES* (01, 03, 07, 09), GRIZES TÉSZTA (01, 03),	HLSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03 09), MEGGYMARTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, FŐTT HÚS,	TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PAROLT KÁPOSZTA 1/2, NYUSZLI,		
E: 2395(KJ) 573(KCal) F: 18(g)Koi: 51(g)Sz: 92(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1845(KJ) 441(KCal) F: 11(g)Koi: 32(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 72(mg)	E:2 992(KJ) 716(KCal) F: 43(g)Koi:132(g)Sz: 57(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:6,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		
Utsonna GABONÁS KEKSZ, ALMA,	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), ZÖLDHAGYMA db,			
E:1 138(KJ) 272(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1182(KJ) 283(KCal) F: 13(g)Koi: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Vacsora				

01=Gulén,02=Raktáék,03=tojás,04=halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestiek,

Étltap (felsos 11-14 5x)
2023.04.03 - 2023.04.09.

Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04	Szerda 2023.04.05	Csütörtök 2023.04.06	Péntek 2023.04.07
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.412(KJ) 338(KCal) F: 6(g)Koi: 46(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAL, TOJÁS, KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.627(KJ) 389(KCal) F: 4(g)Koi:203(g)Sz: 26(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÜSVÉTTIRÓLÁD MARG.KENYÉRRREL (01), UBORKA, E:1.260(KJ) 301(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:2.228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Koi: 38(g)Sz: 35(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)S6:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E:1.465(KJ) 350(KCal) F: 12(g)Koi: 30(g)Sz: 30(g) Zsír: 16(g)Cuk: 14(g)S6:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)		
Ébéd COMBALEVES* (01, 03, 07, 09), GRIZES TÉSZTA (01, 03), E:2.395(KJ) 573(KCal) F: 18(g)Koi: 51(g)Sz: 92(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)S6:2,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÜSLÉVES CSIGATÉSztÁVAL* (01, 03 09), MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, FŐTT HÜS, E:1.845(KJ) 441(KCal) F: 11(g)Koi: 32(g)Sz: 70(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)S6:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 72(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2, NYUSZLI, E:2.992(KJ) 716(KCal) F: 43(g)Koi:132(g)Sz: 57(g) Zsír: 28(g)Cuk: 10(g)S6:6,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		
Uzsonna GABONÁS KEKESZ, ALMA, E:1.138(KJ) 272(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1.182(KJ) 283(KCal) F: 13(g)Koi: 45(g)Sz: 32(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Vacsora LECSÓS CSIRKE, BULGUR KÖRET (01), E:2.067(KJ) 494(KCal) F: 30(g)Koi: 34(g)Sz: 73(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)S6:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZA SALÁT TÉSztÁVAL* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2.643(KJ) 632(KCal) F: 25(g)Koi: 60(g)Sz: 67(g) Zsír: 23(g)Cuk: 11(g)S6:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			

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

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.04.03 - 2023.04.09.

Reggeli	Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04	Szerda 2023.04.05	Csütörtök 2023.04.06	Péntek 2023.04.07
Tízórai	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:2.317(KJ) 554(KCal) F: 15(g)Koi: 38(g)Sz: 58(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KEFÍR TK KEFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E: 1 857(KJ) 444(KCal) F: 15(g)Koi: 36(g)Sz: 40(g) Zsír: 21(g)Cuk: 15(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)		
Ebéd	GOMBALLEVES* (01, 03, 07, 09), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), E:2.444(KJ) 585(KCal) F: 19(g)Koi: 53(g)Sz: 93(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÜSLEVES CSIGATÉSZTÁVVAL* (01, 03, 09), MEGGYMARTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, FŐTT HÚS, E:2.075(KJ) 496(KCal) F: 12(g)Koi: 35(g)Sz: 81(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 72(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2, NYUSZI, E:3.128(KJ) 748(KCal) F: 46(g)Koi:174(g)Sz: 58(g) Zsír: 30(g)Cuk: 10(g)Só:6,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gulén,02=Rakléték,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diólétek,09=Zeller,10=Musli,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestek,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.04.03 - 2023.04.09.

Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 821(KJ) 436(KCal) F: 6(g)Koi: 46(g)Sz: 49(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJ, TOJÁS, KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 920(KJ) 459(KCal) F: 5(g)Koi:233(g)Sz: 30(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÚSVÉTIROLÁD MARG.KENYÉRRÉL (01), UBORKA, E1 586(KJ) 379(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E2 317(KJ) 554(KCal) F: 15(g)Koi: 38(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KEFÍR TK 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)	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E1 857(KJ) 444(KCal) F: 15(g)Koi: 36(g)Sz: 40(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)		
Ebéd GOMBALEVES* (01, 03, 07, 09), GRIZES TÉSZTA (01, 03), E2 444(KJ) 585(KCal) F: 19(g)Koi: 53(g)Sz: 93(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÚSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, FÓTT HÚS, E2 075(KJ) 496(KCal) F: 12(g)Koi: 35(g)Sz: 81(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 72(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2, NYUSZI, E3 128(KJ) 748(KCal) F: 46(g)Koi:174(g)Sz: 58(g) Zsir: 30(g)Cuk: 10(g)Só:6,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		
Uzsonna GABONÁS KEKESZ, ALMA, E1 138(KJ) 272(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPIRKA KG-os, E1 452(KJ) 347(KCal) F: 17(g)Koi: 56(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Vacsora LECSÓS CSIRKE, BULGUR KÖRET (01), E2 376(KJ) 568(KCal) F: 36(g)Koi: 42(g)Sz: 81(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 949(KJ) 705(KCal) F: 27(g)Koi: 70(g)Sz: 75(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			

01=Gluten, 02=Rákkételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhatestek.

Étlap (Laktózmentes (3-6)2x)

2023.04.03 - 2023.04.09.

Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Reggeli				
Tízórai				
TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*, E: 946(KJ) 226(KCal) F: 5(g)Koli: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS*LM, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01,03), TEJ LM*, E: 584(KJ) 140(KCal) F: 3(g)Koli: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Ébéd	HÍSLÉVES CSIGÁTÉSZTÁYVAL* (01, 03,09), MEGGYMÁRTÁS I/2 LM (01), RIZSKÖRET I/2 ADAG, FŐTT HÚS, E: 1183(KJ) 283(KCal) F: 6(g)Koli: 16(g)Sz: 48(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLÉVES (03,01), KOLBÁSZ I/2*, HURKA I/2*, TÖRT BURGONYA I/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA I/2, NYUSZI LM, TM, E: 2065(KJ) 494(KCal) F: 29(g)Koli: 103(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)		
Utsonna				
Vacsora				

01=Gluten,02=Ráktétlék,03=Tójas,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diététlék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Phenacetil,15=

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.04.03 - 2023.04.09.

Reggeli	Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04	Szerda 2023.04.05	Csütörtök 2023.04.06	Péntek 2023.04.07
Tízórai	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*, E:1 573(KJ) 377(KCal) F: 7(g)Koi: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURTI GYÜMÖLCSÖS*LM, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKKÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E: 584(KJ) 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)		
Ébred	GOMBALÉVES* LM (01, 03, 09), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), E:1 777(KJ) 423(KCal) F: 16(g)Koi: 30(g)Sz: 69(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÉSELVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), MEGGYMÁRTÁS I/2 LM (01), RIZSKÖRET I/2 ADAG, FŐTT HUS, E:1 183(KJ) 283(KCal) F: 6(g)Koi: 14(g)Sz: 48(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ I/2*, HURKA I/2*, TÖRT BURGONYA I/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA I/2, NYUSZI LM, TM, E:2 282(KJ) 546(KCal) F: 31(g)Koi:105(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:5,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)		
Usonna					
Vacsora					

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=Csilagfű,14=Puhatestűk,

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.04.03 - 2023.04.09.

Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, E1 048(KJ) 251(KCal) F: 5(g)Koi: 46(g)Sz: 38(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, E:1 600(KJ) 383(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÜSVÉTRÖLÁD MARG.KENYÉRELL LM,TM (01), UBORKA, E:1 018(KJ) 244(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI, E:1 708(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)	VANILLÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01), E:467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJESKÁVÉ TM, E:1 240(KJ) 297(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Ebéd GOMBALÉVES* TM (01, 03, 09), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), E:2 263(KJ) 541(KCal) F: 20(g)Koi: 40(g)Sz: 90(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÜSLEVES CSIGATÉSztÁVAL* (01, 03, 09), MEGGYMÁRTÁS 1/2 TM (01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, FŐTT HÚS, E:1 709(KJ) 409(KCal) F: 9(g)Koi: 22(g)Sz: 67(g) Zsir: 8(g)Cuk: 15(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2, NYUSZI LM, TM, E:3 062(KJ) 733(KCal) F: 44(g)Koi:153(g)Sz: 58(g) Zsir: 29(g)Cuk: 10(g)Só:6,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		
Utsonna ZABKESZ LM TM (01, 03), ALMA, E:1 309(KJ) 313(KCal) F: 9(g)Koi: 21(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 12(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 182(KJ) 283(KCal) F: 13(g)Koi: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Vacsora LECSÓS CSIRKE, BULGUR KÖRET (01), E:2 067(KJ) 494(KCal) F: 30(g)Koi: 34(g)Sz: 73(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* TM (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, E:2 323(KJ) 556(KCal) F: 19(g)Koi: 39(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			

01=Glutén,02=Rákiafélek,03=Tójs,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Cillagfű,14=Puhatestűek,

Étlap (Tefjehérje mentes 3-6 2x)

2023.04.03 - 2023.04.09.

Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Reggeli				
Tízórai				
TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI, E:1 099(KJ) 263(KCal) F: 4(g)Kol: 5(g)Sz: 24(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJESKÁVÉ TM, E: 653(KJ) 156(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Ébred GOMBALÉVES* TM (01, 03, 09), GRIZES TÉSZTA (01, 03), E:1 578(KJ) 377(KCal) F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 66(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÜSLÉVES CSIGATÉSztÁVVAL* (01, 03, 09), MEGGYMÁRTÁS 1/2 TM (01), RIZSKÖRET 1/2 ADAg, FÖTT HÜS, E:1 214(KJ) 290(KCal) F: 6(g)Kol: 16(g)Sz: 48(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ 1/2* HURKA 1/2* TÖRT BURGONYA 1/2 ADAg, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2, NYUSZI LM, TM, E:2 065(KJ) 494(KCal) F: 29(g)Kol:103(g)Sz: 45(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)		
Üzsonna E:1 578(KJ) 377(KCal) F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 66(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Üzsonna E:1 214(KJ) 290(KCal) F: 6(g)Kol: 16(g)Sz: 48(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Üzsonna E:2 065(KJ) 494(KCal) F: 29(g)Kol:103(g)Sz: 45(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora				

01=Glutén, 02=Ráktürelő, 03=Tojás, 04=Halak, 06=Földimogyoró, 08=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-szilagfürt, 14=Puhatestűek

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2023.04.03 - 2023.04.09.

Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
<p>Tiszórai</p> <p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*,</p> <p>E:1 754(KJ) 420(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS*LM, KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*,</p> <p>E: 584(KJ) 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>Ébéd</p> <p>GOMBALÉVES* TM (01, 03, 09), GRÍZES TESSZTA (01, 03),</p> <p>E:3 263(KJ) 541(KCal) F: 20(g)Koi: 40(g)Sz: 90(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), MEGGYMÁRTÁS 1/2 LM (01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, FÓTT HÚS,</p> <p>E:1 670(KJ) 400(KCal) F: 9(g)Koi: 22(g)Sz: 67(g) Zsir: 8(g)Cuk: 15(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2, NYUSZI LM, TM,</p> <p>E:3 062(KJ) 733(KCal) F: 44(g)Koi:153(g)Sz: 58(g) Zsir: 29(g)Cuk: 10(g)Só:6,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>		
<p>Uzsonna</p>	<p>Uzsonna</p>	<p>Uzsonna</p>		
<p>Vacsora</p>				

01=Gulén, 02=Raktétel, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab 07=Tej, 08=Diófétel, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Collagén, 14=Puhatesték,

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14) 2x)

2023.04.03 - 2023.04.09.

	Hétfő 2023.04.03	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Reggeli					
Tízórai	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI, E:1 708(KJ) 409(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 45(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJESKÁVÉ TM, E:1 240(KJ) 297(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Ébred	GOMBALEVES* TM (01, 03, 09), GRIZES TÉSZTA (01, 03), E:2 263(KJ) 541(KCal) F: 20(g)Koi: 40(g)Sz: 90(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), MEGGYMÁRTÁS 1/2 TM (01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, FŐTT HÚS, E:1 709(KJ) 409(KCal) F: 9(g)Koi: 22(g)Sz: 67(g) Zsír: 8(g)Cuk: 15(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), KOLBÁSZ 1/2*, HURKA 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2, NYUSZI LM, TM, E:3 062(KJ) 733(KCal) F: 44(g)Koi:153(g)Sz: 58(g) Zsír: 29(g)Cuk: 10(g)Só:6,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		
Uzsonna					
Vacsora					

01=Glutén,02=Raktárlék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Musli,11=Szszámag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestűek,

Ételmezésvezető