

# Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2023.04.10 - 2023.04.16.

Hétfő 2023.04.10	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Reggeli				
Tízórai				
Ebéd	SALTOS 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)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01),  E: 793(KJ) 190(KCal) F: 10(g)Koi: 16(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT (07), KIFLI (01, 07),  E: 676(KJ) 162(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Usonna	BABLÉYES TÁRJÁVAL* (01), IZES DERELYE* (01),  E:2.669(KJ) 638(KCal) F: 27(g)Koi: 49(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÍGLÉYES TÁVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT* TOKFOZELÉK* (01, 07),  E: 914(KJ) 219(KCal) F: 19(g)Koi: 34(g)Sz: 15(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), PAROLT BROKKOLI 1/2, KÖLES KÖRET 1/2,  E:1.916(KJ) 458(KCal) F: 21(g)Koi: 31(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	
Vacsora	VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,  E: 695(KJ) 166(KCal) F: 0(g)Koi: 2(g)Sz: 18(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIACUKROS CSIGA (01, 03, 07),  E:1.427(KJ) 341(KCal) F: 7(g)Koi: 16(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		

01=Glutén, 02=Raktétek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfürt, 14=Pirhatástek.

# Étlap ( óvoda 3-6 5x )

2023.04.10 - 2023.04.16.

Hétfő 2023.04.10	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Reggeli	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	VISSLI KETCHUP, KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	CSEMEGEKRÉM KENYÉRRREL (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,
Tízórai	SÁLTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA,	SNIDLINGES TÜRÖKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01),	E:1 248(KJ) 299(KCal) F: 11(g)Koi: 23(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 896(KJ) 214(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	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)	E: 799(KJ) 190(KCal) F: 10(g)Koi: 16(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 611(KJ) 395(KCal) F: 22(g)Koi: 35(g)Sz: 49(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 676(KJ) 162(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	BABLEVES TARTÁLYVAL* (01), ÍZES DERELYE* (01),	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03, 09), CSIRKEFŐRKÖLT*, TÖKROZELÉK* (01, 07),	VANILIACUKROS CSIGA (01, 03, 07),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), ZÁBPELVHES VAGDALT* (03, 01), PÁROLT BROKKOLI 1/2, KÖLES KÖRET 1/2,
Vacsora	E: 695(KJ) 166(KCal) F: 0(g)Koi: 2(g)Sz: 18(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 914(KJ) 219(KCal) F: 19(g)Koi: 34(g)Sz: 15(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 427(KJ) 341(KCal) F: 7(g)Koi: 16(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 916(KJ) 458(KCal) F: 21(g)Koi: 31(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)
	BUDAPEST SERTÉSRAGU, STEAK BURGONYA,	BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),		

01=Glutén, 02=Rakételek, 03=Töjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Wustler, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűt, 14=Phthalatesztek.

# Étlap ( alsós 7-10 3x )

2023.04.10 - 2023.04.16.

<i>Hétfő</i> 2023.04.10	<i>Kedd</i> 2023.04.11.	<i>Szerda</i> 2023.04.12	<i>Csütörtök</i> 2023.04.13.	<i>Péntek</i> 2023.04.14.
Reggeli				
Tízórai		SÁVTOSS RÚD 100gr (01, 03, 07), ALMA,	SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01),	KOCKASAJT (07), KIFELI (01, 07),
Ébéd		E1 351(KJ) 323(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 397(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 851(KJ) 204(KCal) F: 11(g)Kol: 19(g)Sz: 17(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 0,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 676(KJ) 162(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna		BABLEVES TARTÁLYVAL* (01), IZES DERELYE* (01),	ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÖKFOZELÉK* (01, 07),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), PAROLT BROKKOLI 1/2, KÖLES KÖRET 1/2,
Vacsora		E2 741(KJ) 656(KCal) F: 27(g)Kol: 49(g)Sz: 35(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só: 1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 296(KJ) 310(KCal) F: 24(g)Kol: 42(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 8,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 215(KJ) 530(KCal) F: 24(g)Kol: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só: 2,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)
		VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,	VANÍLIACUKROS CSIGA (01, 03, 07),	
		E: 695(KJ) 166(KCal) F: 0(g)Kol: 2(g)Sz: 18(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 473(KJ) 352(KCal) F: 7(g)Kol: 18(g)Sz: 47(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só: 0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

# Étlap ( alsós 7-10 5x )

2023.04.10 - 2023.04.16.

Reggeli	Hétfő 2023.04.10	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Tízórai					
			SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA,	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01),	KOCKASAJT (07), KIFLI (01, 07),
Ebéd			BABLÉVES TÁRJÁVAL* (01), ÍZES DERELYE* (01),	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÖKFOZELÉK* (01, 07),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07 01), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), PAROLT BROKKOLI IZ, KÖLÉS KÖRLET 1Z,
			Uzsonna		
			VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,	VANILIACUKROS CSIGA (01, 03, 07),	
Vacsora			BUDAPESTI SERTÉSRAGU, STEAK BURGONYA,	BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),	

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

# Étlap ( felsős 11-14 3x )

2023.04.10 - 2023.04.16.

<b>Hétfő</b> 2023.04.10	<b>Kedd</b> 2023.04.11.	<b>Szerda</b> 2023.04.12.	<b>Csütörtök</b> 2023.04.13.	<b>Péntek</b> 2023.04.14.
<b>Reggeli</b>				
<b>Tízórai</b>		<b>SALTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA,</b>	<b>SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01),</b>	<b>KOCKASAJT (07), KIFLI (01, 07),</b>
<b>Ebéd</b>		<b>BABLEVES TARTÁJVAL* (01), ÍZES DERELYE* (01),</b> E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 5(é)Koi: 0(é)Sz:398(é) Zsir:13(é)Cuk: 0(é)Só:0,20(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	<b>ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÖKFOZELÉK* (01, 07),</b> E:1 481(KJ) 354(KCal) F: 28(é)Koi: 49(é)Sz: 26(é) Zsir: 9(é)Cuk: 9(é)Só:2,34(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	<b>GYÖMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), PÁROLT BROKKOLI HZ, KÖLES KÖRET 1/2,</b> E:2 921(KJ) 699(KCal) F: 31(é)Koi: 46(é)Sz: 68(é) Zsir:19(é)Cuk: 17(é)Só:3,81(é) Tel.Zs: 4(é)Ca: 2(mg)
<b>Uzsonna</b>		<b>VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,</b> E: 693(KJ) 166(KCal) F: 0(é)Koi: 2(é)Sz: 18(é) Zsir: 3(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	<b>VANÍLIACUKROS CSIGA (01, 03, 07),</b> E:1 839(KJ) 440(KCal) F: 10(é)Koi: 22(é)Sz: 64(é) Zsir: 8(é)Cuk: 16(é)Só:0,12(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	
<b>Vacsora</b>				

01=Glutén, 02=Rákkelték, 03=Töltés, 04=Hatalak, 05=Fejélmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek,

# Étlap ( felsős 11-14 5x )

2023.04.10 - 2023.04.16.

Reggeli	Hétfő 2023.04.10	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
			ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 814(KJ) 434(KCal) F: 6(g)Koi: 19(g)Sz: 29(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 759(KJ) 421(KCal) F: 17(g)Koi: 34(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGKERÉM KENYÉRRREL (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 309(KJ) 313(KCal) F: 10(g)Koi: 8(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
			SAJTOS RÚD 100g* (01, 03, 07), ALMA, E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz:398(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KORPAS ZSEMLE (01), E: 940(KJ) 225(KCal) F: 13(g)Koi: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT (07), KIFLI (01, 07), E: 676(KJ) 163(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd			BABLEVES TARTÁVAI* (01), ÍZES DERELYE* (01), E:3 481(KJ) 833(KCal) F: 34(g)Koi: 33(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 9(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÖKFOZELÉK* (01, 07), E:1 481(KJ) 354(KCal) F: 28(g)Koi: 49(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES)* (07, 01), ZÁRPÉLYHES VAGDALT* (03, 01), PÁROLT BROKKOLI IZ, KÖLES KÖRET IZ, E:2 921(KJ) 699(KCal) F: 31(g)Koi: 46(g)Sz: 68(g) Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)
Uzsonna			VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 695(KJ) 166(KCal) F: 0(g)Koi: 2(g)Sz: 18(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIACUKROS CSÍGA (01, 03, 07), E:1 839(KJ) 440(KCal) F: 10(g)Koi: 22(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 16(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora			BUDAPESTI SERTÉSRAGÚ, STEAK BURGONYA, E:1 489(KJ) 356(KCal) F: 6(g)Koi: 4(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E:2 486(KJ) 595(KCal) F: 34(g)Koi: 64(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Raktáék, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestiek.

# Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.04.10 - 2023.04.16.

Hétfő 2023.04.10	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Reggeli				
Tízórai		SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA,	SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01),	KOCKASAJT (07), KIFELI (01, 07),
Ébred		E1 377(K) 329(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz:398(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 997(K) 238(KCal) F: 15(g)Koi: 26(g)Sz: 18(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 676(K) 162(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Újzsonna		BABLEVES TARJÁVAL* (01), IZES DERELYE* (01),	ZÖLDSÉGLÉVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT* TOKFOZELÉK* (01, 07),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), ZÁRBELYHES VAGDALT* (03, 01), PÁROLT BROKKOLI IZ, KÖLES KÖRET I/2,
Vacsora		E3 824(K) 915(KCal) F: 40(g)Koi: 72(g)Sz: 53(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 628(K) 389(KCal) F: 31(g)Koi: 53(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E3 376(K) 808(KCal) F: 38(g)Koi: 51(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 17(g)Só:4,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)

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

# Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.04.10 - 2023.04.16.

Hétfő 2023.04.10	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Reggeli		ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, E: 222(KJ) 532(KCal) F: 6(g)Köl: 19(g)Sz: 40(g) Zsír: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	VIRSLI KITCHUP KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 053(KJ) 491(KCal) F: 19(g)Köl: 38(g)Sz: 37(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	CSEMEGERÉM KENYÉRELL (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 126(KJ) 413(KCal) F: 15(g)Köl: 10(g)Sz: 37(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Tízórai		SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA, E: 1377(KJ) 329(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz:398(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KORPÁS ZSEMLE (01), E: 997(KJ) 238(KCal) F: 15(g)Köl: 26(g)Sz: 18(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	KOCKASAJT (07), KIPLI (01, 07), E: 676(KJ) 162(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Ébéd		BABLEVES TÁRJÁVAL* (01), ÍZES DERELYE* (01), E: 824(KJ) 915(KCal) F: 40(g)Köl: 72(g)Sz: 53(g) Zsír: 24(g)Cuk: 9(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASSZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÖKFOZELÉK* (01, 07), E: 1628(KJ) 389(KCal) F: 31(g)Köl: 53(g)Sz: 27(g) Zsír: 10(g)Cuk: 11(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES)* (07, 01), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), PÁROLT BROKKOLI 1/2, KÖLES KÖRET 1/2, E: 376(KJ) 808(KCal) F: 38(g)Köl: 51(g)Sz: 78(g) Zsír: 22(g)Cuk: 17(g)Só:4,14(g) Tel.Zs: 5(g)Car: 3(mg)
Uzsonna		VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 695(KJ) 166(KCal) F: 0(g)Köl: 2(g)Sz: 18(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	VANÍLIACUKROS CSIGA (01, 03, 07), E: 275(KJ) 544(KCal) F: 12(g)Köl: 27(g)Sz: 80(g) Zsír: 10(g)Cuk: 18(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	
Vacsora		BUDAPESTI SEKTÉSRAGU, STEAK BURGONYA, E: 1663(KJ) 398(KCal) F: 6(g)Köl: 4(g)Sz: 59(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E: 877(KJ) 688(KCal) F: 39(g)Köl: 72(g)Sz: 79(g) Zsír: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 4(g)Car: 0(mg)	

01=Gluzén, 02=Rákvalek, 03=Tajás, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Újóvalék, 09=Zeller, 10=Muslét, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfürt, 14=Puhalestülek,

## Étlap ( Laktózmentes (3-6)2x )

2023.04.10 - 2023.04.16.

Reggeli	Hétfő 2023.04.10	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Tízórai			<del>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGÁRINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 972(KJ) 233(KCaI) F: 4(g)Koi: 11(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</del>		
Ebéd		LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), ALMA, E:1 025(KJ) 245(KCaI) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), E: 759(KJ) 182(KCaI) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		KOCKASAJT LM *, KORPÁS ZSEMLE (01), E:1 796(KJ) 430(KCaI) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna		BABLEVES TÁRJÁVAI* (01), MÁKOS METÉLT (01, 03), E:2 686(KJ) 643(KCaI) F: 29(g)Koi: 76(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 20(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÖKFOZELEK*LM TM (01), E: 657(KJ) 157(KCaI) F: 16(g)Koi: 23(g)Sz: 8(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES)*LM (01), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), PÁROLT BROKKOLI 1/2, KÖLES KÖRET 1/2, E:2 162(KJ) 517(KCaI) F: 23(g)Koi: 21(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)
Vacsora					



# Étlap ( Tejfehérje mentes 11-14 5x )

2023.04.10 - 2023.04.16.

Reggeli	Hétfő 2023.04.10	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Tízórai					
Ébred					
Uzsonna					
Vacsora					
Reggeli	<p><b>Hétfő</b> 2023.04.10</p> <p>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E:1 450(KJ) 347(KCal) F: 6(g)Koi: 19(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Kedd</b> 2023.04.11.</p> <p>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E:1 450(KJ) 347(KCal) F: 6(g)Koi: 19(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Szerda</b> 2023.04.12.</p> <p>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E:1 450(KJ) 347(KCal) F: 6(g)Koi: 19(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Csütörtök</b> 2023.04.13.</p> <p>VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E:1 750(KJ) 421(KCal) F:17(g)Koi: 34(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Péntek</b> 2023.04.14.</p> <p>CSEMÉGERÉM KENYÉRRREL TM LM (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E:1 067(KJ) 255(KCal) F: 10(g)Koi: 8(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
Reggeli	<p><b>Hétfő</b> 2023.04.10</p> <p>LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), ALMA,</p> <p>E:1 051(KJ) 251(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Kedd</b> 2023.04.11.</p> <p>BABLEVES TARTÁLYVAL* (01), MÁKOS METÉLT (01, 03),</p> <p>E:3 045(KJ) 728(KCal) F: 35(g)Koi: 89(g)Sz: 91(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Szerda</b> 2023.04.12.</p> <p>ZÖLDSÉGLÉVES TAVASZI (01, 03, 09), TÖKFOZELÉK* LM TM (01),</p> <p>E:1 152(KJ) 276(KCal) F: 25(g)Koi: 35(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Csütörtök</b> 2023.04.13.</p> <p>ZÖLDSÉGLÉVES TAVASZI (01, 03, 09), TÖKFOZELÉK* LM TM (01),</p> <p>E:1 152(KJ) 276(KCal) F: 25(g)Koi: 35(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Péntek</b> 2023.04.14.</p> <p>GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES)* LM (01), ZAPPELYHES VAGDALI* (03, 01), PAROLT BROKKOLI 1/2, KÖLES KÖRET 1/2,</p> <p>E:3 087(KJ) 739(KCal) F: 32(g)Koi: 31(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)</p>
Reggeli	<p><b>Hétfő</b> 2023.04.10</p> <p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>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)</p>	<p><b>Kedd</b> 2023.04.11.</p> <p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>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)</p>	<p><b>Szerda</b> 2023.04.12.</p> <p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>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)</p>	<p><b>Csütörtök</b> 2023.04.13.</p> <p>VANÍLLIA CUKROS CSIGA (01, 03, 07),</p> <p>E:1 839(KJ) 440(KCal) F: 10(g)Koi: 27(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 16(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Péntek</b> 2023.04.14.</p> <p>GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES)* LM (01), ZAPPELYHES VAGDALI* (03, 01), PAROLT BROKKOLI 1/2, KÖLES KÖRET 1/2,</p> <p>E:3 087(KJ) 739(KCal) F: 32(g)Koi: 31(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)</p>
Reggeli	<p><b>Hétfő</b> 2023.04.10</p> <p>BUDAPEST SERTÉSRAGU, STEAK BURGONYA,</p> <p>E:1 489(KJ) 356(KCal) F: 6(g)Koi: 4(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Kedd</b> 2023.04.11.</p> <p>BUDAPEST SERTÉSRAGU, STEAK BURGONYA,</p> <p>E:1 489(KJ) 356(KCal) F: 6(g)Koi: 4(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Szerda</b> 2023.04.12.</p> <p>BUDAPEST SERTÉSRAGU, STEAK BURGONYA,</p> <p>E:1 489(KJ) 356(KCal) F: 6(g)Koi: 4(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Csütörtök</b> 2023.04.13.</p> <p>BOLOGNAI SPAGETTI* TM (01, 03),</p> <p>E:1 907(KJ) 456(KCal) F: 26(g)Koi: 32(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Péntek</b> 2023.04.14.</p> <p>GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES)* LM (01), ZAPPELYHES VAGDALI* (03, 01), PAROLT BROKKOLI 1/2, KÖLES KÖRET 1/2,</p> <p>E:3 087(KJ) 739(KCal) F: 32(g)Koi: 31(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)</p>

01=Glutén, 02=Rákérették, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslét, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Putareszték

# Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.04.10 - 2023.04.16.

Reggeli	Hétfő 2023.04.10	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Tízórai			LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), ALMA,	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE TM, LM (01),	SZÓJAITAL BANÁN, ZSEMILE (01),
Ébéd		E:1 025(KJ) 245(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BABLEVES TÁRJÁVAL* (01), MÁKOS METÉLT (01, 03), E:2 686(KJ) 643(KCal) F: 29(g)Koi: 76(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 20(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÖKFOZELÉK*LM TM (01), E: 657(KJ) 157(KCal) F: 16(g)Koi: 23(g)Sz: 8(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)+LM (01), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), PÁROLT BROKKOLI 1/2, KÖLES KÖRET 1/2, E:2 162(KJ) 517(KCal) F: 23(g)Koi: 21(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Glutén,02=Ráktéték,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diótéték,09=Zeller,10=Musli,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Funaristéték,

# Étlap (Laktózmentes(1-14) 2x)

2023.04.10 - 2023.04.16.

<b>Hétfő</b> 2023.04.10	<b>Kedd</b> 2023.04.11.	<b>Szerda</b> 2023.04.12.	<b>Csütörtök</b> 2023.04.13.	<b>Péntek</b> 2023.04.14.
<b>Reggeli</b>		ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 450(KJ) 347(KCal) F: 6(g)Koi: 19(g)Sz: 29(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)		
<b>Tízórai</b>		LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), ALMA, E:1 051(KJ) 251(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), E: 954(KJ) 228(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	KOCKASAJT LM *, KORPÁS ZSEMLE (01), E:1 796(KJ) 430(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
<b>Ébred</b>		BABLEVES TÁRJÁVAL* (01), MÁKOS METELIT (01, 03), E:3 045(KJ) 728(KCal) F: 35(g)Koi: 89(g)Sz: 91(g) Zsír: 24(g)Cuk: 15(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÖKFOZELÉK*LM TM (01), E:1 132(KJ) 276(KCal) F: 25(g)Koi: 35(g)Sz: 18(g) Zsír: 8(g)Cuk: 8(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	GYÜMÖLCSILEVES (VEGES)*LM (01), ZABPELYHES VAGDALI* (03, 01), PÁROLT BROKKOLI 1/2, KÖLES KÖRET 1/2, E:2 416(KJ) 578(KCal) F: 26(g)Koi: 26(g)Sz: 56(g) Zsír: 17(g)Cuk: 11(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 3(g)Car: 2(mg)
<b>Uzsonna</b>				
<b>Vacsora</b>				

01 =Glutén,02=Ráktájak,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófésék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Funaria

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

2023.04.10 - 2023.04.16.

<b>Hétfő</b> 2023.04.10	<b>Kedd</b> 2023.04.11.	<b>Szerda</b> 2023.04.12.	<b>Csütörtök</b> 2023.04.13.	<b>Pének</b> 2023.04.14.
<b>Reggeli</b>				
<b>Tízórai</b>		LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), ALMA,	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE TM, LM (01),	SZÓJAITAL BANÁN, ZSEMILE (01),
<b>Ebéd</b>		E:1 051(K) 251(KCaI) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 994(K) 228(KCaI) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 634(K) 152(KCaI) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>		BABLEVES TÁRJÁVAL* (01), MÁKOS MEFELT (01, 03),	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, TÖKFOZELÉK*LM TM (01),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)*LM (01), ZABPELYHES VAGDALT* (03 01), PÁROLT BROKKOLI 1/2, KÖLES KÖRET 1/2,
<b>Vacsora</b>		E:3 045(K) 728(KCaI) F: 35(g)Koi: 89(g)Sz: 91(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)S6:4,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 152(K) 276(KCaI) F: 25(g)Koi: 35(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)S6:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 087(K) 739(KCaI) F: 32(g)Koi: 31(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)S6:4,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)

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

