

Hétfő 2023.04.17	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Péntek 2023.04.21.
<p>Reggeli LÖNCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 247(KJ) 298(KCal) F: 10(g)Koi: 32(g)Sz: 19(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSRAJTOGOTTA HAGYMÁS (03), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, KENYÉR (TK) (01), E:1 233(KJ) 295(KCal) F: 9(g)Koi:31 5(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>GABONAPHELY (01), TEJ* (07), E:1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(g)Koi: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 240(mg)</p>	<p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 889(KJ) 213(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 57(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR (01), DIAKSEMEGE, KAKAO (07), E:1 630(KJ) 390(KCal) F: 17(g)Koi: 40(g)Sz: 32(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 300(mg)</p>
<p>Tízórai VAKKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 506(KJ) 360(KCal) F: 9(g)Koi: 35(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 300(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 125(mg)</p>	<p>SONKAKRÉM ZSEMLE (01), RETEK, E: 845(KJ) 202(KCal) F: 3(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 240(mg)</p>	<p>KENOMÁJAS ZSEMLEBEN (01), PAPIRIKA KG-os, E: 880(KJ) 211(KCal) F: 8(g)Koi: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>
<p>Ebéd RAGULEVES* (01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA, E:2 074(KJ) 496(KCal) F: 33(g)Koi: 57(g)Sz: 69(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 3(g)Car: 0(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜLTHÚS, TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA, E:2 372(KJ) 567(KCal) F: 30(g)Koi: 3(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Car: 0(mg)</p>	<p>LEBBENCÉS- TARHONYALEVES* (09, 01, 03) HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDBOSSÓFOZELÉK* (07, 01), PISKÓTASZELLET, KENYÉR (TK) (01), E:2 641(KJ) 632(KCal) F: 26(g)Koi: 17(g)Sz: 83(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,6(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY* (09, 07, 01, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), KUSZKUSZ* (01), TÁVASZI SALÁTA, E:2 754(KJ) 659(KCal) F: 32(g)Koi: 42(g)Sz: 70(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), RIZSFELFŰT LEKVÁR* (07, 03), Manderin, E:2 449(KJ) 586(KCal) F: 24(g)Koi:15(g)Sz: 75(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 2(g)Car: 10(mg)</p>
<p>Utsonna PIZZÁS STANGLI (01), E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKESZ, BANÁN, E:1 864(KJ) 446(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>KEVERT ALMÁS (03, 01), E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 1(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora RESZTEL T BAROMFI MÁJ*, RIZS- BIZI, CSEMEGE UBORKA, KENYÉR (TK) (01), E:2 138(KJ) 516(KCal) F: 24(g)Koi: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>TEJSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), E:1 494(KJ) 357(KCal) F: 19(g)Koi: 51(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>MAJONÉZES BURGONYA (07, 03, 10), FASÍROZOTT* (03), E:1 186(KJ) 284(KCal) F: 16(g)Koi: 41(g)Sz: 14(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g)Car: 0(mg)</p>	<p>GYROS PIRÍTOTT BURGONYA, E:1 401(KJ) 335(KCal) F: 17(g)Koi: 30(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	

01=Gulén, 02=Ráktelék, 03=Teljes, 04=Halak, 05=Fűdítőanyag, 06=Szójabab, 07=Teljes, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén, 13=Csilagfű, 14=Pinasztűk,

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.04.17 - 2023.04.23.

Hétfő 2023.04.17	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Pének 2023.04.21.
Reggeli				
Tízórai				
VAJKRÉMÉS KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07),	JOGHURTI GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPAS KIFLI (01),	SONKAKRÉM ZSEMLE (01), RETEK,	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),	KENOMÁJAS ZSEMLEBEN (01), PAPRIKA KG-05,
E1: 506(KJ) 360(KCal) F: 9(g)Koi: 35(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	E: 969(KJ) 232(KCal) F: 51(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E: 845(KJ) 202(KCal) F: 3(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1: 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 880(KJ) 211(KCal) F: 8(g)Koi: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
RAGULEVES* (01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA,	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜLTHÚS, TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA,	LEBBENCÉS, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRÚDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDBORÓROZELÉK* (07, 01), PISKÓTASZELET, KENYÉR (TK) (01),	ZELLÉKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY* (09, 07, 01, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), KÜSZKÜSZ* (01), TÁVVASZI SALÁTA,	ALFÖLDI GŰLYÁSLEVES* (01, 03, 09), RIZSELFŰT LEKVÁR* (07, 03), Mandarin,
E2: 074(KJ) 496(KCal) F: 33(g)Koi: 37(g)Sz: 69(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 2372(KJ) 567(KCal) F: 30(g)Koi: 3(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E: 2641(KJ) 637(KCal) F: 26(g)Koi: 17(g)Sz: 83(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2: 708(KJ) 648(KCal) F: 31(g)Koi: 42(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2: 449(KJ) 586(KCal) F: 24(g)Koi:158(g)Sz: 75(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 1(mg)
Újsonna				
PIZZÁS STANGLI (01),	GABONYÁS KEKESZ, BANÁN,	KEVERT ALMÁS (03, 01),	ROPI, ALMA (01),	
E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1: 864(KJ) 446(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1: 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E: 957(KJ) 229(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gulén,02=Rakétel,03=Tojás,04=Halak,05=Főfőfoggyó,06=Szajbab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Múslát,11=Szezám,12=Ken-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestűek,

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.04.17 - 2023.04.23.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli LÖNCSHUS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 230(K) 294(KCal) F: 10(g)Koi: 32(g)Sz: 19(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSRAJTOITTA HAGYMÁS (03), PARADICSOMY, TEA GYÜMÖLCSIZU, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E1 058(K) 253(KCal) F: 6(g)Koi:210(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E1 062(K) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 240(mg)</p>	<p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 873(K) 209(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 57(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKSEMEGE, KAKAÓ (07),</p> <p>E:1 509(K) 361(KCal) F: 15(g)Koi: 34(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 240(mg)</p>
<p>Tízórai VÁJKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E1 304(K) 312(KCal) F: 7(g)Koi: 27(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 240(mg)</p>	<p>JOGHURT, KÖRPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 467(K) 112(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 2(mg)</p>	<p>SONKAKRÉM ZSEMLE (01), RETEK,</p> <p>E: 801(K) 192(KCal) F: 3(g)Koi: 14(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>POGÁCSA VÁSÁRROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E1 377(K) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 240(mg)</p>	<p>KENOMÁJAS ZSEMLEBEN (01), PÁPRIKA KG-0s,</p> <p>E: 795(K) 190(KCal) F: 7(g)Koi: 22(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>
<p>Ébéd RAGULEVES* (01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E1 751(K) 419(KCal) F: 28(g)Koi: 46(g)Sz: 61(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜLTHUS, TÖRT BURGONYA, FELES SALÁTA,</p> <p>E2 341(K) 560(KCal) F: 30(g)Koi: 3(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 5(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>LEBBÉNC-, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), PISKÓTASZELÉT, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E2 248(K) 538(KCal) F: 22(g)Koi: 14(g)Sz: 72(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), KUSZKUSZ* (01), TAVASZSALIÁTA,</p> <p>E2 037(K) 487(KCal) F: 23(g)Koi: 34(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), RIZSFELFÜJT LEKVÁR* (07, 03), Mandarin,</p> <p>E:2 315(K) 554(KCal) F: 22(g)Koi:158(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 2(g)Csr: 1(mg)</p>
<p>Újszóna PIZZÁS STANGLI (01),</p> <p>E: 690(K) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKESZ, BANÁN,</p> <p>E:1 864(K) 446(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>KEVERT ALMÁS (03, 01),</p> <p>E:1 533(K) 367(KCal) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 1(mg)</p>	<p>ROPPI ALMA (01),</p> <p>E: 931(K) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora RESZTELJ BAROMFLIMAJ*, RIZSI-BIZI, CSEMEGE UBORKA, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E2 044(K) 489(KCal) F: 20(g)Koi: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>TEJESÍNES PARAIÓS CSIRKECOMB (01, 07), TÉSztAKÖRET (01, 03),</p> <p>E:1 330(K) 318(KCal) F: 17(g)Koi: 42(g)Sz: 48(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>MAJONÉZES BURGONYA (07, 03, 10), FASIROZOTI* (03),</p> <p>E: 816(K) 195(KCal) F: 13(g)Koi: 33(g)Sz: 12(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 3(g)Csr: 0(mg)</p>	<p>CYROS PIRÍTOTT BURGONYA,</p> <p>E:1 317(K) 315(KCal) F: 17(g)Koi: 30(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 0(g)Csr: 0(mg)</p>	

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

Étlap (óvodás 3-6 3x)
2023.04.17 - 2023.04.23.

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>2023.04.17</p> <p>Reggeli</p>	<p>2023.04.18</p>	<p>2023.04.19.</p> <p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM,</p>	<p>2023.04.20.</p>	<p>2023.04.21.</p>
<p>Tízórai</p> <p>VAJKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E:1 304(KJ) 312(KCal) F: 7(g)Koi: 27(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>JOCHURT, KÖRPÁS KIFELI (01),</p> <p>E: 467(KJ) 112(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>SONKAKRÉM ZSEMLÉ (01), RETEK,</p> <p>E: 801(KJ) 192(KCal) F: 3(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KENOMÁJIAS ZSEMLÉBEN (01), PAPRIKA KG-os,</p> <p>E: 795(KJ) 190(KCal) F: 7(g)Koi: 22(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>RAGULEVES* (01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E:1 751(KJ) 419(KCal) F: 28(g)Koi: 46(g)Sz: 61(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜTHŰS, TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA,</p> <p>E:2 341(KJ) 560(KCal) F: 30(g)Koi: 3(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENCs- TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZOLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), PISKÓTASZELET, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:2 248(KJ) 538(KCal) F: 22(g)Koi: 14(g)Sz: 72(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY* (09, 07, 01, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), KUSZKUSZ* (01), TAVASZI SALÁTA,</p> <p>E:2 037(KJ) 487(KCal) F: 23(g)Koi: 34(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSELVES* (01, 03, 09), RIZSFELFŰT LEKVÁR* (07, 03), Mandarin,</p> <p>E:2 315(KJ) 554(KCal) F: 22(g)Koi:138(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>PIZZÁS STANGLI (01),</p> <p>E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKESZ, BANÁN,</p> <p>E:1 864(KJ) 446(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEVERT ALMÁS (03, 01),</p> <p>E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p>				

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

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.04.17 - 2023.04.23.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.04.17	2023.04.18.	2023.04.19.	2023.04.20.	2023.04.21.	
Hétfői	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p>VALKRÉMES KENYÉR (01), TELEJSKÁVÉ (07),</p> <p>E:1 749(KJ) 419(KCal) F: 9(g)Koi: 35(g)Sz: 40(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g* (07), KORPÁS KIFELI (01),</p> <p>E: 969(KJ) 237(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1250(mg)</p>	<p>SONKAKRÉM ZSEMLE (01), RETEK,</p> <p>E: 889(KJ) 213(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>POGÁCSA VÁSÁROLTSÓG (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 48(g)Sz: 34(g) Zsír: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KENOMÁJAS ZSEMLEBEN (01), PAPRIKA KG-05,</p> <p>E: 889(KJ) 213(KCal) F: 8(g)Koi: 34(g)Sz: 33(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Ebéd</p> <p>RAGULEVES* (01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E:2 377(KJ) 569(KCal) F: 39(g)Koi: 64(g)Sz: 79(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜLTHÚS, TÖRT BURCONYA, SALÁTA,</p> <p>E:2 726(KJ) 657(KCal) F: 36(g)Koi: 5(g)Sz: 64(g) Zsír: 15(g)Cuk: 18(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENC-, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), PISKÓTASZELETT, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:3 345(KJ) 800(KCal) F: 32(g)Koi: 21(g)Sz:105(g) Zsír: 17(g)Cuk: 4(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZELLERKRÉMLEVES (DEVEGYÖNGY)* (09, 07, 01, 03), CSIKÓS PÜLYKATOKÁNY (01), KUSZKUSZ * (01), TÁVVASZI SALÁTA,</p> <p>E:3 327(KJ) 796(KCal) F: 37(g)Koi: 51(g)Sz: 82(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), RIZSRELFÜTT LEKVÁR* (07, 03), Mandarin,</p> <p>E:2 966(KJ) 710(KCal) F: 29(g)Koi:177(g)Sz: 91(g) Zsír: 18(g)Cuk: 10(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)</p>	
<p>Uzsonna</p> <p>PIZZÁS STANGLI (01),</p> <p>E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKESZ, BANÁN,</p> <p>E:1 864(KJ) 446(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 80(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEVERT ALMÁS (03, 01),</p> <p>E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 35(g) Zsír: 3(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>ROPPI ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		
<p>Vacsora</p>					

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

Hétfő 2023.04.17	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Péntek 2023.04.21.
<p>Reggeli LONCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 728(KJ) 413(KCal) F: 6(€)Koi: 42(€)Sz: 27(€) Zsir: 18(€)Cuk: 10(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOLÁSRÁNTOTTA HAGYMÁS, PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:1 515(KJ) 362(KCal) F: 10(€)Koi:357(€)Sz: 29(€) Zsir: 8(€)Cuk: 10(€)Só:0,51(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1 424(KJ) 341(KCal) F: 11(€)Koi: 28(€)Sz: 45(€) Zsir: 14(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)</p>	<p>SALTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 215(KJ) 291(KCal) F: 10(€)Koi: 8(€)Sz: 28(€) Zsir: 8(€)Cuk: 10(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 86(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR (01), DIACSEMEGE, KAKAO (07),</p> <p>E:1 998(KJ) 478(KCal) F: 11(€)Koi: 40(€)Sz: 39(€) Zsir: 17(€)Cuk: 10(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 300(mg)</p>
<p>Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKAVE (07),</p> <p>E:1 749(KJ) 419(KCal) F: 9(€)Koi: 35(€)Sz: 40(€) Zsir: 12(€)Cuk: 10(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 300(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g** (07), KOPRÁS KIFLI (01),*</p> <p>E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(€)Koi: 0(€)Sz: 30(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 125(mg)</p>	<p>SONKAKRÉM ZSEMLE (01), RETEK,</p> <p>E: 889(KJ) 213(KCal) F: 3(€)Koi: 6(€)Sz: 16(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(€)Koi: 48(€)Sz: 34(€) Zsir: 13(€)Cuk: 4(€)Só:0,20(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)</p>	<p>KENOMÁJAS ZSEMELÉBEN (01), PAPRIKA KG-05,</p> <p>E: 889(KJ) 213(KCal) F: 8(€)Koi: 34(€)Sz: 33(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd RAGULEVES* (01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E:2 377(KJ) 569(KCal) F: 39(€)Koi: 64(€)Sz: 79(€) Zsir: 8(€)Cuk: 1(€)Só:1,76(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES-TÉSZTA (01, 03), SÜLTHÉS, TÓRT BURGONYA, SALÁTA,</p> <p>E:2 722(KJ) 651(KCal) F: 36(€)Koi: 4(€)Sz: 64(€) Zsir: 15(€)Cuk: 18(€)Só:3,30(€) Tel.Zs: 8(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENC-S, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRÚDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), PISKÓTASZÉLET, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:3 345(KJ) 800(KCal) F: 32(€)Koi: 21(€)Sz: 105(€) Zsir: 17(€)Cuk: 4(€)Só:2,90(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY* (09, 07, 01, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), KUSZKUSZ * (01), TÁVASZI SALÁTA,</p> <p>E:3 373(KJ) 807(KCal) F: 37(€)Koi: 51(€)Sz: 84(€) Zsir: 30(€)Cuk: 1(€)Só:3,62(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSELVES* (01, 03, 09), RIZSEFLRÚT LEKVÁR* (07, 03), Mandarin,</p> <p>E:2 966(KJ) 710(KCal) F: 29(€)Koi:177(€)Sz: 91(€) Zsir: 18(€)Cuk: 10(€)Só:2,55(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 1(mg)</p>
<p>Uzsonna PIZZÁS STANGLI (01),</p> <p>E: 690(KJ) 163(KCal) F: 5(€)Koi: 0(€)Sz: 3(€) Zsir: 4(€)Cuk: 2(€)Só:1,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKESZ, BANÁN,</p> <p>E:1 864(KJ) 446(KCal) F: 7(€)Koi: 84(€)Sz: 80(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEVERT ALMÁS (03, 01),</p> <p>E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(€)Koi: 84(€)Sz: 35(€) Zsir: 3(€)Cuk: 40(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 1(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 991(KJ) 223(KCal) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 43(€) Zsir: 3(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora RESZTELJT BAROMFI MÁJ*, RIZ- BIZI, CSEMEGE UBORKA, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:2 617(KJ) 626(KCal) F: 29(€)Koi: 0(€)Sz: 82(€) Zsir: 8(€)Cuk: 0(€)Só:1,41(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 1(mg)</p>	<p>TEJSZÍNÉS PARAJOS CSIRKECOMB (01, 07), TÉSztAKÖRETI (01, 03),</p> <p>E:2 054(KJ) 491(KCal) F: 24(€)Koi: 73(€)Sz: 65(€) Zsir: 14(€)Cuk: 0(€)Só:1,36(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>MAJONÉZES BURGONYA (07, 03, 10), FASÍROZOTT* (03),</p> <p>E:1 477(KJ) 333(KCal) F: 19(€)Koi: 55(€)Sz: 16(€) Zsir: 21(€)Cuk: 7(€)Só:2,35(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYROS PIRÍTOTT BURGONYA,</p> <p>E:1 708(KJ) 409(KCal) F: 21(€)Koi: 38(€)Sz: 40(€) Zsir: 14(€)Cuk: 0(€)Só:0,82(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	

01=Glutén,02=Raktételék,03=Tojás,04=Halak,05=Földfémgyógyó,06=Szójabab,07=Éj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mústár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Cillagfűrt,14=Puhatestiek.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.04.17 - 2023.04.23.

Reggeli	Hétfő 2023.04.17	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Péntek 2023.04.21.
Tízórai	VAJKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), E:2.170(KJ) 519(KCal) F: 11(g)Koi: 41(g)Sz: 34(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	SONKAKRÉM ZSEMLE (01), RETEK, E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VÁSÁROLTSÓg (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1.377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 48(g)Sz: 34(g) Zsír: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KENOMÁJAS ZSEMLEBEN (01), PAPRIKA KG-05, E: 965(KJ) 231(KCal) F: 9(g)Koi: 45(g)Sz: 33(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	RAGULEVES* (01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA, E:2.660(KJ) 636(KCal) F: 44(g)Koi: 72(g)Sz: 89(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SULTIHÓS, TÖRT BURGONYA, SALÁTA, E:2.890(KJ) 691(KCal) F: 36(g)Koi: 4(g)Sz: 72(g) Zsír: 15(g)Cuk: 18(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCS- TARHONYALEVES* (09, 01, 03), HAIIRUDACSKÁ (01, 03, 04), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), PISKÓTASZELET, KENYÉR (TK) (01), E:3.734(KJ) 893(KCal) F: 35(g)Koi: 22(g)Sz:115(g) Zsír: 21(g)Cuk: 4(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY* (09, 07, 01, 03), CSIKÓS PULYKATOKANY (01), KUSZKUSZ* (01), TAVASZI SALÁTA, E:3.691(KJ) 883(KCal) F: 42(g)Koi: 58(g)Sz: 92(g) Zsír: 32(g)Cuk: 1(g)Só:4,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), RIZSFELFŰT LEKVÁR* (07, 03), Mandarin, E:3.562(KJ) 852(KCal) F: 36(g)Koi:106(g)Sz:110(g) Zsír: 21(g)Cuk: 10(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2023.04.17</p> <p>LONCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E3 149(KJ) 753(KCal) F: 32(€)Koi: 53(€)Sz: 74(€) Zsir: 26(€)Cuk: 10(€)Só:0,02(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.04.18</p> <p>TOLÁSRÁNTOTTA HAGYMÁS (03), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E1 767(KJ) 423(KCal) F: 12(€)Koi:420(€)Sz: 34(€) Zsir: 11(€)Cuk: 10(€)Só:0,71(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.04.19.</p> <p>GABONAPHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E1 605(KJ) 384(KCal) F: 12(€)Koi: 28(€)Sz: 51(€) Zsir: 15(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)</p>	<p>2023.04.20.</p> <p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E2 034(KJ) 487(KCal) F: 19(€)Koi: 10(€)Sz: 54(€) Zsir: 13(€)Cuk: 10(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 114(mg)</p>	<p>2023.04.21.</p> <p>MARGARINOS KENYÉR (01), DIACSEMEGE, KAKAO (07),</p> <p>E3 609(KJ) 863(KCal) F: 39(€)Koi: 56(€)Sz: 89(€) Zsir: 28(€)Cuk: 10(€)Só:0,02(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 360(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>VAJKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVE (07),</p> <p>E2 170(KJ) 519(KCal) F: 11(€)Koi: 41(€)Sz: 54(€) Zsir: 13(€)Cuk: 10(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 360(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORRÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(€)Koi: 0(€)Sz: 30(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 125(mg)</p>	<p>SONKAKRÉM ZSEMLE (01), RETEK,</p> <p>E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(€)Koi: 6(€)Sz: 16(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>POGÁCSA VÁSÁROLTS0g (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(€)Koi: 48(€)Sz: 34(€) Zsir: 15(€)Cuk: 4(€)Só:0,20(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)</p>	<p>KENOMÁJAS ZSEMLEBEN (01), PARRIKAKG-os,</p> <p>E: 965(KJ) 231(KCal) F: 9(€)Koi: 45(€)Sz: 33(€) Zsir: 6(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébred</p> <p>RAGULEVES* (01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E2 660(KJ) 636(KCal) F: 44(€)Koi: 72(€)Sz: 89(€) Zsir: 9(€)Cuk: 1(€)Só:1,98(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜLTHUS, TÓRT BURGONYA, SALÁTA,</p> <p>E2 890(KJ) 691(KCal) F: 36(€)Koi: 4(€)Sz: 72(€) Zsir: 15(€)Cuk: 18(€)Só:3,50(€) Tel.Zs: 8(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENCs- TARHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), PISKÓTASZELET, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E3 734(KJ) 893(KCal) F: 35(€)Koi: 22(€)Sz: 115(€) Zsir: 21(€)Cuk: 4(€)Só:4,11(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYONGY* (09, 07, 01, 03), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), KUSZKUSZ* (01), TAVASZI SALÁTA,</p> <p>E3 737(KJ) 894(KCal) F: 42(€)Koi: 58(€)Sz: 94(€) Zsir: 32(€)Cuk: 1(€)Só:4,11(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GUI YÁSILEVES* (01, 03, 09), RIZSEFLRÚT LEKVÁR* (07, 03), Mandarin,</p> <p>E3 562(KJ) 852(KCal) F: 36(€)Koi:196(€)Sz:110(€) Zsir: 21(€)Cuk: 10(€)Só:2,80(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 1(mg)</p>
<p>Uzsomha</p> <p>PIZZÁS STANGLI (01),</p> <p>E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(€)Koi: 0(€)Sz: 36(€) Zsir: 4(€)Cuk: 2(€)Só:1,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKESZ, BANÁN,</p> <p>E1 864(KJ) 446(KCal) F: 7(€)Koi: 0(€)Sz: 80(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEVERT ALMÁS (03, 01),</p> <p>E1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(€)Koi: 84(€)Sz: 35(€) Zsir: 5(€)Cuk: 40(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 1(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 957(KJ) 229(KCal) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 44(€) Zsir: 3(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>RSSZTELT BAROMFI MÁJ*, RIZI- BIZI, CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E2 082(KJ) 498(KCal) F: 31(€)Koi: 0(€)Sz: 68(€) Zsir: 8(€)Cuk: 0(€)Só:1,70(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 1(mg)</p>	<p>TELSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB (01, 07), TÉSztAKÖRET (01, 03),</p> <p>E2 377(KJ) 569(KCal) F: 27(€)Koi: 87(€)Sz: 73(€) Zsir: 18(€)Cuk: 0(€)Só:2,18(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>MAJONÉZES BURGONYA (07, 03, 10), FASHOZOTT* (03),</p> <p>E1 713(KJ) 410(KCal) F: 21(€)Koi: 63(€)Sz: 18(€) Zsir: 25(€)Cuk: 7(€)Só:2,46(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYROS PIRÍTOTT BURGONYA,</p> <p>E:1 883(KJ) 450(KCal) F: 21(€)Koi: 38(€)Sz: 49(€) Zsir: 14(€)Cuk: 0(€)Só:0,92(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	

01=Glutén,02=Rakétalék,03=Tójas,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Ciliangfűt,14=Puhatestűek,

Étlap (Laktózmentes (3-6)2x)

2023.04.17 - 2023.04.23.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.04.17	2023.04.18.	2023.04.19.	2023.04.20.	2023.04.21.
Reggeli				
Tízórai				
MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), SZOJAITAL BANÁN,	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, KORPAS ZSEMLE (01),	SONKAKRÉM* LM TM, RETEK, KORPAS ZSEMLE (01),	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*,	KENOMÁJAS ZSEMLEBEN (01), PAPRIKA KG-05,
E: 533(KJ) 127(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 0(g)Cukr: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cukr: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E: 546(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Koli: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 2(g)Cukr: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E: 584(KJ) 140(KCal) F: 3(g)Koli: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cukr: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E: 795(KJ) 190(KCal) F: 7(g)Koli: 22(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cukr: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Ebéd	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜLTHÚS, TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA,	LEBBENCÉS- FARHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDBORSÓFOZELÉK*LM (01), ZABKEKESZ LM TM (01, 03), KENYER (TK) (01),	ZELLERKRÉMLEVES (KROCKA)*LM (09, 01), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), KUSZKUSZ * (01), TAVASZI SALÁTA,	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), RIZSFELFÜJT LEKVÁR* TM (03), Mandarin,
E: 1 661(KJ) 397(KCal) F: 22(g)Koli:231(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cukr: 0(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Car: 0(mg)	E: 2 341(KJ) 560(KCal) F: 30(g)Koli: 3(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cukr: 17(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 5(g)Car: 0(mg)	E: 2 549(KJ) 610(KCal) F: 23(g)Koli: 25(g)Sz: 80(g) Zsir: 12(g)Cukr: 7(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E: 1 873(KJ) 448(KCal) F: 21(g)Koli: 21(g)Sz: 45(g) Zsir: 18(g)Cukr: 0(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E: 2 009(KJ) 481(KCal) F: 12(g)Koli:134(g)Sz: 67(g) Zsir: 6(g)Cukr: 7(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Car: 1(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.04.17 - 2023.04.23.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>2023.04.17</p> <p>Reggeli</p>	<p>2023.04.18.</p>	<p>2023.04.19.</p>	<p>2023.04.20.</p>	<p>2023.04.21.</p>
<p>Tízórai</p> <p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), SZÓJAITAL BANÁN,</p> <p>E: 638(KJ) 153(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 22(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>JOGHURTI GYÜMÖLCSÖS*LM, KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>SONKAKRÉM* LM TM, RETEK, KORPÁS ZSEMLE (01),</p> <p>E: 546(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*,</p> <p>E: 1122(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)Car: 0(mg)</p>	<p>KENOMÁJAS ZSEMLÉBEN (01), PÁPRIKA KÉ-05,</p> <p>E: 880(KJ) 211(KCal) F: 8(g)Koi: 34(g)Sz: 32(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>
<p>Ébred</p> <p>RAGULEVES* (01, 03), TOJÁSOS TÉSZTA (03, 01), ALMA,</p> <p>E: 1947(KJ) 466(KCal) F: 26(g)Koi:256(g)Sz: 59(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Car: 0(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜLTHUS, TÓRT BURGONYA, FEJES SALÁTA,</p> <p>E: 2372(KJ) 567(KCal) F: 30(g)Koi: 3(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Car: 0(mg)</p>	<p>LEBBENCS- TARHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDHORSÓFOZELÉK*LM (01), ZABKEKESZ LM TM (01, 03), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E: 2948(KJ) 705(KCal) F: 27(g)Koi: 28(g)Sz: 91(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>ZELLERKRÉMLEVES (KOCKA)*LM (09, 01), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), KUSZKUSZ * (01), TÁVASZSI SALÁTA,</p> <p>E: 2515(KJ) 602(KCal) F: 28(g)Koi: 25(g)Sz: 65(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), RIZSFELFÜTT LEKVÁR* TM (03), Mandarin,</p> <p>E: 2249(KJ) 538(KCal) F: 14(g)Koi:134(g)Sz: 76(g) Zsír: 0(g)Cuk: 8(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Car: 1(mg)</p>
<p>Uzsonna</p>	<p>E: 2372(KJ) 567(KCal) F: 30(g)Koi: 3(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Car: 0(mg)</p>	<p>E: 2948(KJ) 705(KCal) F: 27(g)Koi: 28(g)Sz: 91(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>E: 2515(KJ) 602(KCal) F: 28(g)Koi: 25(g)Sz: 65(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)</p>	<p>E: 2249(KJ) 538(KCal) F: 14(g)Koi:134(g)Sz: 76(g) Zsír: 0(g)Cuk: 8(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Car: 1(mg)</p>
<p>Vacsora</p>				

01=Gülden,02=Rák(éték),03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dió(éték),09=Zeller,10=Misztár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.04.17 - 2023.04.23.

Hétfő 2023.04.17	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Péntek 2023.04.21.
Reggeli LÖNCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSISZU, E:1.364(KJ) 326(KCal) F: 6(g)Köl: 42(g)Sz: 26(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSRANTOTTA HAGYMÁS, PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSISZU, KENYÉR (TK) (01), E:1.515(KJ) 362(KCal) F: 10(g)Köl:337(g)Sz: 29(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPHELYY (01), TEJ NÖVÉNYI, E: 904(KJ) 216(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db, TEA GYÜMÖLCSISZU, E:1.667(KJ) 399(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIAKSEMEGE, KAKAO TM, E:1.109(KJ) 265(KCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 26(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), SZÓJAITAL BANÁN, E: 745(KJ) 178(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS DESSZERTI VEGÁN, KÖRPÁS ZSEMLE (01), E:467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM* LM TM, RETEK, KÖRPÁS ZSEMLE (01), E: 567(KJ) 136(KCal) F: 7(g)Köl: 5(g)Sz: 16(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, E:1.075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENOMÁJAS ZSEMLEBEN (01), PAPIRKA KG-05, E: 889(KJ) 213(KCal) F: 8(g)Köl: 34(g)Sz: 33(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred RAGULEVES* (01, 03), TOJÁSOS TÉSZTA (03, 01), ALMA, E:2.262(KJ) 541(KCal) F: 30(g)Köl:231(g)Sz: 69(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜLTHÚS, TÓRT BURGONYA, SALÁTA, E:2.722(KJ) 631(KCal) F: 36(g)Köl: 4(g)Sz: 64(g) Zsír: 15(g)Cuk: 18(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCSE, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDBORSAFŐZELÉK*TM (01), ZABKEK SZ LM TM (01, 03), KENYÉR (TK) (01), E:4.312(KJ) 1.032(KCal) F: 36(g)Köl: 30(g)Sz:134(g) Zsír: 20(g)Cuk: 16(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (KOCKA)*TM (09, 01), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), KUSZKISZ* (01), TÁVASZAI SALÁTA, E:3.070(KJ) 734(KCal) F: 33(g)Köl: 29(g)Sz: 79(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), RIZSFELRÚJT LEKVÁR* TM (03), Mandarin, E:2.682(KJ) 642(KCal) F: 17(g)Köl:147(g)Sz: 90(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZABKEK SZ LM TM (01, 03), BANÁN, E:2.035(KJ) 487(KCal) F: 11(g)Köl: 21(g)Sz: 86(g) Zsír: 3(g)Cuk: 12(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEVERT ALMÁS TM (03, 01), E:1.470(KJ) 352(KCal) F: 6(g)Köl: 84(g)Sz: 35(g) Zsír: 3(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vasnap RESZTELT BAROMFI MÁJ* RIZSBIZI, CSEMEGE UBORKA, KENYÉR (TK) (01), E:2.617(KJ) 626(KCal) F: 29(g)Köl: 0(g)Sz: 82(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	TEJSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB TM (01), TÉSztAKÖRET (01, 03), E:1.774(KJ) 424(KCal) F: 23(g)Köl: 53(g)Sz: 63(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MAJONÉZS BURGONYA LM TM (03, 10), FASIROZOTT* (03), E:1.167(KJ) 279(KCal) F: 17(g)Köl: 36(g)Sz: 14(g) Zsír: 20(g)Cuk: 5(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	GYROS PRITOTT BURGONYA TM, E:1.728(KJ) 413(KCal) F: 26(g)Köl: 38(g)Sz: 40(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Rakéták, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diódiéták, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Punastudok

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.04.17 - 2023.04.23.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2023.04.17	2023.04.18.	2023.04.19.	2023.04.20.	2023.04.21.
Tízórai MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), SZOJAITAL BANÁN, E: 533(KJ) 127(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 467(KJ) 112(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM* LM TM, RETEK, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 546(KJ) 131(KCal) F: 6(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(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)	KENOMÁJAS ZSEMLEBEN (01), PAPRIKA KG-05, E: 795(KJ) 190(KCal) F: 7(g)Koi: 22(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd RAGULEVES* (01, 03), TOJÁSOS TÉSZTA (03, 01), ALMA, E: 1 635(KJ) 391(KCal) F: 22(g)Koi:231(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜLTHÚS, TORT BURGONYA, SALÁTA, E: 1 956(KJ) 468(KCal) F: 35(g)Koi: 3(g)Sz: 51(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCÉS- TARHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* TM (01), ZABKEKESZ LM TM (01, 03), KENYÉR (TK) (01), E: 2 523(KJ) 604(KCal) F: 22(g)Koi: 25(g)Sz: 78(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (KROCKA)*TM (09, 01), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), KUSZKUSZ * (01), TAVASZI SALÁTA, E: 1 860(KJ) 445(KCal) F: 21(g)Koi: 21(g)Sz: 45(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), RIZSFELPÚJT LEKVÁR* TM (03), Mandarín, E: 2 009(KJ) 481(KCal) F: 12(g)Koi:134(g)Sz: 67(g) Zsir: 0(g)Cuk: 7(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

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

Étlap (Laktózmentes(1-14) 2x)

2023.04.17 - 2023.04.23.

Reggeli	Hétfő 2023.04.17	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Péntek 2023.04.21.
Tízórai	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), SZÓJAITAL BANÁN, E: 745(KJ) 178(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)	JOGHURT 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)	SONKAKRÉM* LM TM, RETEK, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 567(KJ) 136(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGÁ 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)	KENOMÁJAS ZSEMLEBEN (01), PAPRIKA KG-os, E: 889(KJ) 213(KCal) F: 8(g)Koi: 34(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred	RAGULEVES* (01, 03), TOJÁSOS TÉSZTA (03, 01), ALMA, E:2 262(KJ) 541(KCal) F: 30(g)Koi:281(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜLTHUS, TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA, E:3 091(KJ) 740(KCal) F: 42(g)Koi: 4(g)Sz: 73(g) Zsir: 15(g)Cuk: 21(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCÉS- TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDBORȘOFOZELLEK*LM (01), ZABKEKSZ LM TM (01, 03), KENYÉR (TK) (01), E:4 349(KJ) 1 041(KCal) F: 37(g)Koi: 30(g)Sz:136(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (KKOCKA)*LM (09, 01), CSIKÓS PULYKATOKANY (01), KUSZKUSZ * (01), TÁVASZI SALÁTA, E:3 095(KJ) 740(KCal) F: 34(g)Koi: 29(g)Sz: 79(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:3,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI GÜLYÁSLEVES* (01, 03, 09), RIZSFELFÜJT LEKVÁR* TM (03), Mandarin, E:2 682(KJ) 642(KCal) F: 17(g)Koi:147(g)Sz: 90(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)
Uzsorna					
Vacsora					

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfürt, 14=Puhatestűek.

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2023.04.17 - 2023.04.23.

Hétfő 2023.04.17	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Péntek 2023.04.21.
Reggeli			MARGARINOS KENYÉR* LM TM,	
Tízórai				
MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), SZÓJAITÁJL BANYÁN, E: 745(KJ) 178(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	VANILIÁS 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)Car: 0(mg)	SONKAKRÉM* LM TM, RETEK, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 567(KJ) 136(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 16(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, E: 1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	KENOMÁJAS ZSEMLÉBEN (01), PAPRIKA KG-os, E: 889(KJ) 213(KCal) F: 8(g)Koi: 34(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Ebéd				
RAGULEVES* (01, 03), TOJÁSOS TÉSZTA (03, 01), ALMA, E: 2 262(KJ) 541(KCal) F: 30(g)Koi:281(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Car: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), SÜLTHÚS, TÖRT BURGONYA, SALÁTA, E: 2 722(KJ) 651(KCal) F: 36(g)Koi: 4(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 8(g)Car: 0(mg)	LEBBENCŐ, TARHONYALEVES* (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDBORSÓFOZELÉK*TM (01), ZABKEK SZ LM TM (01, 03), KENYÉR (TK) (01), E: 4 312(KJ) 1 037(KCal) F: 36(g)Koi: 30(g)Sz:134(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (KROCKA)*TM (09, 01), CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), KUSZKUSZ* (01), TÁVASZI SALÁTA, E: 3 070(KJ) 734(KCal) F: 33(g)Koi: 29(g)Sz: 79(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	ALPÓLDI GULYÁSLEVES* (01, 03, 09), RIZSFELPÚJT LEKVÁR* TM (03), Mandarin, E: 2 682(KJ) 642(KCal) F: 17(g)Koi:147(g)Sz: 90(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 3(g)Car: 1(mg)
Uzsorona				
Vasora				

01=Gülden, 02=Rákélték, 03=Tojás, 04=Hatalak, 05=Földimogyoró, 06=Szójagab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfű, 14=Puhatestűek.