

Étlap (óvodás 3-6 3x) 2023.05.01 - 2023.05.07.

	Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Reggeli					
Tízórai		JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 912(Kj) 218(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 126(Kj) 509(KCal) F: 14(g)Kol: 56(g)Sz: 54(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 651(Kj) 156(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	LEGÉNYFOGÓ LEVES* (09, 10, 07, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA, E: 157(Kj) 516(KCal) F: 20(g)Kol: 32(g)Sz: 79(g) Zsír: 6(g)Cuk: 11(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	SAITKRÉMLEVES, BORSOSTOKANY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA, E: 343(Kj) 560(KCal) F: 27(g)Kol: 23(g)Sz: 79(g) Zsír: 11(g)Cuk: 7(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 190(mg)	CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALT (03, 01), E: 679(Kj) 402(KCal) F: 32(g)Kol: 23(g)Sz: 47(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), Mandarin, E: 991(Kj) 476(KCal) F: 16(g)Kol: 23(g)Sz: 76(g) Zsír: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna			TÚRÓS RÉTES (01, 03, 07), E: 706(Kj) 169(KCal) F: 9(g)Kol: 39(g)Sz: 9(g) Zsír: 9(g)Cuk: 4(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

Étlap (óvoda 3-6 5x) 2023.05.01 - 2023.05.07.

	Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Reggeli		ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 214(Kj) 290(KCal) F: 4(g)Koi: 11(g)Sz: 21(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03,01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 534(Kj) 128(KCal) F: 1(g)Koi: 42(g)Sz: 13(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (01), KENYÉR (TK) (01), KAKAO (07), E:2 196(Kj) 525(KCal) F: 18(g)Koi: 47(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)
Tízórai		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)Ca: 125(mg)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 912(Kj) 218(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2 126(Kj) 509(KCal) F: 14(g)Koi: 56(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 651(Kj) 156(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd		LEGÉNYFOGÓ LEVES* (09, 10, 07, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA, E:2 157(Kj) 316(KCal) F: 20(g)Koi: 32(g)Sz: 79(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMLEVES, BORSOSTOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA, E:2 343(Kj) 560(KCal) F: 27(g)Koi: 23(g)Sz: 79(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 190(mg)	CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALT (03, 01), E:1 679(Kj) 402(KCal) F: 32(g)Koi: 24(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), Mandarin, E:1 991(Kj) 476(KCal) F: 16(g)Koi: 23(g)Sz: 76(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna		GABONÁS KEK SZ, E: 982(Kj) 235(KCal) 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)	TÚRÓS RÉTES (01, 03, 07), E: 706(Kj) 169(KCal) F: 9(g)Koi: 39(g)Sz: 9(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora		CIGÁNYPECSENYE (01), HAGYMÁS TÖRT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA, E:1 366(Kj) 327(KCal) F: 22(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	(01, 03, 07), TEJBERIZS (07), E:1 649(Kj) 395(KCal) F: 10(g)Koi: 36(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), KENYÉR (TK) (01), E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 14(g)Koi: 34(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Rákélték, 03=Tojás, 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)

2023.05.01 - 2023.05.07.

	Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Reggeli					
Tízórai					
Ébred		<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 969(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), RETEK,</p> <p>E: 912(Kj) 218(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEL* (07),</p> <p>E:2 126(Kj) 509(KCal) F: 14(g)Kol: 56(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 651(Kj) 156(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
Uzsonna		<p>LEGÉNYTÓGÓ LEVES* (09, 10, 07, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA,</p> <p>E:2 494(Kj) 597(KCal) F: 25(g)Kol: 37(g)Sz: 91(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTKRÉM LEVES (07, 01, 03), BORSOSOKANY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA,</p> <p>E:2 888(Kj) 691(KCal) F: 27(g)Kol: 30(g)Sz: 81(g) Zsir: 22(g)Cuk: 9(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 292(mg)</p>	<p>CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALI (03, 01),</p> <p>E:1 769(Kj) 423(KCal) F: 37(g)Kol: 27(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), Mandarint,</p> <p>E:2 140(Kj) 512(KCal) F: 19(g)Kol: 35(g)Sz: 78(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
Vacsora		<p>GABONÁS KEKSZ,</p> <p>E: 982(Kj) 235(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TÚRÓS RÉTES (01, 03, 07),</p> <p>E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 18(g)Kol: 49(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

Étlap (alsós 7-10 5x) 2023.05.01 - 2023.05.07.

Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Reggeli	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 397(KJ) 334(KCal) F: 4(g)Kol: 11(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)S6:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E:1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(g)Kol: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 050(KJ) 251(KCal) F: 5(g)Kol:168(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (01), KENYÉR (TK) (01), KAKAO (07), E:2 589(KJ) 619(KCal) F: 24(g)Kol: 40(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Tízórai	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(KJ) 232(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 912(KJ) 218(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2 126(KJ) 509(KCal) F: 14(g)Kol: 56(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)S6:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 651(KJ) 156(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	LEGÉNYFOGÓ LEVES* (09, 10, 07, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA, E:2 494(KJ) 597(KCal) F: 25(g)Kol: 37(g)Sz: 91(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)S6:1,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMLEVES (07, 01, 03), BORSOSTOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA, E:2 888(KJ) 691(KCal) F: 27(g)Kol: 50(g)Sz: 81(g) Zsir: 22(g)Cuk: 9(g)S6:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 292(mg)	CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALT (03, 01), E:1 769(KJ) 423(KCal) F: 37(g)Kol: 27(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)S6:2,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), Mandarin, E:2 140(KJ) 512(KCal) F: 19(g)Kol: 35(g)Sz: 78(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)S6:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Úszonna	GABONÁS KEKSZ, E: 982(KJ) 235(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÚRÓS RÉTES (01, 03, 07), E:1 521(KJ) 364(KCal) F: 18(g)Kol: 49(g)Sz: 25(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)S6:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora	CIGÁNYPECSENYE (01), HAGYMÁS TÖRTI BURGONYA*, CSEMEBGE UBORKA, E:1 898(KJ) 454(KCal) F: 23(g)Kol: 12(g)Sz: 41(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)S6:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS (07), E:1 666(KJ) 398(KCal) F: 10(g)Kol: 36(g)Sz: 63(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)S6:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), KENYER (TK) (01), E:1 799(KJ) 430(KCal) F: 17(g)Kol: 49(g)Sz: 40(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)S6:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	

	Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Reggeli					
Tízórai					
Ebéd		<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 969(KJ) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>HALKRÉM KONZ. TK KIFLI (01), RETEK,</p> <p>E: 919(KJ) 220(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:2 751(KJ) 658(KCal) F: 16(g)Kol: 62(g)Sz: 68(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 651(KJ) 156(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
Uzsonna		<p>LEGÉNYFOGÓ LEVES* (09, 10, 07, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA,</p> <p>E:3 060(KJ) 732(KCal) F: 30(g)Kol: 43(g)Sz:109(g) Zsir: 9(g)Cuk: 16(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTKRÉMLEVES (07, 01, 03), BORSOSTOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA,</p> <p>E:3 976(KJ) 951(KCal) F: 30(g)Kol: 63(g)Sz:108(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 377(mg)</p>	<p>CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALT (03, 01),</p> <p>E:2 184(KJ) 523(KCal) F: 46(g)Kol: 32(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PALÓCLEVES (maria)* (09, 01, 07), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), Mandarin,</p> <p>E:2 347(KJ) 561(KCal) F: 22(g)Kol: 43(g)Sz: 84(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
Vacsora		<p>GABONÁS KEKSZ,</p> <p>E: 982(KJ) 235(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TÚRÓS RÉTES (01, 03, 07),</p> <p>E:1 828(KJ) 437(KCal) F: 20(g)Kol: 56(g)Sz: 31(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

Étlap (felsős 11-14 5x) 2023.05.01 - 2023.05.07.

	Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02	Szerda 2023.05.03	Csütörtök 2023.05.04	Péntek 2023.05.05
Reggeli		ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSISZU, E:1 752(KJ) 419(KCal) F: 15(g)Koi: 19(g)Sz: 29(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E:1 424(KJ) 341(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSISZU, E:1 289(KJ) 308(KCal) F: 5(g)Koi:189(g)Sz: 20(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (01), KENYÉR (TK) (01), KAKAO (07), E:3 022(KJ) 723(KCal) F: 25(g)Koi: 64(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Tízórai		JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KÖRPÁS 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)Ca: 123(mg)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), KÖRPÁSZSEMLE (01), RETEK, E:1 386(KJ) 332(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2 751(KJ) 658(KCal) F: 16(g)Koi: 62(g)Sz: 68(g) Zsir: 31(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT (07), KÖRPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 651(KJ) 156(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd		LEGÉNYFOGÓ LEVES* (09, 10, 07, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA, E:3 040(KJ) 732(KCal) F: 30(g)Koi: 43(g)Sz: 109(g) Zsir: 9(g)Cuk: 16(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMLEVES (07, 01, 03), BORSOSTOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA, E:3 976(KJ) 951(KCal) F: 36(g)Koi: 63(g)Sz: 108(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 377(mg)	CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALT (03, 01), E:2 184(KJ) 523(KCal) F: 46(g)Koi: 32(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), Mandarin, E:2 347(KJ) 561(KCal) F: 27(g)Koi: 43(g)Sz: 84(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Úszonna		GABONÁS KEKESZ, E: 982(KJ) 235(KCal) 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)	TÚRÓS RÉTES (01, 03, 07), E:1 828(KJ) 437(KCal) F: 20(g)Koi: 56(g)Sz: 31(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora		CIGÁNYPECSENYE (01), HAGYMÁS TÖRTI BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA, E:2 377(KJ) 569(KCal) F: 29(g)Koi: 16(g)Sz: 51(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS (07), E:1 938(KJ) 464(KCal) F: 12(g)Koi: 42(g)Sz: 73(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 332(KJ) 558(KCal) F: 20(g)Koi: 57(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	

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

Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Reggeli				
Tízórai				(03, 01),
Ebéd	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01),</p> <p>E: 969(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 123(mg)</p>	<p>HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), RETEK,</p> <p>E: 925(Kj) 221(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 16(g)Kol: 62(g)Sz: 68(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 651(Kj) 156(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
Úszónna	<p>LEGÉNYFOGÓ LEVES* (09, 10, 07, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA,</p> <p>E:3 302(Kj) 790(KCal) F: 34(g)Kol: 48(g)Sz: 117(g) Zsír: 10(g)Cuk: 16(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTKRÉMLEVES (07, 01, 03), BORSOS TOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA,</p> <p>E:4 119(Kj) 985(KCal) F: 37(g)Kol: 63(g)Sz: 115(g) Zsír: 34(g)Cuk: 10(g)Só:3,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 377(mg)</p>	<p>CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), (01), VAGDALT (03, 01),</p> <p>E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 50(g)Kol: 36(g)Sz: 63(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:12,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), Mandarín,</p> <p>E:2 431(Kj) 582(KCal) F: 24(g)Kol: 49(g)Sz: 86(g) Zsír: 11(g)Cuk: 9(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
Vacsora				

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

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.05.01 - 2023.05.07.

Tiszaliget-i sétány 14.

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!
Lafisoft program Copyright (c) 1998-2022

Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02	Szerda 2023.05.03	Csütörtök 2023.05.04	Péntek 2023.05.05
Reggeli	ZÖLDSÉGS FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 222(Kj) 532(KCal) F: 6(g)Kol: 19(g)Sz: 40(g) Zsír: 21(g)Cuk: 10(g)Só: 0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E: 1 605(Kj) 384(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 51(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1 755(Kj) 420(KCal) F: 7(g)Kol: 231(g)Sz: 32(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só: 0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (01), KENYER (TK) (01), KAKAO (07), E: 3 526(Kj) 844(KCal) F: 29(g)Kol: 74(g)Sz: 82(g) Zsír: 18(g)Cuk: 10(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)
Tízórai	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KORPÁS KIFLI (01), E: 969(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 925(Kj) 221(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 2 751(Kj) 658(KCal) F: 16(g)Kol: 62(g)Sz: 68(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só: 1,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 651(Kj) 156(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	LEGÉNYFOGÓ LEVES* (09, 10, 07, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA, E: 3 302(Kj) 790(KCal) F: 34(g)Kol: 48(g)Sz: 117(g) Zsír: 10(g)Cuk: 16(g)Só: 2,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMLEVES (07, 01, 03), BORSOSTOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA, E: 4 119(Kj) 985(KCal) F: 37(g)Kol: 63(g)Sz: 115(g) Zsír: 34(g)Cuk: 10(g)Só: 3,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 377(mg)	CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALT (03, 01), E: 2 354(Kj) 563(KCal) F: 50(g)Kol: 36(g)Sz: 63(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 12,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PAJÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), Mandarin, E: 2 431(Kj) 582(KCal) F: 24(g)Kol: 49(g)Sz: 86(g) Zsír: 11(g)Cuk: 9(g)Só: 1,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	GABONÁS KEKESZ, E: 982(Kj) 235(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÚRÓS RÉTES (01, 03, 07), E: 2 072(Kj) 496(KCal) F: 23(g)Kol: 63(g)Sz: 35(g) Zsír: 23(g)Cuk: 11(g)Só: 0,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 957(Kj) 229(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora	CIGÁNYPECSENYE (01), HAGYMÁS TÖRT BURGONYA *, CSEMEGE UBORKA, E: 2 660(Kj) 636(KCal) F: 33(g)Kol: 19(g)Sz: 52(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 1,80(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS (07), E: 2 210(Kj) 529(KCal) F: 14(g)Kol: 48(g)Sz: 84(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só: 1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), KENYER (TK) (01), E: 2 598(Kj) 622(KCal) F: 22(g)Kol: 64(g)Sz: 58(g) Zsír: 16(g)Cuk: 2(g)Só: 1,12(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	

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

Ételmezésvezető

	Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Reggeli					
Tízórai		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)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 912(Kj) 218(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS 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)	KOCKASAJT LM *, ZÖLDHAGYMA db, KORPÁS ZSEMLE (01), E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	LEGÉNYFOGÓ LEVES*LM (09, 10, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA, E:2 067(Kj) 495(KCal) F: 20(g)Koi: 27(g)Sz: 78(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), BORSOS TOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA, E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 16(g)Koi: 74(g)Sz: 61(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALI (03, 01), E:1 742(Kj) 417(KCal) F: 34(g)Koi: 27(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (sertés) LM (09, 01), ÍZES BUKTA LM, TM (03, 01), Mandarin, E:2 501(Kj) 598(KCal) F: 20(g)Koi: 42(g)Sz: 105(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna				ROPI, ALMA (01), E: 931(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

	Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Reggeli					
Tízórai		JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 714(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 912(KJ) 218(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E: 584(KJ) 140(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *, ZÖLDHAGYMA db, KORPÁS ZSEMLE (01), E:1 863(KJ) 446(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsír: 31(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	LEGÉNYFOGÓ LEVES*LM (09, 10, 01), MORZSÁS METELT* (01, 03), ALMA, E:2 385(KJ) 571(KCal) F: 24(g)Kol: 32(g)Sz: 89(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), BORSOS TOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA, E:1 848(KJ) 442(KCal) F: 17(g)Kol: 74(g)Sz: 68(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALT (03, 01), E:1 769(KJ) 423(KCal) F: 37(g)Kol: 27(g)Sz: 47(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (sertés) LM (09, 01), ÍZES BUKTA LM, TM (03, 01), Mandarin, E:2 501(KJ) 598(KCal) F: 20(g)Kol: 42(g)Sz:105(g) Zsír: 6(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Úszonna				ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Reggeli	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 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)	GABONAPEHELY (01), TEJ NÖVÉNYI, E: 904(KJ) 216(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 289(KJ) 308(KCal) F: 5(g)Koi:189(g)Sz: 20(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (01), KENYÉR (TK) (01), KAKAÓ TM, E:2 497(KJ) 597(KCal) F: 17(g)Koi: 34(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai	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)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 919(KJ) 220(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 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)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 021(KJ) 244(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	LEGÉNYFÓGÓ LEVES*TM (09, 10, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA, E:2 903(KJ) 695(KCal) F: 29(g)Koi: 36(g)Sz:106(g) Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), BORSOSTOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA, E:2 332(KJ) 558(KCal) F: 23(g)Koi: 95(g)Sz: 88(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALT (03, 01), E:2 184(KJ) 523(KCal) F: 46(g)Koi: 32(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (sertes) TM (09, 01), ÍZES BUKTA LM, TM (03, 01), Mandarin, E:3 067(KJ) 734(KCal) F: 25(g)Koi: 53(g)Sz:122(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Úzsonna	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DEJÓS BÜRKIFLI (01, 08), E:1 154(KJ) 276(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora	CIGÁNYPECSENYE (01), HAGYMÁS TÖRT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA, E:2 331(KJ) 558(KCal) F: 28(g)Koi: 16(g)Sz: 49(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS TM, E:1 203(KJ) 288(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	TÖLTÖTT KÁPOSZTA*TM (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 011(KJ) 481(KCal) F: 19(g)Koi: 38(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	

<p>Hétfő 2023.05.01</p>	<p>Kedd 2023.05.02.</p>	<p>Szerda 2023.05.03.</p>	<p>Csütörtök 2023.05.04.</p>	<p>Péntek 2023.05.05.</p>
<p>Reggeli</p>				
<p>Tízórai</p>	<p>VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMILE (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)</p>		<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, E: 738(Kj) 177(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 836(Kj) 198(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p>	<p>LEGÉNYFOGÓ LEVES*TM (09, 10, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA, E:2 057(Kj) 492(KCal) F: 19(g)Kol: 27(g)Sz: 77(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>		<p>CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALT (03, 01), E:1 679(Kj) 402(KCal) F: 32(g)Kol: 23(g)Sz: 47(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PALÓCLEVES (sertés) TM (09, 01), ÍZES BUKTA LM, TM (03, 01), Mandarín, E:2 602(Kj) 622(KCal) F: 20(g)Kol: 42(g)Sz:105(g) Zsír: 6(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p>				
<p>Vacsora</p>				

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

	Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Reggeli					
Tízórai		JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 714(Kj) 171(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)So:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 919(Kj) 220(KCal) F: 2(g)Koli: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)So:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJ LM*, KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), E: 584(Kj) 140(KCal) F: 3(g)Koli: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)So:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *, ZÖLDHAGYMA db, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 1 863(Kj) 446(KCal) F: 16(g)Koli: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)So:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	LEGÉNYFOGÓ LEVES*LM (09, 10, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA, E: 2 940(Kj) 703(KCal) F: 29(g)Koli: 36(g)Sz: 108(g) Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)So:2,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), BORSOSTOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA, E: 2 332(Kj) 558(KCal) F: 22(g)Koli: 95(g)Sz: 88(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)So:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALT (03, 01), E: 2 085(Kj) 499(KCal) F: 43(g)Koli: 28(g)Sz: 60(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)So:2,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (sentes) LM (09, 01), ÍZES BUKTA LM, TM (03, 01), Mandarin, E: 2 967(Kj) 710(KCal) F: 25(g)Koli: 53(g)Sz: 122(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)So:1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna			ROPI, ALMA (01), E: 931(Kj) 223(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)So:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora					

	Hétfő 2023.05.01	Kedd 2023.05.02	Szerda 2023.05.03	Csütörtök 2023.05.04	Péntek 2023.05.05.
Reggeli					
Tízórai		VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORFÁS 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)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 912(Kj) 218(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 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)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, - LM (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 021(Kj) 244(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	LEGÉNYFOGÓ LEVES*TM (09, 10, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA, E:2 903(Kj) 695(KCal) F: 29(g)Koi: 36(g)Sz:106(g) Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), BORSOS TOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), FEJES SALÁTA, E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 16(g)Koi: 74(g)Sz: 61(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03, 09), SÁRGABORSÓFOZELÉK (01), VAGDALT (03, 01), E:2 184(Kj) 523(KCal) F: 46(g)Koi: 32(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)		PALÓCLEVES (sertés) TM (09, 01), ÍZES BUKTA LM, TM (03, 01), Mandarin, E:3 067(Kj) 734(KCal) F: 25(g)Koi: 53(g)Sz:122(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					