

# Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2023.05.08 - 2023.05.14.

Hétfő 2023.05.08	Kedd 2023.05.09.	Szerda 2023.05.10.	Csütörtök 2023.05.11.	Péntek 2023.05.12.
Reggeli				
Tízórai				
SÁJTKRÉMÉS KENYÉR (01), RETEK,	KEFÍR TK KIFLI (01),	SONKAKRÉM ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07),	KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,
E: 868(KJ) 208(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 849(KJ) 203(KCal) F: 3(g)Koi: 5(g)Sz: 17(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 775(KJ) 185(KCal) F: 5(g)Koi: 16(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)
EBÉD				
BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), TOJÁSOS Tészta (03, 01), FELJES SALÁTA,	LEBBENCs, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), RANTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),	ZÖLDBOsÓ LEVES* (09, 01, 03), SÜTÖTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), TÜRÖ RUDI (07),	ZÖLDsÉGLÉVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, KEKAKAPOSZTA FOZELÉK (01),	RAGULEVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCCA EBÉDHEZ* (03, 01, 07), VANÍLIA SODÓ (07), Mandarin,
E: 420(KJ) 579(KCal) F: 25(g)Koi:260(g)Sz: 67(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 585(KJ) 618(KCal) F: 25(g)Koi: 69(g)Sz: 84(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E: 815(KJ) 673(KCal) F: 35(g)Koi: 91(g)Sz: 81(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E: 998(KJ) 239(KCal) F: 23(g)Koi: 23(g)Sz: 24(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 757(KJ) 420(KCal) F: 20(g)Koi:175(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	KENÖMÁJAS KENYÉR* (01), PÁPRÍKA KG-0s,	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),	KEVERT ALMÁS (03, 01),	
E: 756(KJ) 181(KCal) F: 9(g)Koi: 34(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(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)		
Vacsora				

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

Élmezésvezető

## Étlap ( óvoda 3-6 5x )

2023.05.08 - 2023.05.14.

Hétő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p><b>Reggeli</b> 2023.05.08</p> <p><b>LÖNGSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSISZU,</b></p> <p>E:1 230(KJ) 294(KCal) F: 10(g)Koi: 23(g)Sz: 19(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.05.09.</p> <p><b>TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSISZU,</b></p> <p>E:1 272(KJ) 304(KCal) F: 6(g)Koi: 21(g)Sz: 19(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)</p>	<p>2023.05.10.</p> <p><b>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</b></p> <p>E:1 067(KJ) 255(KCal) F: 9(g)Koi: 24(g)Sz: 23(g) Zsír: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2023.05.11.</p> <p><b>TOJÁSRAJTOGATA HAGYMAS (03), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSISZU,</b></p> <p>E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 6(g)Koi:210(g)Sz: 21(g) Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.05.12.</p> <p><b>MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKSEMEGE, UBORKA, TEA GYÜMÖLCSISZU,</b></p> <p>E:1 101(KJ) 263(KCal) F: 9(g)Koi: 10(g)Sz: 19(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK,</b></p> <p>E: 868(KJ) 208(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KEFÍR TK KIFLI (01),</b></p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>SONKAKRÉM ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,</b></p> <p>E: 849(KJ) 203(KCal) F: 2(g)Koi: 5(g)Sz: 17(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), TEJ* (07),</b></p> <p>E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 20(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>KÖRÖZÖTT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,</b></p> <p>E: 775(KJ) 185(KCal) F: 5(g)Koi: 16(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), TOJÁSOS TÉSZTA (03, 01), FEJES SALÁTA,</b></p> <p>E:2 420(KJ) 579(KCal) F: 25(g)Koi:260(g)Sz: 67(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>LEBBENCSE- TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRELT, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),</b></p> <p>E:2 583(KJ) 618(KCal) F: 25(g)Koi: 69(g)Sz: 84(g) Zsír: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p><b>ZÖLDORSÓ LEVES* (09, 01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), TÚRÓ RUDI (07),</b></p> <p>E:2 815(KJ) 673(KCal) F: 35(g)Koi: 91(g)Sz: 81(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRÖLT* KÉLKAPOSZTA FOZELÉK (01),</b></p> <p>E: 998(KJ) 239(KCal) F: 23(g)Koi: 23(g)Sz: 24(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>RAGULEVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCKA EBÉDHEZ* (03, 01, 07), VANÍLIA SODÓ (07), Mandarin,</b></p> <p>E:1 757(KJ) 420(KCal) F: 20(g)Koi:175(g)Sz: 31(g) Zsír: 8(g)Cuk: 33(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), ALMA,</b></p> <p>E:1 351(KJ) 323(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:397(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PÁPRIKA KG-os,</b></p> <p>E: 756(KJ) 181(KCal) F: 9(g)Koi: 34(g)Sz: 19(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</b></p> <p>E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KEVERT ALMÁS (03, 01),</b></p> <p>E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 35(g) Zsír: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	
<p><b>Vacsora</b></p> <p><b>TEJBEADARA (01, 07),</b></p> <p>E: 867(KJ) 207(KCal) F: 10(g)Koi: 24(g)Sz: 26(g) Zsír: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>MILÁNOI MAKARÓNI (01, 03, 07),</b></p> <p>E:1 496(KJ) 358(KCal) F: 18(g)Koi: 48(g)Sz: 49(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>RAKOTT BURGONYA* (03, 07), CSEMEGE UBORKA,</b></p> <p>E:1 743(KJ) 417(KCal) F: 14(g)Koi:174(g)Sz: 33(g) Zsír: 18(g)Cuk: 1(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>PIZZA SAJÁT TÉSztÁVVAL* (07, 01),</b></p> <p>E:1 509(KJ) 382(KCal) F: 15(g)Koi: 45(g)Sz: 39(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

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=Csilagfű,14=P-unasíték.

**Étlap ( alsós 7-10 3x )**  
2023.05.08 - 2023.05.14.

<i>Hétfő</i> 2023.05.08	<i>Kedd</i> 2023.05.09.	<i>Szerda</i> 2023.05.10.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.11.	<i>Péntek</i> 2023.05.12.
<b>Reggeli</b>				
<b>Tízórai</b>				
<b>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK,</b>	<b>KEFÍR TK KIFLI (01),</b>	<b>SONKAKRÉM ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,</b>	<b>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07),</b>	<b>KÖRÖZÖTT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,</b>
E: 868(KJ) 208(KCal) F: 1(%)Koh: 0(%)Sz: 19(%) Zsír: 8(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(%)Koh: 0(%)Sz: 20(%) Zsír: 1(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E: 693(KJ) 214(KCal) F: 3(%)Koh: 5(%)Sz: 17(%) Zsír: 9(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(%)Koh: 28(%)Sz: 42(%) Zsír: 18(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 240(mg)	E: 808(KJ) 193(KCal) F: 6(%)Koh: 19(%)Sz: 20(%) Zsír: 2(%)Cuk: 1(%)Só:0,51(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 68(mg)
<b>EBÉD</b>	<b>LEBBENCŐS -TARHONYALEVES* (09, 01, 03), RANTÓLT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRLET, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),</b>	<b>ZÖLDORSÓ LEVES* (09, 01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), TÚRÓ RUDI (07),</b>	<b>ZÖLDSEGLÉVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, KEKAKAPOSZTA FOZELÉK (01),</b>	<b>RAGULEVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCCA EBÉDHEZ* (03, 01, 07), VANÍLIA SODÓ (07), Mandarin,</b>
E:2 670(KJ) 639(KCal) F: 27(%)Koh:285(%)Sz: 76(%) Zsír: 16(%)Cuk: 8(%)Só:1,90(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:3 021(KJ) 723(KCal) F: 33(%)Koh: 93(%)Sz: 90(%) Zsír: 30(%)Cuk: 3(%)Só:2,42(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 1(mg)	E:3 297(KJ) 789(KCal) F: 44(%)Koh:101(%)Sz: 94(%) Zsír: 28(%)Cuk: 0(%)Só:2,23(%) Tel.Zs: 3(%)Ca: 0(mg)	E:1 215(KJ) 291(KCal) F: 28(%)Koh: 31(%)Sz: 27(%) Zsír: 7(%)Cuk: 0(%)Só:8,50(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:2 206(KJ) 528(KCal) F: 26(%)Koh:232(%)Sz: 38(%) Zsír: 10(%)Cuk: 43(%)Só:1,11(%) Tel.Zs: 3(%)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPRIKA KG-os,</b>	<b>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</b>	<b>KEVERT ALMÁS (03, 01),</b>	
SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA,				
E:1 351(KJ) 323(KCal) F: 5(%)Koh: 0(%)Sz:397(%) Zsír: 13(%)Cuk: 0(%)Só:0,20(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:1 052(KJ) 252(KCal) F: 13(%)Koh: 45(%)Sz: 27(%) Zsír: 8(%)Cuk: 0(%)Só:0,01(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(%)Koh: 0(%)Sz: 21(%) Zsír: 8(%)Cuk: 0(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 0(mg)	E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(%)Koh: 84(%)Sz: 35(%) Zsír: 5(%)Cuk: 40(%)Só:0,00(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 1(mg)	
<b>Vacsora</b>				

01=Gúlién,02=Rakételék,03=Tojás,04=Halek,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dióféle,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Pulastűk,

# Étlap ( alsós 7-10 5x )

2023.05.08 - 2023.05.14.

<i>Hétfő</i> 2023.05.08	<i>Kedd</i> 2023.05.09.	<i>Szerda</i> 2023.05.10.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.11.	<i>Péntek</i> 2023.05.12.
Reggeli LONCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1: 414(KJ) 338(KCal) F: 4(g)Koi: 32(g)Sz: 23(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), KENYÉR (TK ) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 288(KJ) 308(KCal) F: 6(g)Koi: 21(g)Sz: 19(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TELESKÁVÉ (07), E:1 250(KJ) 299(KCal) F: 11(g)Koi: 30(g)Sz: 25(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	TOJÁSRÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK ) (01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 233(KJ) 295(KCal) F: 9(g)Koi:315(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKSEMEGE, UBORKA, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 287(KJ) 308(KCal) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 23(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
-Tízórai SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK, E: 868(KJ) 208(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFIR TK KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 893(KJ) 214(KCal) F: 3(g)Koi: 5(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), TEJ* (07), E:1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KÖRÖZÖTT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 808(KJ) 193(KCal) F: 6(g)Koi: 19(g)Sz: 20(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 68(mg)
BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), TOJÁSOS TÉSZTA (03, 01), FELESSALÁTA, E:2 670(KJ) 639(KCal) F: 27(g)Koi:255(g)Sz: 76(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCŐS TÁRHOVYALEVES* (09, 01, 03), RANTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E:3 021(KJ) 723(KCal) F: 33(g)Koi: 93(g)Sz: 90(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), TURÓ RUDI (07), E:3 297(KJ) 789(KCal) F: 44(g)Koi:101(g)Sz: 94(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGLÉVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, KEKKAPOSZTA FOZELÉK (01), E:1 215(KJ) 291(KCal) F: 28(g)Koi: 31(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAGULEVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCCA EBÉDHEZ* (03, 01, 07), VANÍLIA SODÓ (07), Mandarin, E:2 206(KJ) 528(KCal) F: 26(g)Koi:232(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 43(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna SAJTOS RÜD 100gr* (01, 03, 07), ALMA, E:1 331(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)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPRIKA KG-os, E:1 032(KJ) 252(KCal) F: 13(g)Koi: 45(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)Ca: 1(mg)	
Vacsora TEJBEJÁRA (01, 07), E:1 034(KJ) 247(KCal) F: 12(g)Koi: 30(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	MILÁNÓI MAKARÓNI (01, 03, 07), E:1 821(KJ) 436(KCal) F: 23(g)Koi: 62(g)Sz: 57(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURGONYA* (03, 07), CSEMEGE UBORKA, E:1 958(KJ) 468(KCal) F: 16(g)Koi:186(g)Sz: 33(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01), E:2 073(KJ) 496(KCal) F: 21(g)Koi: 56(g)Sz: 54(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Élelmezésvezető

## Étlap ( felsős 11-14 3x )

2023.05.08 - 2023.05.14.

<i>Hétfő</i> 2023.05.08	<i>Kedd</i> 2023.05.09	<i>Szerda</i> 2023.05.10.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.11.	<i>Péntek</i> 2023.05.12
<b>Reggeli</b>				
<b>Tízórai</b>				
<b>SALTKRÉMÉS KENYÉR (01), RETEK,</b>	<b>KEFÍR TK KIFLI (01),</b>	<b>SONKAKRÉM ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,</b>	<b>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07),</b>	<b>KÖRÖZÖTT (07), KORPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,</b>
E:1 233(KJ) 295(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 991(KJ) 223(KCal) F: 3(g)Koi: 6(g)Sz: 17(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 869(KJ) 208(KCal) F: 8(g)Koi: 23(g)Sz: 21(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)
<b>Ehéd</b>				
<b>BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), TOJÁSOS TESSZTA (03, 01), FEJES SALÁTA,</b>	<b>LEBBENCs, -TARHONYALEVES* (09, 01, 03), RANTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),</b>	<b>ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), TÚRÓ RUDI (07),</b>	<b>ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01),</b>	<b>RAGULEVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCCA EBBEDHEZ* (03, 01, 07), VANÍLIA SODÓ (07), Mandarin,</b>
E:3 286(KJ) 786(KCal) F: 34(g)Koi:330(g)Sz: 95(g) Zsír: 20(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 774(KJ) 903(KCal) F: 39(g)Koi:117(g)Sz:115(g) Zsír: 36(g)Cuk: 4(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:4 042(KJ) 967(KCal) F: 54(g)Koi:117(g)Sz:117(g) Zsír: 34(g)Cuk: 0(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:1 521(KJ) 364(KCal) F: 33(g)Koi: 35(g)Sz: 36(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 659(KJ) 636(KCal) F: 31(g)Koi:27(g)Sz: 46(g) Zsír: 12(g)Cuk: 51(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PÁPRIKA KG-os,</b>	<b>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</b>	<b>KEVERT ALMÁS (03, 01),</b>	
SALTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA,				
E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:398(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 165(KJ) 279(KCal) F: 14(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 132(KJ) 271(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 35(g) Zsír: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	
<b>Vacsora</b>				

01=Glutén, 02=Ráktérlek, 03=Töjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhítószer

# Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.05.08 - 2023.05.14.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli 2023.05.08</p> <p>E1 666(KJ) 399(KCal) F: 14(g)Köl: 42(g)Sz: 27(g) Zsír: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.05.09</p> <p>TRAPISTA SAJT, MARGARIN (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 767(KJ) 423(KCal) F: 7(g)Köl: 27(g)Sz: 26(g) Zsír: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)</p>	<p>2023.05.10.</p> <p>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TELESKÁVÉ (07),</p> <p>E1 465(KJ) 350(KCal) F: 12(g)Köl: 30(g)Sz: 30(g) Zsír: 16(g)Cuk: 14(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>2023.05.11.</p> <p>TOJÁSRÁNTOTTÁ HAGYMÁS, KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 515(KJ) 362(KCal) F: 10(g)Köl:157(g)Sz: 29(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.05.12.</p> <p>MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKSEMEGE, UBORKA, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 425(KJ) 341(KCal) F: 11(g)Köl: 10(g)Sz: 26(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>-Tízórai</p> <p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK,</p> <p>E1 233(KJ) 295(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR TK KIFLI (01),</p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SONKAKRÉM ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 3(g)Köl: 6(g)Sz: 17(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07),</p> <p>E1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 42(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 869(KJ) 208(KCal) F: 8(g)Köl: 23(g)Sz: 21(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), TOJÁSOS TÉSZTA (03, 01), FELSSALÁTA,</p> <p>E3 286(KJ) 786(KCal) F: 34(g)Köl:330(g)Sz: 95(g) Zsír: 20(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENCÉS- TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),</p> <p>E3 774(KJ) 903(KCal) F: 39(g)Köl:117(g)Sz:113(g) Zsír: 36(g)Cuk: 4(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>ZÖLDBOSONÓ LEVES* (09, 01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNÉ* (01, 03, 07), TÚRÓ RUDI (07),</p> <p>E4 042(KJ) 967(KCal) F: 54(g)Köl:117(g)Sz: 117(g) Zsír: 34(g)Cuk: 0(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01),</p> <p>E1 521(KJ) 364(KCal) F: 33(g)Köl: 35(g)Sz: 36(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RAGULÉVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCCKA EBBÉDHEZ* (03, 01, 07), VANÍLIA SODÓ (07), Mandarín,</p> <p>E2 659(KJ) 636(KCal) F: 31(g)Köl:277(g)Sz: 46(g) Zsír: 12(g)Cuk: 51(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA,</p> <p>E1 377(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)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPRIKA KG-os,</p> <p>E1 165(KJ) 279(KCal) F: 14(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</p> <p>E1 132(KJ) 271(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEVERT ALMÁS (03, 01),</p> <p>E1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Köl: 84(g)Sz: 35(g) Zsír: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>TEJBEDÁRA (01, 07),</p> <p>E1 067(KJ) 255(KCal) F: 12(g)Köl: 30(g)Sz: 30(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>MILÁNOI MAKARÓNI (01, 03, 07),</p> <p>E2 058(KJ) 492(KCal) F: 26(g)Köl: 71(g)Sz: 64(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RAKOTT BURGONYA* (03, 07), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E2 483(KJ) 594(KCal) F: 20(g)Köl:230(g)Sz: 42(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01),</p> <p>E2 490(KJ) 596(KCal) F: 25(g)Köl: 60(g)Sz: 69(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Guljén,02=Rakételér,03=Tojás,04=Hátlak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diólélek,09=Zeller,10=Misztár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillegfűt,14=P-unasledek.

Élelmiszervezető

## Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.05.08 - 2023.05.14.

<b>Hétfő</b> 2023.05.08	<b>Kedd</b> 2023.05.09	<b>Szerda</b> 2023.05.10.	<b>Csütörtök</b> 2023.05.11.	<b>Péntek</b> 2023.05.12.
<b>Reggeli</b>				
<b>Tízórai</b>				
<b>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db,</b>	<b>KEFÍR TK KIFLI (01),</b>	<b>SONKAKRÉM ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,</b>	<b>KAKAÓS CSÍGA 100GR (01, 03), TEJ* (07),</b>	<b>KÖRÖZÖTT (07), KÖRPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db,</b>
E:2.300(K) 550(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 610(K) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.491(K) 357(KCal) F: 3(g)Koi: 6(g)Sz: 15(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.595(K) 382(KCal) F:11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 902(K) 216(KCal) F: 9(g)Koi: 26(g)Sz: 21(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 93(mg)
<b>Ébéd</b>	<b>BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), TOJÁSOS TESZTA (03, 01), FEJES SALÁTA,</b>	<b>LEBBENCs, -TARHONYALEVES* (09, 01, 03), RANITÓTI HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),</b>	<b>ZÖLDBORsÓ LEVES* (09, 01, 03), SÚTÓTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), TÚRÓ RUDI (07),</b>	<b>ZÖLDsÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, KEJKÁPOSZTA FOZELÉK (01),</b>
E:3.783(K) 993(KCal) F: 39(g)Koi:565(g)Sz:104(g) Zsír: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:4.104(K) 982(KCal) F: 43(g)Koi:119(g)Sz:126(g) Zsír: 40(g)Cuk: 5(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	E:4.333(K) 1.037(KCal) F: 57(g)Koi:129(g)Sz:126(g) Zsír: 36(g)Cuk: 0(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:1.648(K) 394(KCal) F:36(g)Koi: 39(g)Sz: 39(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.983(K) 714(KCal) F: 35(g)Koi:341(g)Sz: 51(g) Zsír: 14(g)Cuk: 56(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
<b>Usonna</b>				
<b>Vacsora</b>				

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

Ételmezésvezető

## Étlap ( szakisk. 15-18 5x )

2023.05.08 - 2023.05.14.

<i>Hétfő</i> 2023.05.08	<i>Kedd</i> 2023.05.09.	<i>Szerda</i> 2023.05.10.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.11.	<i>Péntek</i> 2023.05.12.
Reggeli LÖNGSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E3 149(KJ) 753(KCal) F: 33(g)Koi: 53(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 872(KJ) 448(KCal) F: 7(g)Koi: 27(g)Sz: 30(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E:1 857(KJ) 444(KCal) F: 15(g)Koi: 36(g)Sz: 40(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)	TOJÁSRÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 767(KJ) 423(KCal) F: 12(g)Koi: 30(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKSEMEGE, UBORKA, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:3 003(KJ) 718(KCal) F: 29(g)Koi: 20(g)Sz: 74(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDHAGYMA db, E:2 300(KJ) 550(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR TÍK KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 931(KJ) 223(KCal) F: 3(g)Koi: 6(g)Sz: 17(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07), E:1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KÖRÖZÖTT (07), KOPPÁS KIFLI (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 902(KJ) 216(KCal) F: 9(g)Koi: 26(g)Sz: 21(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 93(mg)
Ebéd BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), TOJÁSOS TÉSZTA (03, 01), FELJESSALÁTA, E:3 783(KJ) 905(KCal) F: 39(g)Koi:35(g)Sz:104(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCŐS- TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E:4 104(KJ) 982(KCal) F: 43(g)Koi:119(g)Sz:126(g) Zsir: 40(g)Cuk: 5(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDORSÓ LEVES* (09, 01, 03), SÜTŐTÖKÖSI LASSÁGNÉP* (01, 03, 07), TÜRÓ RUDI (07), E:4 333(KJ) 1 037(KCal) F: 37(g)Koi:129(g)Sz:126(g) Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLÉVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKAPOSZTA ROZELÉK (01), E:1 648(KJ) 394(KCal) F: 36(g)Koi: 39(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAGULEVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCKA EBÉDHEZ* (03, 01, 07), VANÍLIA SODÓ (07), Mandarin, E:2 983(KJ) 714(KCal) F: 35(g)Koi:341(g)Sz: 51(g) Zsir: 14(g)Cuk: 56(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), ALMA, E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:398(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPRIKA KG-05, E:1 452(KJ) 347(KCal) F: 17(g)Koi: 56(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E:1 448(KJ) 346(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZA SALÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01), E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 6(g)Koi: 34(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	
Vacsora TEJBEDARA (01, 07), E:1 247(KJ) 298(KCal) F: 14(g)Koi: 36(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)	MILÁNÓI MAKARÓNI (01, 03, 07), E:2 375(KJ) 568(KCal) F: 28(g)Koi: 79(g)Sz: 79(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURGONYA* (03, 07), CSEMEGE UBORKA, E:2 890(KJ) 691(KCal) F: 23(g)Koi:261(g)Sz: 50(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		

01=Güden, 02=Ráktékék, 03=Töjés, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szjabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűrt, 14=Fuhaltestűek,

Ételmezésvezető

## Étlap ( Laktózmentes (3-6)2x )

2023.05.08 - 2023.05.14.

Reggeli	Hétfő 2023.05.08	Kedd 2023.05.09	Szerda 2023.05.10.	Csütörtök 2023.05.11.	Péntek 2023.05.12.
Tízórai	ZÖLDSÉG PÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), RETEK, E:1 061(K) 254(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 714(K) 171(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM* LM TM, ZÖLDHAGYMA db, KORPÁS ZSEMLE (01), E:1 154(K) 276(KCal) F: 6(g)Koi: 4(g)Sz: 15(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E: 584(K) 140(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖRÖZÖTT LM* (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 765(K) 422(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	BURGONYALEVES MAGYAROS, TOMASOS TÉSZTA (03, 01), FEJES SALÁTA, E:2 075(K) 496(KCal) F: 21(g)Koi:230(g)Sz: 69(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)S6:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCŐS, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), RANTOTT HAL,* (04, 03, 01), RIZSKÖRET, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03, 10), E:2 549(K) 610(KCal) F: 25(g)Koi: 67(g)Sz: 83(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)S6:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLD BORSÓ LEVES* (09, 01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE*TM (01, 03), ZABKEK SZ LM TM (01, 03), E:3 228(K) 533(KCal) F: 26(g)Koi: 45(g)Sz: 82(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)S6:2,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ZÖLD SÉGLÉVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), E:1 277(K) 306(KCal) F: 26(g)Koi: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAGULEVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCCA EREDHEZ* (03, 01, 07), VANÍLIA SODÓ (07), Mandarin, E:1 757(K) 420(KCal) F: 20(g)Koi:175(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)S6:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Utsonna					
Vacsora					

01=Gyűjtemény, 02=Rakétek, 03=Tojás, 04=Hala, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dió, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Phenacetil

Élmezésvezető

## Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.05.08 - 2023.05.14.

Hétfő 2023.05.08	Kedd 2023.05.09.	Szerda 2023.05.10.	Csütörtök 2023.05.11.	Péntek 2023.05.12.
Reggeli				
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01.) RETEK E:1 231(KJ) 299(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(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 ZÖLDHAGYMA db KORPÁS ZSEMLE (01.) E:1 134(KJ) 276(KCal) F: 6(g)Koi: 4(g)Sz: 15(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01,03.) TEJ LM* E:1 122(KJ) 268(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01.) ZÖLDHAGYMA db E:1 484(KJ) 359(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd BURGONYALEVES MAGYAROS TOJÁSOS TESZTA (03,01.) SALÁTA E:2 004(KJ) 479(KCal) F: 17(g)Koi:255(g)Sz: 70(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCs.- TARHONYALEVES* RÁNTOTT HAL* (04,03,01.) RIZSKÖRET AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03,10.) E:2 978(KJ) 713(KCal) F: 33(g)Koi: 91(g)Sz: 90(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (09,01,03.) SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE*TM (01,03.) ZABKERESZ LM TM (01,03.) E:2 957(KJ) 707(KCal) F: 36(g)Koi: 50(g)Sz:107(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01,03,09.) CSIRKEPÖRKÖLT* KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01.) E:1 215(KJ) 291(KCal) F: 28(g)Koi: 31(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:8,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAGULEVES* (01,03,09.) PISKÓTA KOCHKA EBBEDHEZ* VANILIA SODÓ TM Mandarin E:2 129(KJ) 509(KCal) F: 23(g)Koi:223(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 43(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
Úszónna				

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

Élelmezésvezető

## Étlap ( Tejfehérje mentes 3-6 2x )

2023.05.08 - 2023.05.14.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.05.08	2023.05.09.	2023.05.10.	2023.05.11.	2023.05.12.
Reggeli				
Tízórai				
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), RETEK,	VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, KORPÁS ZSEMLE (01),	SONKAKRÉM* LM TM, ZÖLDHAGYMA db, KORPÁS ZSEMLE (01),	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db,
E:1 048(K) 251(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 467(K) 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)	E:1 154(K) 276(KCal) F: 6(g)Koi: 4(g)Sz: 15(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 738(K) 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)	E:1 386(K) 332(KCal) 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)
EBÉD				
BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), TOJÁSOS TÉSZTA (03, 01), SALÁTA,	LEBBENCŐ, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), RANTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03, 10),	ZÖLD BORSÓ LEVES* (09, 01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE*TM (01, 03), ZABKEKESZ LM TM (01, 03),	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03, 09)* CSIRKEPÖRKÖLT*, MARGARINOS KENYÉR* LM TM,	RAGULEVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCKA EBBÉLHEZ* (03, 01, 07), VANILIA SODÓ TM, Mandarín,
E:2 035(K) 487(KCal) F: 20(g)Koi:260(g)Sz: 60(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 549(K) 610(KCal) F: 25(g)Koi: 67(g)Sz: 83(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:2 228(K) 533(KCal) F: 26(g)Koi: 45(g)Sz: 82(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E: 507(K) 121(KCal) F: 16(g)Koi: 23(g)Sz: 6(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 691(K) 405(KCal) F: 18(g)Koi:168(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 33(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Utsonna				
Vacsora				

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

Ételmezésvezető

## Étlap ( Tejfehérje mentes 11-14 5x )

2023.05.08 - 2023.05.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli LÖNCSHÚS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 366(KJ) 326(KCaI) F: 6(g)Koi: 42(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, DIÁKCEMEGE, E1 846(KJ) 442(KCaI) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 51(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEJESKÁVÉ TM, E: 910(KJ) 218(KCaI) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSRÁNTOTTA HAGYMÁS, KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 515(KJ) 362(KCaI) F: 10(g)Koi:357(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIÁKCEMEGE, UBORKA, TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1123(KJ) 269(KCaI) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), RETEK, E1 466(KJ) 331(KCaI) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(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(KCaI) 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, ZÖLDHAGYMA db, KORPÁS ZSEMLE (01), E: 169(KJ) 280(KCaI) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 15(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, E1 075(KJ) 257(KCaI) 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)	ZÖLDÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 1581(KJ) 378(KCaI) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred BURGONYA LEVES KOLBÁSSZAL (01, 09), TOJÁSOS TÉSZTA (03, 01), FELJES SALÁTA, E3 286(KJ) 786(KCaI) F: 34(g)Koi:320(g)Sz: 95(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCÉS- TARHONYALEVES* (09, 01, 03), RÁNTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03, 10), E3 716(KJ) 889(KCaI) F: 39(g)Koi:114(g)Sz:114(g) Zsir: 36(g)Cuk: 4(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), SÜTŐTÖKÖS LÁSSAGNE*TM, ZABKEKESZ LM TM (01, 03), E4 911(KJ) 1175(KCaI) F: 49(g)Koi: 53(g)Sz:142(g) Zsir: 16(g)Cuk: 12(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁRPOSZTA FOZELÉK (01), E1 521(KJ) 364(KCaI) F: 35(g)Koi: 35(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAGULEVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCCA ÉBÉDHEZ* (03, 01, 07), VANILIA SODÓ TM, Mandarín, E2 571(KJ) 615(KCaI) F: 28(g)Koi:268(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 51(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), ALMA, E1 406(KJ) 336(KCaI) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:400(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJÁS KENYÉR* (01), PAPRIKA KG-os, E1 165(KJ) 279(KCaI) F: 14(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E1 132(KJ) 271(KCaI) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEVERT ALMÁS TM (03, 01), E1 470(KJ) 352(KCaI) F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 35(g) Zsir: 3(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora TEJBEADARA TM (01), E: 793(KJ) 190(KCaI) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MILÁNÓI MAKARÓNI TM (01, 03), E1 752(KJ) 419(KCaI) F: 22(g)Koi: 54(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURGONYA*TM (03), CSEMEGE UBORKA, E: 257(KJ) 540(KCaI) F: 19(g)Koi:216(g)Sz: 41(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* TM (01), E: 2158(KJ) 516(KCaI) F: 19(g)Koi: 39(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Élelmezés-vezető

## Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2023.05.08 - 2023.05.14.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2023.05.08	2023.05.09.	2023.05.10.	2023.05.11.	2023.05.12.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), RETEK, E:1.460(KJ) 349(KCal) F:13(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsír:13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(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) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM* LM TM, ZÖLDHAGYMA db, KORPÁS ZSEMLE (01), E:1.169(KJ) 280(KCal) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 15(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E:1.122(KJ) 268(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖRÖZÖTT LM* (01), KORPÁS ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db, E:2.103(KJ) 503(KCal) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 50(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd BURGONYALEVES MAGYAROS, TOJÁSOS TESZTA (03, 01), SALÁTA, E:2.342(KJ) 560(KCal) F: 20(g)Koi:280(g)Sz: 82(g) Zsír: 9(g)Cuk: 6(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCÉS, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), RANTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03, 10), E:3.716(KJ) 889(KCal) F: 39(g)Koi:114(g)Sz:114(g) Zsír: 36(g)Cuk: 4(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE*TM (01, 03), ZABKEKESZ LM TM (01, 03), E:3.967(KJ) 949(KCal) F: 46(g)Koi: 58(g)Sz:142(g) Zsír: 14(g)Cuk: 12(g)Só:3,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKAROSZTA FOZELÉK (01), E:1.521(KJ) 364(KCal) F: 33(g)Koi: 35(g)Sz: 36(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAGULEVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCCA EBDÉHEZ* (03, 01, 07), VANÍLIA SODÓ (07), Mandarin, E:2.659(KJ) 636(KCal) F: 31(g)Koi:277(g)Sz: 46(g) Zsír: 12(g)Cuk: 51(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén,02=Rakéták,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűr,14=Puhalestűk,

Ételmezésvezető

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

2023.05.08 - 2023.05.14.

<b>Hétfő</b> 2023.05.08	<b>Kedd</b> 2023.05.09.	<b>Szerda</b> 2023.05.10.	<b>Csütörtök</b> 2023.05.11.	<b>Péntek</b> 2023.05.12.	
<b>Reggeli</b>		MARGARINOS KENYÉR* LM TM,			
<b>Tízórai</b>					
<b>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), RETEK,</b> E:1.466(KJ) 351(KCaI) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>VANILIÁS DESSZERT VEGÁN, KÖRPÁS ZSEMLE (01),</b> E: 467(KJ) 112(KCaI) 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)	<b>SONKAKRÉM* LM TM, ZÖLDHAGYMA db, KÖRPÁS ZSEMLE (01),</b> E:1.169(KJ) 280(KCaI) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 15(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVENYI,</b> E:1.075(KJ) 257(KCaI) 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)	<b>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), ZÖLDHAGYMA db,</b> E:1.581(KJ) 378(KCaI) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
<b>Ebéd</b>	<b>LEBBENC-, TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), RANTOTT HAL* (04, 03, 01), RIZSKÖRET, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03, 10),</b> E:3.716(KJ) 889(KCaI) F: 39(g)Koi:1,4(g)Sz:1,4(g) Zsir: 36(g)Cuk: 4(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	<b>ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), SÚTÓTÖKÖS LASSAGNE*TM, ZABKEKESZ LM TM (01, 03),</b> E:4.911(KJ) 1.175(KCaI) F: 49(g)Koi: 63(g)Sz:1,42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 12(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01),</b> E:1.521(KJ) 364(KCaI) F: 33(g)Koi: 33(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>RAGULEVES* (01, 03, 09), PISKÓTA KOCKA EBBEDHEZ* (03, 01, 07), VANILIA SODÓ TM, Mandarin,</b> E:2.571(KJ) 615(KCaI) F: 28(g)Koi:268(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 31(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
<b>Ujszónna</b>					
<b>Vacsora</b>					

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