

Étlap (óvodás 3-6 3x)
2023.05.22 - 2023.05.28.

Hétfő 2023.05.22	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24.	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
Reggeli				
Tízórai				
KOCKASAJT (07), TK KIFELI (01),	KEFÍR TK KIFELI (01),	SONKAKRÉM ZSEMLE (01), RETEK,	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01,03,07), TEJ* (07),	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), TK ZSEMLE (01), UBORKA,
E: 673(KJ) 161(KCal) F: 26(Kol): 0(é)Sz: 27(é) Zsír: 1(é)Cuk: 0(é)Só:0,43(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(é)Kol: 0(é)Sz: 20(é) Zsír: 1(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	E: 801(KJ) 192(KCal) F: 3(é)Kol: 5(é)Sz: 16(é) Zsír: 8(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	E: 377(KJ) 329(KCal) F: 11(é)Kol: 48(é)Sz: 34(é) Zsír: 15(é)Cuk: 4(é)Só:0,20(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 240(mg)	E: 970(KJ) 232(KCal) F: 6(é)Kol: 16(é)Sz: 34(é) Zsír: 2(é)Cuk: 1(é)Só:0,64(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)
Ébéd	BROKKOLI KRÉMLEVES * (07, 01), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDSEGES KÖLES(MEXIKOI), FELES SALÁTA,	IVÓLÉ 100 %-OS, PÁPRIKÁSBURGONYA KOLBASZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	PIRÍTOTT TARHONYALEVES* (01, 03), ZSALYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01),	ALFÖLDI HÜSLEVES* (01, 03, 09), MEGGYES -MÁKOS HATOTT (03, 01, 07), ALMA,
MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), GRANÁTOS KOCCKA* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *,				
E: 1763(KJ) 422(KCal) F: 16(é)Kol: 38(é)Sz: 68(é) Zsír: 4(é)Cuk: 5(é)Só:1,50(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	E: 276(KJ) 544(KCal) F: 21(é)Kol: 5(é)Sz: 64(é) Zsír: 11(é)Cuk: 8(é)Só:1,78(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 150(mg)	E: 2442(KJ) 584(KCal) F: 14(é)Kol: 77(é)Sz: 74(é) Zsír: 21(é)Cuk: 0(é)Só:1,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	E: 1540(KJ) 368(KCal) F: 29(é)Kol: 49(é)Sz: 47(é) Zsír: 10(é)Cuk: 3(é)Só:2,04(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	E: 2372(KJ) 568(KCal) F: 19(é)Kol: 51(é)Sz: 77(é) Zsír: 10(é)Cuk: 21(é)Só:1,18(é) Tel.Zs: 1(é)Ca: 0(mg)
Uzsonna	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PÁPRKA KG-os,	MOCYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN,	KAKAÓS-DIÓS SZELET (03, 01, 07),	
SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), Mandarin,				
E: 1372(KJ) 328(KCal) F: 5(é)Kol: 0(é)Sz:398(é) Zsír: 13(é)Cuk: 0(é)Só:0,20(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	E: 861(KJ) 206(KCal) F: 3(é)Kol: 34(é)Sz: 32(é) Zsír: 4(é)Cuk: 0(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	E: 1778(KJ) 425(KCal) F: 10(é)Kol: 0(é)Sz: 73(é) Zsír: 7(é)Cuk: 0(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	E: 1430(KJ) 342(KCal) F: 9(é)Kol: 44(é)Sz: 39(é) Zsír: 7(é)Cuk: 22(é)Só:0,19(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

Étlap (óvodaa 3-6 5x)

2023.05.22 - 2023.05.28.

<i>Hétfő</i> 2023.05.22	<i>Kedd</i> 2023.05.23.	<i>Szerda</i> 2023.05.24.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.25.	<i>Péntek</i> 2023.05.26.
Reggeli ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 397(KJ) 334(KCal) F: 4(€)Koi: 11(€)Sz: 24(€) Zsir: 14(€)Cuk: 8(€)Só:0,31(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 255(KJ) 300(KCal) F: 3(€)Koi: 11(€)Sz: 26(€) Zsir: 9(€)Cuk: 7(€)Só:0,18(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	GABONAPÉHELY (01), TEJ* (07), E:1 062(KJ) 254(KCal) F: 9(€)Koi: 28(€)Sz: 31(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 534(KJ) 128(KCal) F: 1(€)Koi: 42(€)Sz: 13(€) Zsir: 1(€)Cuk: 7(€)Só:0,30(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 226(KJ) 293(KCal) F: 7(€)Koi: 29(€)Sz: 29(€) Zsir: 7(€)Cuk: 7(€)Só:0,15(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)
Tízórai KOCKASAJT (07), TK KIFLI (01), E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(€)Koi: 0(€)Sz: 27(€) Zsir: 1(€)Cuk: 0(€)Só:0,43(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	KEFIR TK KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(€)Koi: 0(€)Sz: 20(€) Zsir: 1(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM ZSEMLE (01), RETEK, E: 801(KJ) 192(KCal) F: 3(€)Koi: 5(€)Sz: 16(€) Zsir: 8(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VÁSÁROLTSÓG (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(€)Koi: 48(€)Sz: 34(€) Zsir: 15(€)Cuk: 4(€)Só:0,20(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07), TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 970(KJ) 232(KCal) F: 6(€)Koi: 16(€)Sz: 34(€) Zsir: 2(€)Cuk: 1(€)Só:0,64(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)
Ébred MÁGALUSKA LEVES (03, 01, 09), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 275(KJ) 544(KCal) F: 18(€)Koi: 66(€)Sz: 91(€) Zsir: 5(€)Cuk: 5(€)Só:1,80(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDSÉGES KÖLESMEKIKÖN, FEJES SALÁTA, E:2 624(KJ) 628(KCal) F: 24(€)Koi: 5(€)Sz: 79(€) Zsir: 12(€)Cuk: 8(€)Só:1,79(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 16(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PAPRIKÁSBUCCONYVA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:2 442(KJ) 584(KCal) F: 14(€)Koi: 77(€)Sz: 74(€) Zsir: 21(€)Cuk: 0(€)Só:1,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	PIRÍTOTT TARHONYALEVES* (01, 03), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, ZÖLDBORSOFOZELÉK* (07, 01), E:1 540(KJ) 368(KCal) F: 29(€)Koi: 49(€)Sz: 42(€) Zsir: 10(€)Cuk: 3(€)Só:2,04(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI HÚSLEVES* (01, 03, 09), MEGGYES-MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), ALMA, E:2 372(KJ) 568(KCal) F: 19(€)Koi: 51(€)Sz: 77(€) Zsir: 10(€)Cuk: 21(€)Só:1,18(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 0(mg)
Újszona SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), Mandarin, E:1 372(KJ) 328(KCal) F: 5(€)Koi: 0(€)Sz:398(€) Zsir: 13(€)Cuk: 0(€)Só:0,20(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-os, E: 861(KJ) 206(KCal) F: 3(€)Koi: 34(€)Sz: 32(€) Zsir: 4(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN, E:1 778(KJ) 425(KCal) F: 10(€)Koi: 0(€)Sz: 75(€) Zsir: 7(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	KAKAÓS-DIÓS SZELET (03, 01, 07), E:1 430(KJ) 342(KCal) F: 9(€)Koi: 44(€)Sz: 39(€) Zsir: 7(€)Cuk: 22(€)Só:0,19(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	
Vacsora TÖKFOZELÉK* (01, 07), ZABPELVHES VAGDALT* (03, 01), E:1 530(KJ) 366(KCal) F: 22(€)Koi: 37(€)Sz: 53(€) Zsir: 10(€)Cuk: 9(€)Só:1,39(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CEKLASAVANYÚSÁG, E:1 374(KJ) 329(KCal) F: 13(€)Koi: 0(€)Sz: 48(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)Só:1,00(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)	DIÁKCSEMEGE MARGARIN ZSEMLE* (01, 07), E: 913(KJ) 218(KCal) F: 4(€)Koi: 10(€)Sz: 15(€) Zsir: 12(€)Cuk: 0(€)Só:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	HOT-DOG (01, 07, 10), E:1 818(KJ) 433(KCal) F: 23(€)Koi: 30(€)Sz: 53(€) Zsir: 13(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	

01=Glutén,02=Rakételek,03=Tójás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08-Diófélék,09=Zeller,10=Wustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillegfűt,14=Puhatestűek,

Étlap (alsós 7-10 3x)
2023.05.22 - 2023.05.28.

Hétfő 2023.05.22	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
Reggeli				
Tízórai				
KOCKASAJT (07), TK KIFLI (01), E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	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)	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TELJ* (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)	SNIDLINGES TÜRÖKRÉM (07), TK ZSEMLE (01), UBORKA, E:1 030(KJ) 246(KCal) F: 8(g)Koi: 19(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Dbéd	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDSÉGES KÖLÉSMEXIKÓI), FEJES SALÁTA, E:2 736(KJ) 654(KCal) F: 23(g)Koi: 5(g)Sz: 78(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 22(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PAPRIKÁSBUROGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:3 214(KJ) 769(KCal) F: 20(g)Koi:115(g)Sz: 74(g) Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	PIRÍTOTT TARHONYALEVES* (01, 03), ZSÁLVÁS SÜLT CSIRKECOMB* ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), E:1 661(KJ) 397(KCal) F: 29(g)Koi: 51(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	ALFÖLDI HÚSLEVES* (01, 03, 09), MEGGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), ALMA, E:2 596(KJ) 621(KCal) F: 22(g)Koi: 52(g)Sz: 81(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Car: 0(mg)
Újszona	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-os, E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN, E:1 778(KJ) 423(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	KAKAÓS-DIÓS SZELET (03, 01, 07), E:1 551(KJ) 371(KCal) F: 10(g)Koi: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	
Vacsora	E:1 372(KJ) 328(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:398(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)			

Étlap (alsós 7-10 5x)
2023.05.22 - 2023.05.28.

Hétfő 2023.05.22	Kedd 2023.05.23	Szerda 2023.05.24	Csütörtök 2023.05.25	Péntek 2023.05.26
Reggeli ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 397(KJ) 334(KCal) F: 4(g)Koi: 11(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 439(KJ) 344(KCal) F: 3(g)Koi: 11(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPEHELY (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)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 050(KJ) 251(KCal) F: 5(g)Koi:168(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 347(KJ) 322(KCal) F: 9(g)Koi: 35(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Tízórai KOCKASAJT (07), TK KIFLI (01), E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)Ca: 0(mg)	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)Ca: 240(mg)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), TK ZSEMLE (01), ÜBORKA, E:1 030(KJ) 246(KCal) F: 8(g)Koi: 19(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred MÁJGALUSKA LEVÉS (03, 01, 09), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 338(KJ) 559(KCal) F: 18(g)Koi: 66(g)Sz: 91(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVÉS * (07, 01), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDSÉGES KÖLÉSMEXIKÓI), FEJES SALÁTA, E:2 736(KJ) 654(KCal) F: 25(g)Koi: 5(g)Sz: 78(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PÁRIKÁSBURGONYA KOLBASZOS* (01, 03), CSEMEGE ÜBORKA, E:3 214(KJ) 769(KCal) F: 30(g)Koi:115(g)Sz: 74(g) Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIRÍTOTT TARHONYALEVÉS* (01, 03),ZSALYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), E:1 661(KJ) 397(KCal) F: 29(g)Koi: 51(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI HÜSLÉVÉS* (01, 03, 09), MEGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), ALMA, E:2 596(KJ) 621(KCal) F: 22(g)Koi: 52(g)Sz: 81(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), Mandarin, E:1 372(KJ) 328(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 TK ZSEMLE (01), PÁRIKA KG-05, E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÖGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN, E:1 778(KJ) 425(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS-DIÓS SZELLET (03, 01, 07), E:1 551(KJ) 371(KCal) F: 10(g)Koi: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora TÖKTOZELÉK* (01, 07), ZAPPELVHES VAGDALT* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 057(KJ) 497(KCal) F: 22(g)Koi: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CÉKLASVANYÚSÁG, KENYÉR (TK) (01), E:2 500(KJ) 598(KCal) F: 17(g)Koi: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	DIÁKCSEMEGE MARGARIN ZSEMLE* (01, 07), E: 913(KJ) 218(KCal) F: 6(g)Koi: 10(g)Sz: 15(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HOT-DOG (01, 07, 10), E:1 824(KJ) 436(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gliuén,02=Rakfélék,03=Tojás,04=Halek,05=Földimogyoró,06=Szjabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezámmag,12=kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek.

Hétfő 2023.05.22	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24.	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
Reggeli				
Tízórai				
KOCCASAJT (07), TK KIFLI (01), E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM ZSEMLE (01), RETEK, E: 889(KJ) 213(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)Ca: 240(mg)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), TK ZSEMLE (01), UBORKA, E:1 119(KJ) 268(KCal) F: 9(g)Koi: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E:3 053(KJ) 730(KCal) F: 25(g)Koi: 85(g)Sz: 120(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), HALRUDÁCSKA (01, 03, 04), ZÖLDSÉGES KÖLESÖMEKKÖD), FEJES SALÁTA, E:3 349(KJ) 801(KCal) F: 31(g)Koi: 7(g)Sz: 95(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PAPRIKASBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:3 877(KJ) 927(KCal) F: 25(g)Koi: 144(g)Sz: 90(g) Zsir: 45(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIRÍTOTT TARHONYALEVES* (01, 03), ZSÁLYAS SÜLT CSIRKECOMB*, ZÖLDBORSÓHOZELEK* (07, 01), E:2 070(KJ) 495(KCal) F: 36(g)Koi: 64(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI HŰSLEVES* (01, 03, 09), MEGGYES -MAKOS HAJTOTT (03, 01, 07), ALMA, E:3 150(KJ) 754(KCal) F: 28(g)Koi: 65(g)Sz: 99(g) Zsir: 14(g)Cuk: 26(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), Mandarin, E:1 410(KJ) 337(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:400(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-os, E: 954(KJ) 228(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 33(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN, E:2 112(KJ) 505(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS-DIÓS SZELET (03, 01, 07), E:1 551(KJ) 371(KCal) F: 10(g)Koi: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.05.22 - 2023.05.28.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.05.22 ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 814(KJ) 434(KCal) F: 6(g)Koi: 19(g)Sz: 29(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.05.23 MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 717(KJ) 411(KCal) F: 4(g)Koi: 16(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.05.24 GABONAPÉHELY (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)	2023.05.25 BÜNDÁS 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)	2023.05.26 SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 673(KJ) 400(KCal) F: 9(g)Koi: 38(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Tízórai KOCKASAJT (07), TK KIFLI (01), E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM ZSEMLE (01), RETEK, E: 889(KJ) 213(KCal) F: 3(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)Ca: 240(mg)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), TK ZSEMLE (01), UBORKA, E:1 119(KJ) 268(KCal) F: 9(g)Koi:23(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E:3 053(KJ) 730(KCal) F: 25(g)Koi: 85(g)Sz:120(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), HÁLRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDSÉGES KÖLESMEXIKOI), PEJES SALÁTA, E:3 349(KJ) 801(KCal) F: 31(g)Koi: 76(g)Sz: 95(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 29(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PAPRIKÁSBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:3 877(KJ) 927(KCal) F: 25(g)Koi:144(g)Sz: 90(g) Zsir: 45(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIRÍTOTT TÁRHONYALEVES* (01, 03), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, ZÖLDBORSÓZELLEK* (07, 01), E:2 070(KJ) 495(KCal) F: 36(g)Koi: 64(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI HÜSLEVES* (01, 03, 09), MEGGYES -MAKOS HAJTOTT (03, 01, 07), ALMA, E:3 150(KJ) 754(KCal) F: 28(g)Koi: 65(g)Sz: 99(g) Zsir: 14(g)Cuk: 26(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), Mandarin, E:1 410(KJ) 337(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:400(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJIAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-05, E: 954(KJ) 228(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN, E:2 112(KJ) 505(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS-DIÓS SZELETT (03, 01, 07), E:1 551(KJ) 371(KCal) F: 10(g)Koi: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 22(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora TÖKFOZELÉK* (01, 07), ZABPELYHES VÁGDALLT* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 601(KJ) 622(KCal) F: 26(g)Koi: 45(g)Sz: 68(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CÉKLASAVANYÚSÁG, KENYÉR (TK) (01), E:2 800(KJ) 670(KCal) F: 21(g)Koi: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	DIÁKSEMEGE MARGARIN ZSEMLE* (01, 07), E: 913(KJ) 218(KCal) F: 6(g)Koi: 10(g)Sz: 15(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HOT-DOG (01, 07, 10), E:1 912(KJ) 458(KCal) F: 25(g)Koi: 34(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulén, 02=Rákéték, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióféle, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szerámmag, 12=Kenderdioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhastűk.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)
2023.05.22 - 2023.05.28.

Hétfő 2023.05.22	Kedd 2023.05.23	Szerda 2023.05.24	Csütörtök 2023.05.25	Péntek 2023.05.26
Reggeli				
Tízórai KOCKASAJT (07), TK KIFLI (01),	KEFÍR TK KIFLI (01),	SONKAKARÉM ZSEMLE (01), RETEK,	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), TK ZSEMLE (01), UBORKA,
E: 673(K) 161(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 610(K) 146(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 895(K) 214(KCal) F: 4(g)Kol: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 377(K) 329(KCal) F: 11(g)Kol: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 1 186(K) 284(KCal) F: 11(g)Kol: 26(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
MAJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *,	BROKKOLI KRÉMLEVES* (07, 01), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDSEGES KÖLES(MEXIKÓI), FEJES SALÁTA,	IVÓLÉ 100 %-OS, PAPRIKASBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	PIRÍTOTT TARHONYALEVES* (01, 03), ZSALYAS SULTI CSIRKECOMB*, ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01),	ALFÖLDI HÜSLEVES* (01, 03, 09), MEGGYES -MAKOS HALTOTT (03, 01, 07), ALMA,
E: 3 108(K) 744(KCal) F: 266(g)Kol: 95(g)Sz:121(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 874(K) 927(KCal) F: 35(g)Kol: 11(g)Sz:110(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	E: 4 468(K) 1 069(KCal) F: 29(g)Kol:166(g)Sz: 97(g) Zsir: 55(g)Cuk: 0(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 221(K) 531(KCal) F: 40(g)Kol: 72(g)Sz: 56(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 456(K) 827(KCal) F: 31(g)Kol: 66(g)Sz:103(g) Zsir: 17(g)Cuk: 31(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

Hétfő 2023.05.22	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24.	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
Reszelel ZÖLDSEGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2.222(KJ) 532(KCal) F: 6(€)Kcol: 19(€)Sz: 40(€) Zsir: 21(€)Cuk: 10(€)S6:0,51(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.992(KJ) 477(KCal) F: 6(€)Kcol: 21(€)Sz: 37(€) Zsir: 17(€)Cuk: 10(€)S6:0,36(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	GABONAPEHELY (01), TEA* (07), E:1.605(KJ) 384(KCal) F: 12(€)Kcol: 28(€)Sz: 51(€) Zsir: 15(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.755(KJ) 420(KCal) F: 7(€)Kcol:231(€)Sz: 32(€) Zsir: 15(€)Cuk: 10(€)S6:0,61(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), E:2.173(KJ) 520(KCal) F: 11(€)Kcol: 46(€)Sz: 53(€) Zsir: 12(€)Cuk: 10(€)S6:0,29(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 360(mg)
Tízórai KOCKASAJT (07), TK KIFELI (01), E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(€)Kcol: 0(€)Sz: 27(€) Zsir: 1(€)Cuk: 0(€)S6:0,43(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	KEFIR TK KIFELI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(€)Kcol: 0(€)Sz: 20(€) Zsir: 1(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM ZSEMLÉ (01), RETEK, E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(€)Kcol: 6(€)Sz: 16(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1.377(KJ) 329(KCal) F: 11(€)Kcol: 48(€)Sz: 34(€) Zsir: 15(€)Cuk: 4(€)S6:0,20(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), TK ZSEMLÉ (01), UBORKA, E: 1.186(KJ) 284(KCal) F: 11(€)Kcol: 26(€)Sz: 35(€) Zsir: 5(€)Cuk: 1(€)S6:1,03(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)
Ebből MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), KAPOSZTA SALÁTA *, E:3.108(KJ) 744(KCal) F: 26(€)Kcol: 95(€)Sz:121(€) Zsir: 8(€)Cuk: 8(€)S6:2,60(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLÉVES * (07, 01), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDSEGES KÖLES(MEXIKÓI), FEJES SALÁTA, E:3.874(KJ) 927(KCal) F: 35(€)Kcol: 11(€)Sz:110(€) Zsir: 20(€)Cuk: 10(€)S6:3,37(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 30(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PAPRIKASBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:4.468(KJ) 1.069(KCal) F: 29(€)Kcol:164(€)Sz: 97(€) Zsir: 55(€)Cuk: 0(€)S6:1,53(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	PIRÍTOTT TÁRHONYALEVES* (01, 03), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), E:2.221(KJ) 531(KCal) F: 40(€)Kcol: 72(€)Sz: 56(€) Zsir: 18(€)Cuk: 4(€)S6:3,50(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI HÍSLÉVES* (01, 03, 09), MEGGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), ALMA, E:3.456(KJ) 827(KCal) F: 31(€)Kcol: 66(€)Sz:103(€) Zsir: 17(€)Cuk: 31(€)S6:1,74(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)
Uzsonna SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), Mandarin, E:1.410(KJ) 337(KCal) F: 5(€)Kcol: 0(€)Sz:40(€) Zsir: 13(€)Cuk: 0(€)S6:0,20(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLÉ (01), PAPRIKA KG-os, E:1.030(KJ) 246(KCal) F: 5(€)Kcol: 56(€)Sz: 33(€) Zsir: 7(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN, E:2.428(KJ) 581(KCal) F: 16(€)Kcol: 0(€)Sz: 96(€) Zsir: 11(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	KAKAÓS-DIÓS SZELLET (03, 01, 07), E:1.551(KJ) 371(KCal) F: 10(€)Kcol: 44(€)Sz: 39(€) Zsir: 9(€)Cuk: 22(€)S6:0,22(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	HOT-DOG (01, 07, 10), E:1.996(KJ) 477(KCal) F: 27(€)Kcol: 38(€)Sz: 53(€) Zsir: 16(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)
Vacsora TÖKFOZELÉK* (01, 07), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2.987(KJ) 715(KCal) F: 31(€)Kcol: 49(€)Sz: 75(€) Zsir: 13(€)Cuk: 11(€)S6:1,94(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CÉKLASAVANYÚSÁG, KENYÉR (TK) (01), E:3.090(KJ) 739(KCal) F: 25(€)Kcol: 0(€)Sz:101(€) Zsir: 9(€)Cuk: 0(€)S6:1,51(€) Tel.Zs: 6(€)Ca: 0(mg)	DIÁKCEMEGE MARGARIN ZSEMLÉ* (01, 07), E: 913(KJ) 218(KCal) F: 6(€)Kcol: 10(€)Sz: 15(€) Zsir: 12(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)		

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

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14) 2x)
2023.05.22 - 2023.05.28.

Hétfő 2023.05.22	Kedd 2023.05.23	Szerda 2023.05.24	Csütörtök 2023.05.25	Péntek 2023.05.26
Reggeli				MARGARINOS KENYÉR* LM TM,
Tízórai	VANILIÁS DESSZERT VEGÁN, TK ZSEMLE (01),	SONKAKRÉM* LM TM, RETEK, TK ZSEMLE (01),	KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), UBORKA,
Ebéd	BROKKOLI KRÉMLÉVES *TM (01), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDSÉGES KÖLES(MEXIKÓ), FEJES SALÁTA,	IVÓLÉ 100 %-OS, PAPIRKASBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	PIRÍTOTT TÁRHONYALEVES* (01, 03), SZÁLYAS SÜLT CSIRKECOMB*, ZÖLDBORSÓFOZELÉK*TM (01),	ALFÖLDI HÚSLEVES* (01, 03, 09), MEGGYES-MAKOS RÉTÉS LM TM (01, 03), ALMA,
Uzsonna	E3 053(KJ) 730(KCal) F: 25(g)Köl: 85(g)Sz:120(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E3 226(KJ) 772(KCal) F: 36(g)Köl: 0(g)Sz: 94(g) Zsír: 18(g)Cuk: 9(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E3 877(KJ) 927(KCal) F: 25(g)Köl:144(g)Sz: 90(g) Zsír: 45(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E3 599(KJ) 622(KCal) F: 21(g)Köl: 14(g)Sz: 72(g) Zsír: 22(g)Cuk: 9(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Vacsora				

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2023.05.22 - 2023.05.28.

Reggeli	Hétfő 2023.05.22	Kedd 2023.05.23	Szerda 2023.05.24	Csütörtök 2023.05.25	Péntek 2023.05.26
Tízórai	KOCKASAJT LM *, TK ZSEMLE (01),	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, TK ZSEMLE (01),	SONKAKRÉM* LM TM, RETEK, TK ZSEMLE (01),	KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), TEJ LM*,	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), UBORKA,
Ebéd	E:1.960(KJ) 469(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 731(KJ) 175(KCal) F: 3(g)Koi: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	E: 969(KJ) 232(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	MÁJGALISKA LEVES (03, 01, 09), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *,	BROKKOLI KRÉMLEVES *LM (01), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDSÉGES KÖLES(MEXIKÓI), FEJES SALÁTA,	IVÓLÉ 100 %-OS, PAPRIKASBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	PIRÍTOTT TÁRHONVÁLEVES* (01, 03), ZSALYASSULT CSIRKECOMB*, ZÖLDBORSÓFOZELÉK*LM (01),	ALFÖLDI HÜSLEVES* (01, 03, 09), MEGGYES-MAKOS RÉTES LM TM (01, 03), ALMA,
Vacsora	E:3.053(KJ) 730(KCal) F: 25(g)Koi: 85(g)Sz: 120(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3.229(KJ) 772(KCal) F: 36(g)Koi: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E:3.877(KJ) 927(KCal) F: 25(g)Koi:44(g)Sz: 90(g) Zsir: 45(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.867(KJ) 447(KCal) F: 32(g)Koi: 52(g)Sz: 47(g) Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.599(KJ) 622(KCal) F: 21(g)Koi: 14(g)Sz: 72(g) Zsir: 22(g)Cuk: 9(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.05.22 - 2023.05.28.

Hétfő 2023.05.22	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24.	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
Reggeli				
Tízórai				
KENŐMÁJÁS TK ZSEMLE (01), E: 835(KJ) 200(KCal) F: 2(g)Koli: 34(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, TK ZSEMLE (01), E: 631(KJ) 151(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM* LM TM, RÉTEK, TK ZSEMLE (01), E: 710(KJ) 170(KCal) F: 2(g)Koli: 4(g)Sz: 32(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, E: 738(KJ) 177(KCal) F: 2(g)Koli: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), UBORKA, E: 772(KJ) 185(KCal) F: 5(g)Koli: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred	BROKKOLI KRÉMLEEVES*TM (01), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDSEGGES KOLESMEK(01), FEJES SALÁTA, E: 24190(KJ) 524(KCal) F: 24(g)Koli: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PAPIRÁSBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E: 2442(KJ) 584(KCal) F: 14(g)Koli: 77(g)Sz: 74(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIRÍTOTT TÁRHONYVALEVES* (01, 03), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, ZÖLDBOHSÓROZELÉK*TM (01), E: 1407(KJ) 337(KCal) F: 26(g)Koli: 40(g)Sz: 36(g) Zsír: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI HÜSELEVES* (01, 03, 09), MEGGYES-MÁKOS RÉTES LM TM (01, 03), ALMA, E: 1905(KJ) 456(KCal) F: 14(g)Koli: 11(g)Sz: 50(g) Zsír: 16(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Úszónna				
Vacsora				

01=Gliutén, 02=Rákkéfélek, 03=Téjés, 04=Halak, 05=Fóciimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szszámag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhastiek,

Élelmiszervezelő

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.05.22 - 2023.05.28.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.05.22 ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	2023.05.23 MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, SZENDVICS SONKA,	2023.05.24 GABONAPÉHELY (01), TEJ NÖVÉNYI,	2023.05.25 BUNDÁS KENYÉR (03, 01), PARADICSOM, TEA GYÜMÖLCSIZU,	2023.05.26 MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEJESKÁVÉ TM,
Tízórai KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),	VANILIÁS DESSZERTI VEGÁN, TK ZSEMLE (01),	SONKAKRÉM* LM TM, RETEK, TK ZSEMLE (01),	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), UBORKA,
E: 835(KJ) 200(KCal) F: 2(g)Koi: 34(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 631(KJ) 151(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 731(KJ) 175(KCal) F: 3(g)Koi: 5(g)Sz: 32(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1073(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 969(KJ) 232(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
E: 0531(KJ) 730(KCal) F: 25(g)Koi: 85(g)Sz:120(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 226(KJ) 772(KCal) F: 36(g)Koi: 0(g)Sz: 94(g) Zsír: 18(g)Cuk: 9(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	E: 877(KJ) 927(KCal) F: 25(g)Koi:144(g)Sz: 90(g) Zsír: 45(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1884(KJ) 451(KCal) F: 32(g)Koi: 52(g)Sz: 46(g) Zsír: 16(g)Cuk: 4(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 599(KJ) 622(KCal) F: 21(g)Koi: 14(g)Sz: 72(g) Zsír: 22(g)Cuk: 9(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09), GRANÁTOS KOCCKA* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *,	BROKKOLI KRÉMLEVES* TM (01), HALRUDASCSKA (01, 03, 04), ZÖLDSÉGES KÖLS(SMEXKÖJ), FELJES SALÁTA,	IVOLÉ 100 %-OS, PAPRIKÁSBURGONYA KOLBASZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	PIRÍTOTT TARHONYALEVES* (01, 03), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB* ZÖLDBORSÓFOZELÉK* TM (01),	ALFÖLDI HÜSLEVES* (01, 03, 09), MEGGEYES-MÁKOS RÉTIS LM TM (01, 03), ALMA,
Uzsóna LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), Mandarin,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-os,	LEKVÁROS- MARG. KENYÉR* TM LM (01), BANÁN,	MEGGEYES PÁRNA 100gr (01, 03),	
E: 1084(KJ) 259(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 954(KJ) 228(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 53(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 112(KJ) 409(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 79(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:392(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora TÖKFOZELÉK* LM TM (01), ZABPELYHES VAGDAIT* (03, 01), KENYÉR (TK) (01),	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CÉGLASVANYÚSÁG, KENYÉR (TK) (01),	DIÁKSEMEGE, TK ZSEMLE (01), MARGARIN* LM,	VIRESLI KETCHUP, KENYÉR (01),	
E: 349(KJ) 562(KCal) F: 23(g)Koi: 31(g)Sz: 63(g) Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E: 800(KJ) 670(KCal) F: 21(g)Koi: 0(g)Sz: 93(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E: 837(KJ) 200(KCal) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1594(KJ) 381(KCal) F: 17(g)Koi: 34(g)Sz: 29(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Réktételék, 03=Tójs, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diótételék, 09=Zeller, 10=Müstár, 11=Szszámag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhatestek,

Étlap (Laktózmentes (3-6)2x)

2023.05.22 - 2023.05.28.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2023.05.22	2023.05.23.	2023.05.24.	2023.05.25.	2023.05.26.
Tízórai KOCKASAJT LM *, TK ZSEMLE (01), E:1 960(KJ) 469(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, TK ZSEMLE (01), E: 878(KJ) 2100(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKAKRÉM* LM TM, RETEK, TK ZSEMLE (01), E: 725(KJ) 173(KCal) F: 3(g)Koi: 5(g)Sz: 32(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)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), UBORKÁ, E: 772(KJ) 185(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Déldé MÁJGALLUSKA LEVES (03, 01, 09), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 275(KJ) 544(KCal) F: 18(g)Koi: 66(g)Sz: 91(g) Zsír: 3(g)Cuk: 5(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES* LM (01), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ZÖLDSÉGES KÖLES(MEXIKÓI), FEJES SALÁTA, E:2 193(KJ) 525(KCal) F: 24(g)Koi: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PÁPRKÁSBURGONYA KOLBÁSZOS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:2 442(KJ) 584(KCal) F: 14(g)Koi: 77(g)Sz: 74(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIRÍTOTT TARHONYALEVES* (01, 03), ZSALYAS SÜLT CSIRKECOMB*, ZÖLDBORSÓFOZELÉK* LM (01), E:1 396(KJ) 334(KCal) F: 26(g)Koi: 40(g)Sz: 36(g) Zsír: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI HÜSLEVES* (01, 03, 09), MEGGYES-MAKOS RÉTES LM TM (01, 03), ALMA, E: 1 905(KJ) 456(KCal) F: 14(g)Koi: 11(g)Sz: 56(g) Zsír: 16(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Ujszona				
Vacsora				

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.05.22 - 2023.05.28.

Hétfő 2023.05.22	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24.	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
Tízórai KOCKASAJT LM* TK ZSEMLE (01.)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM TK ZSEMLE (01.)	SONKAKRÉM* LM TM RETEK TK ZSEMLE (01.)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01.03.) TEJ LM*	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01.) UBORKA
E:1 960(KJ) 469(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E: 710(KJ) 170(KCal) F: 2(g)Koi: 4(g)Sz: 32(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	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)Car: 0(mg)	E: 872(KJ) 209(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03.01.09.) GRÁNÁTOS KOCKA* (01.03.) KÁPOSZTA SALÁTA *	BROKKOLI KRÉMLEVES *LM (01.) HALRUDACSKA (01.03.04.) ZÖLDSÉGES KÖLESMEXIKÓI FELJES SALÁTA	IVÓLÉ 100 %-OS PAPRIKÁSBURGONYVA KOLBASZOS* (01.03.) CSEMEGE UBORKA	PIRÍTOTT TÁRHONYVALEVES* (01.03.) ZSÁLYVÁS SÜLT CSIRKECOMB* ZÖLDBORSÓFOZELÉK*LM (01.)	ALFÖLDI HÜSLEVES* (01.03.09.) MEGGYES-MÁKOS RÉTES LM TM (01.03.) ALMA
E:2 338(KJ) 559(KCal) F: 18(g)Koi: 66(g)Sz: 91(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E:2 650(KJ) 634(KCal) F: 29(g)Koi: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 3(mg)	E:3 214(KJ) 769(KCal) F: 20(g)Koi:115(g)Sz: 74(g) Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E:1 510(KJ) 361(KCal) F: 26(g)Koi: 42(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E:2 051(KJ) 491(KCal) F: 16(g)Koi: 11(g)Sz: 59(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Car: 0(mg)
Uzsonna				