

## Ételpap (Tisztázmentes (3-6)2X)

2023.05.29 - 2023.06.04.

	<i>Kedd</i> 2023.05.30.	<i>Szerda</i> 2023.05.31.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.01.	<i>Péntek</i> 2023.06.02.
Reggeli 2023.05.29				
Tízórai	-			
Ebéd	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), TEJ LM*, E: 941(KJ) 225(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PARIZSI, KARALABÉ, E: 891(KJ) 213(KCal) F: 4(g)Koi: 23(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM* LM, TK ZSEMLE _ (01), UBORKA, E: 678(KJ) 162(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSICSERKÉRÉM*, TK ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-05, E: 928(KJ) 222(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 2(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)
Uzsonna	SÜTŐÖK KRÉMLE TÖKM.LM (01), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), KUSZKUSZ KÖRET ZÖLDSEGES (01), FEJES SALÁTA, E: 624(KJ) 628(KCal) F: 36(g)Koi: 84(g)Sz: 73(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDABOFOZELÉK* TM (01), VAGDALT (03, 01), E: 1109(KJ) 265(KCal) F: 16(g)Koi: 36(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	RAGULEVES PULYKA (09, 01, 03), HURKA * TÖRT BURGONYA, TAVASZI SALÁTA, E: 1988(KJ) 476(KCal) F: 18(g)Koi: 13(g)Sz: 71(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), OLAJSZOS CSIRKECOMB LM TM, TÉSZTAKÖRET (01, 03), E: 1807(KJ) 432(KCal) F: 20(g)Koi: 40(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora				

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

## Étkezés (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.05.29 - 2023.06.04.

<b>Hétfő</b> 2023.05.29	<b>Kedd</b> 2023.05.30.	<b>Szerda</b> 2023.05.31.	<b>Csütörtök</b> 2023.06.01.	<b>Péntek</b> 2023.06.02.
<b>Reggeli</b>				
<b>Tízórai</b>	LEKVÁROS PÁRNVA 100 GR (01, 03), TEJ LM*, E: 941(KJ) 225(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PÁRIZSI, KARALÁBÉ, E: 1 012(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Koi: 23(g)Sz: 26(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM, TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 694(KJ) 166(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSÍCSERIKRÉM*, TK ZSEMLE (01), PÁPRIKA KG-08, E: 1 010(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)
<b>Ébéd</b>	SÜTÖTŐK KRÉMLE TÖKM LM (01), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), KUSZKUSZ KÖRET ZÖLDSEGES (01), FEJES SALÁTA, E: 3 065(KJ) 733(KCal) F: 40(g)Koi: 84(g)Sz: 92(g) Zsír: 18(g)Cuk: 8(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBARBOZELÉK* TM (01), VAGDALT (03, 01), E: 1 809(KJ) 433(KCal) F: 20(g)Koi: 51(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 3(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	RAGULEVES PULYKA (09, 01, 03), HURKA *, TÖRT BURGONYA, TAVASZI SALÁTA, E: 2 573(KJ) 616(KCal) F: 22(g)Koi: 20(g)Sz: 90(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 1(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), OLASZOS CSIRKECOMB LM TM, TESZTAKÖRET (01, 03), E: 1 895(KJ) 453(KCal) F: 23(g)Koi: 42(g)Sz: 65(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>				
<b>Vacsora</b>				

01=Gutén, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Hatalak, 05=Földimogyoró, 06=Sójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhítósúg.

Élelmiszer-vezető

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

2023.05.29 - 2023.06.04.

	<b>Kedd</b> 2023.05.29	<b>Szerda</b> 2023.05.30	<b>Csütörtök</b> 2023.06.01.	<b>Péntek</b> 2023.06.02.
<b>Reggeli</b> 2023.05.29	<b>Kedd</b> LÖNGSHÚS/ reggeli, TEA GYÜMÖLCSIZU, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),	<b>Szerda</b> KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), KARAMELL (07),	<b>Csütörtök</b> FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	<b>Péntek</b> ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), KAKAÓ TM,
	E:1 364(KJ) 326(KCal) 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)	E:1 848(KJ) 442(KCal) F: 12(g)Koi: 30(g)Sz: 44(g) Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 987(KJ) 475(KCal) F: 15(g)Koi: 90(g)Sz: 26(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 601(KJ) 383(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Tízórai</b>	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PÁRIZSI, KARALÁBÉ,	HALPÁSTÉTOM*LM, TK ZSEMLE (01), UBORKA,	CSICSERIKRÉM*, TK ZSEMLE (01), PÁPRIKA KG-os,
	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)	E:1 320(KJ) 316(KCal) F: 6(g)Koi: 38(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 709(KJ) 170(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 066(KJ) 255(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)
<b>Ébéd</b>	SÚTÓTÖK KRÉMLE TÖKM.TM (01), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), KUSZKUSZ KÖRET ZÖLDSÉGES (01), FEJES SALÁTA,	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBABFOZELÉK* TM (01), VAGDALT (03, 01),	RAGULEVES PULYKA (09, 01, 03), HURKA *, TÖRT BURGONYA, TÁVVASZSI SALÁTA,	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), OLSZOS CSIRKECOMB LM TM, TÉSZTAKÖRET (01, 03),
	E:3 952(KJ) 945(KCal) F: 50(g)Koi:105(g)Sz:115(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E:2 271(KJ) 543(KCal) F: 25(g)Koi: 61(g)Sz: 44(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:3 340(KJ) 799(KCal) F: 30(g)Koi: 28(g)Sz:114(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	E:2 467(KJ) 590(KCal) F: 29(g)Koi: 55(g)Sz: 86(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>	ROPI, ALMA (01),	KÓKUSZGOLYÓ LM TM (01), BANNÁN,	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,	
	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)	E:2 486(KJ) 595(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 7(g)Cuk: 37(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	
<b>Vacsora</b>	MILÁNÓI MAKARÓNI TM (01, 03),	BORSÓPÖRKÖLT,	GYROS PIRÍTOTT BURGONYA TM,	
	E:1 752(KJ) 419(KCal) 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)	E: 340(KJ) 81(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 730(KJ) 416(KCal) F: 21(g)Koi: 38(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

# Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.05.29 - 2023.06.04.

Reggeli	2023.05.29	2023.05.31	2023.06.01.	2023.06.02.
Tízórai	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, E: 1 095(KJ) 262(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)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PÁRIZSI, KARALÁBÉ, E: 891(KJ) 213(KCal) F: 4(g)Koi: 23(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM, TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 678(KJ) 162(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSCSERIKRÉM*, TK ZSEMLE (01), PÁPRIKA KG-os, E: 928(KJ) 222(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 2(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)
Ebéd	SÚTOTÓK KRÉMILE TÖKM.TM (01), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), KUSZKUSZ KÖRET ZÖLDSÉGES (01), FEJES SALÁTA, E:2 635(KJ) 633(KCal) F: 36(g)Koi: 84(g)Sz: 73(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDIBABFOZELÉK* TM (01), VAGDALT (03, 01), E:1 212(KJ) 290(KCal) F: 18(g)Koi: 36(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	RAGULEVES PULYKA (09, 01, 03), HURKA *, TÖRTI BURGONYA, TAVASZSALÁTA, E:1 988(KJ) 476(KCal) F: 18(g)Koi: 13(g)Sz: 71(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), OLASZOS CSIRKECOMB LM TM, TÉSZTAKÖRET (01, 03), E:1 807(KJ) 432(KCal) F: 20(g)Koi: 40(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Sójabab, 07=Tej, 08=Dióételek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhasztó.

Reggeli	2023.05.29	2023.05.30.	2023.05.31.	2023.06.01.	2023.06.02.
Tízórai	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), TEJ LM*, E: 941(KJ) 225(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PARIZSI,TKARALABÉ, E:1 320(KJ) 316(KCal) F: 6(g)Kol: 36(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM, TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 709(KJ) 170(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSICSERIKRÉM*, TK ZSEMLE (01), PAPRIKA KG-05, E:1 066(KJ) 255(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	
Ebéd	SÜTÖTÖK KRÉMLE TÖKMILM (01), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), KUSZKUSZ KÖRET ZÖLDSEGES (01), FEJES SALÁTA, E:3 910(KJ) 935(KCal) F: 50(g)Kol:105(g)Sz:115(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBABFOZELÉK* TM (01), VAGDALIT (03, 01), E:2 271(KJ) 543(KCal) F: 25(g)Kol: 61(g)Sz: 44(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	RAGULEVES PULYKA (09, 01, 03), HURKA *, TORT BURGONYA, TAVASZI SALÁTA, E:3 340(KJ) 799(KCal) F: 30(g)Kol: 28(g)Sz:114(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), OLASZOS CSIRKECOMB LM TM, TÉSZTAKÖRET (01, 03), E:2 467(KJ) 590(KCal) F: 29(g)Kol: 55(g)Sz: 86(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna					
Vacsora					

01=Glutén,02=Rákételek,03=Tofás,04=Háruk,05=Földmogyoró,06=Sójabab,07=Tej,08=Dióételek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Ken-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestiek.

	2023.05.29	2023.05.30	2023.05.31	2023.06.01	2023.06.02
Reggeli					
Tízórai		LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PÁRIZSI, KARALÁBÉ, E:1 320(KJ) 316(KCal) F: 6(g)Koi: 38(g)Sz: 31(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 860(KJ) 206(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSICSERIKRÉM* TK ZSEMLE (01), PAPRIKÁ KG-05, E:1 066(KJ) 255(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)
Ébéd		SÜTÖTŐK KRÉMLETŐK ML TM (01), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), KUSZKUSZ KÖRET ZÖLDSEGES (01), FEJES SALÁTA, E:3 952(KJ) 945(KCal) F: 50(g)Koi:105(g)Sz:115(g) Zsír: 24(g)Cuk: 9(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBABFOZELÉK* TM (01), VAGDALT (03, 01), E:2 271(KJ) 543(KCal) F: 25(g)Koi: 61(g)Sz: 44(g) Zsír: 21(g)Cuk: 4(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	RAGULEVES PULYKA (09, 01, 03), HURKA *, TÖRT BURGONYA, TÁVASZSI SALÁTA, E:3 340(KJ) 799(KCal) F: 30(g)Koi: 28(g)Sz:114(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), OLASZOS CSIRKECOMB LM TM, TESZTAKÖRET (01, 03), E:2 467(KJ) 590(KCal) F: 29(g)Koi: 35(g)Sz: 86(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gulén,02=Rákfélék,03=Tójas,04=Halek,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,