

Étlap (óvodás 3-6 3x)
2023.06.12 - 2023.06.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.06.12	2023.06.13.	2023.06.14.	2023.06.15.	2023.06.16.
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E1 419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Köl: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* (01), RETEK, E1 010(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Köl: 23(g)Sz: 16(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALKRÉM KONZ, TK KIFLI (01), UBORKA, E: 906(KJ) 217(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS CSIGÁ, Mandarin, E: 163(KJ) 39(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd KORHÉLY LEVES (09, 01, 07), MÁKOS METÉLT (01, 03), E1 739(KJ) 416(KCal) F: 18(g)Köl: 25(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1 (g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAR LEVES (01, 07), ERDÉLYI TOKÁNY*, RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA, E2 468(KJ) 590(KCal) F: 26(g)Köl: 41(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (cseszesny-e-almá) (07, 01), TÁRHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), TÁVASZI SALÁTA, E2 698(KJ) 645(KCal) F: 28(g)Köl: 29(g)Sz: 94(g) Zsir: 9(g)Cuk: 20(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 95(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT INYENC ZÖLDSEG, MAJONÉZES CÉKLÁ 1/2 (03, 07), KENYÉR (TK) (01), E1 827(KJ) 437(KCal) F: 20(g)Köl:107(g)Sz: 31(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA, E2 269(KJ) 543(KCal) F: 29(g)Köl: 72(g)Sz: 69(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna E1 739(KJ) 416(KCal) F: 18(g)Köl: 25(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1 (g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	DIÓS-CSOKIS GOLYÓK (01, 08, 07), CSERESZNYE, E1 641(KJ) 392(KCal) F: 6(g)Köl: 4(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 29(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	PIZZÁS STANGLI (01), E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS-mogyorós SZELET (03, 01, 07, 08), E1 454(KJ) 348(KCal) F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 22(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gülden,02=Rákfélék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szőjőbab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musztár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillogfűt,14=Puhaletek.

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.06.12 - 2023.06.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggel LÖNCSHÚS/ reggel, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E1 230(KJ) 294(KCal) F: 4(g)Koi: 32(g)Sz: 19(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.06.12</p> <p>2023.06.13.</p> <p>VAJ, TOJÁS, KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, PAPRIKA KG-os,</p> <p>E:1 140(KJ) 273(KCal) F: 3(g)Koi:128(g)Sz: 19(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.06.14.</p> <p>GABONAPHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1 062(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2023.06.15.</p> <p>FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E:1 367(KJ) 327(KCal) F: 10(g)Koi: 60(g)Sz: 19(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.06.16.</p> <p>MARGARINOS KENYÉR SAJT (07, 01), KAKAO (07),</p> <p>E:1 676(KJ) 401(KCal) F: 10(g)Koi: 33(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>
<p>Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1 419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Koi: 33(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125g* (07), TK KIFLI (01),</p> <p>E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* (01), RETEK,</p> <p>E:1 010(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Koi: 23(g)Sz: 16(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALKRÉM KONZ. TK KIFLI (01), UBORKA,</p> <p>E: 906(KJ) 217(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)</p>	<p>VANÍLIÁS CSIGA, Mandarin,</p> <p>E: 163(KJ) 39(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd KORHELY LEVES (09, 01, 07), MÁKOS METÉLT. (01, 02),</p> <p>E:1 739(KJ) 416(KCal) F: 18(g)Koi: 25(g)Sz: -8(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDBAR LEVES (01, 07), ERDÉLYI TOKANY*, RIZSKÖRET, FELES SALÁTA,</p> <p>E:2 468(KJ) 590(KCal) F: 26(g)Koi: 41(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (cseresznye-almá) (07, 01), TÁRHONYVAS HÍJS* PULYKA (01, 03), TAVASZI SALÁTA,</p> <p>E:2 698(KJ) 645(KCal) F: 28(g)Koi: 29(g)Sz: 94(g) Zsir: 9(g)Cuk: 20(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 95(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG, MAJONÉZES CÉKLA HIZ (03, 07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:1 827(KJ) 437(KCal) F: 20(g)Koi:107(g)Sz: 31(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA,</p> <p>E:2 269(KJ) 543(KCal) F: 29(g)Koi: 72(g)Sz: 69(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna PISKÓTASZÉLET (01, 07), ALMA,</p> <p>E:1 633(KJ) 391(KCal) F: 30(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 16(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DIÓS-CSOKIS GÖLYÖK (01, 08, 07), CSERESZNYE,</p> <p>E:1 641(KJ) 392(KCal) F: 6(g)Koi: 4(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 29(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>PIZZÁS STANGLI (01),</p> <p>E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS-mogyorós SZÉLET (03, 01, 07, 08),</p> <p>E:1 454(KJ) 348(KCal) F: 8(g)Koi: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 22(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora HNOMFOZELÉK (01, 07), SÜLTHÚS,</p> <p>E:1 342(KJ) 321(KCal) F: 28(g)Koi: 10(g)Sz: 19(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 96(mg)</p>	<p>TEJSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB (01, 07),</p> <p>E: 336(KJ) 80(KCal) F: 8(g)Koi: 15(g)Sz: 4(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HOT-DOG (01, 07, 10),</p> <p>E:1 818(KJ) 435(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SZENDVICS (03, 07),</p> <p>E:1 210(KJ) 289(KCal) F: 10(g)Koi:110(g)Sz: 1(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

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

Étlap (alsós 7-10 3x)
2023.06.12 - 2023.06.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.06.12	2023.06.13.	2023.06.14.	2023.06.15.	2023.06.16.
TEPERTŐS BODAG (01), TELJ* (07),	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01),	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* (01), RETEK,	HALKRÉMI KONZ. TK KIFLI (01), UBORKA,	VANILIÁS CSIGA, Mandarín,
E:2.048(KJ) 490(KCal) F: 14(g)Köl: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:1.058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E:1.072(KJ) 256(KCal) F: 4(g)Köl: 23(g)Sz: 16(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 909(KJ) 217(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 163(KJ) 39(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	ZÖLD BAB LEVES (01, 07), ERDÉLYI TOKANY* , RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA,	GYÜMÖLCSLEVES (cseresznye+alma) (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), TAVASZI SALÁTA,	TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT JÁNYENC, ZÖLD SÉG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 (03, 07), KENYÉR (TK) (01),	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA,
KORHÉLY LEVES (09, 01, 07), MÁKOS METELT. (01, 03),	E:2.715(KJ) 649(KCal) F: 27(g)Köl: 48(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só: 2,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	E:3.282(KJ) 785(KCal) F: 34(g)Köl: 36(g)Sz:113(g) Zsir: 13(g)Cuk: 22(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 95(mg)	E: 1.953(KJ) 467(KCal) F: 20(g)Köl:109(g)Sz: 32(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.366(KJ) 566(KCal) F: 30(g)Köl: 72(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	DIÓS- CSOKIS GÖLYÖK (01, 08, 07), CSERESZNYE,	PIZZÁS STANGLI (01),	KAKAÓS-mogyorós SZELLET (03, 01, 07, 08),	
PISKÓTASZELLET (01, 07), ALMA,	E:2.275(KJ) 544(KCal) F: 8(g)Köl: 5(g)Sz: 42(g) Zsir: 25(g)Cuk: 23(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.599(KJ) 382(KCal) F: 9(g)Köl: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				
E:1.635(KJ) 391(KCal) F: 30(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				

01=Gulén, 02=Rakételék, 03=Tojás, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Pinaszték,

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.06.12 - 2023.06.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>2023.06.12</p> <p>Reggeli LONCSHUS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 247(KJ) 298(KCal) F: 10(g)Kcol: 32(g)Sz: 19(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E:2 048(KJ) 490(KCal) F: 14(g)Kcol: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>Ebéd KORHÉLY LEVES (09, 01, 07), MÁKOS METÉLT. (01, 03),</p> <p>E:1 739(KJ) 416(KCal) F: 8(g)Kcol:25(g)Sz: 48(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna PISKÓTASZELET (01, 07), ALMA,</p> <p>E:1 635(KJ) 591(KCal) F: 30(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora FINOMFOZELÉK (01, 07), SÜLTHUS,</p> <p>E:1 342(KJ) 521(KCal) F: 28(g)Kcol: 10(g)Sz: 19(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 96(mg)</p>	<p>2023.06.13.</p> <p>Reggeli VAJ, TOJÁS, KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPRIKA KG-05,</p> <p>E:1 342(KJ) 321(KCal) F: 4(g)Kcol:170(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFLI (01),</p> <p>E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p> <p>Ebéd ZÖLDBAR LEVES (01, 07), ERDÉLYI TOKANY* RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA,</p> <p>E:2 715(KJ) 649(KCal) F: 27(g)Kcol: 48(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p> <p>Uzsonna DIÓS-CSOKIS GÖLYÖK (01, 08, 07), CSERESZNYE,</p> <p>E:2 275(KJ) 544(KCal) F: 8(g)Kcol: 56(g)Sz: 42(g) Zsir: 25(g)Cuk: 23(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora TEJSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB (01, 07),</p> <p>E: 500(KJ) 120(KCal) F: 10(g)Kcol: 24(g)Sz: 5(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.06.14.</p> <p>Reggeli GABONABEHÉLY (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(g)Kcol: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>Tízórai PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* (01), RETEK,</p> <p>E:1 072(KJ) 256(KCal) F: 4(g)Kcol: 23(g)Sz: 16(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd GYÜMÖLCSLEVES (cseresznye-csina) (07, 01), TAMBONYNAS HÍRS* PULYKA (01, 03), TAVASZI SALÁTA,</p> <p>E:3 282(KJ) 785(KCal) F: 34(g)Kcol: 36(g)Sz: 113(g) Zsir: 13(g)Cuk: 22(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 95(mg)</p> <p>Uzsonna PIZZÁS STANGLI (01),</p> <p>E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10),</p> <p>E:1 824(KJ) 436(KCal) F: 23(g)Kcol: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.06.15.</p> <p>Reggeli FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 623(KJ) 388(KCal) F: 13(g)Kcol: 80(g)Sz: 19(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai HALKRÉM KONZ. TK KIFLI (01), ÜBORKA,</p> <p>E: 909(KJ) 217(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PAROLT INYENC ZÖLDSÉG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 (03, 07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:1 953(KJ) 467(KCal) F: 20(g)Kcol:109(g)Sz: 32(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna KAKAÓS-mogyorós SZELET (03, 01, 07, 08),</p> <p>E:1 599(KJ) 382(KCal) F: 9(g)Kcol: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora SZENDVICS (03, 07),</p> <p>E:1 210(KJ) 289(KCal) F: 10(g)Kcol:10(g)Sz: 1(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.06.16.</p> <p>Reggeli MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), KAKAÓ (07),</p> <p>E:1 965(KJ) 470(KCal) F: 11(g)Kcol: 41(g)Sz: 43(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)</p> <p>Tízórai VANILIÁS CSIGA, Mandarin,</p> <p>E: 163(KJ) 39(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01) ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA,</p> <p>E:2 566(KJ) 566(KCal) F: 30(g)Kcol: 72(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

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=Csilagfűrt,14=Puhítószer

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.06.12 - 2023.06.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Pénnek</i>
Reggeli 2023.06.12	2023.06.13.	2023.06.14.	2023.06.15.	2023.06.16.
Tízórai				
TEPERTŐS BODAG (01), TEL* (07),	JOGHURT GYŰMÖLCSŐS 125g* (07), TK KIFELI (01),	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* (01), REJTEK,	HALKRÉM KONZ. TK KIFELI (01), ÜBORKA,	VANILIÁS CSIGA, Mandarin,
E:2.228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Koi: 38(g)Sz: 55(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:1.058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E:1.324(KJ) 317(KCal) F: 6(g)Koi: 38(g)Sz: 16(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:909(KJ) 217(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)	E: 201(KJ) 48(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
KORHÉLY LEVES (09, 01, 07), MÁKOS METÉLT. (01, 03),	ZÖLDBAB LEVES (01, 07), ERDÉLYI TOKÁNY*, RIZSKÖRET, FELES SALÁTA,	GYŰMÖLCSLEVES (cseresznye-álmá) (07, 01), TÁRHHONYVAS HÚS* PULYKA (01, 03), TÁVVASZI SALÁTA,	TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT NYENC ZÖLDSEGG, MALONÉZES CEKLA 1/2 (03, 07), KENYÉR (TK) (01),	IVÓLÉ 100 %-OS, PANIROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA,
E:2.790(KJ) 667(KCal) F: 29(g)Koi: 35 (g)Sz: 69(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2 (g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:3.510(KJ) 840(KCal) F: 34(g)Koi: 60(g)Sz: 91(g) Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:3.973(KJ) 951(KCal) F: 41(g)Koi: 46(g)Sz:133(g) Zsir: 16(g)Cuk: 29(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 130(mg)	E:2.599(KJ) 612(KCal) F: 25(g)Koi:138(g)Sz: 43(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.358(KJ) 564(KCal) F: 30(g)Koi: 72(g)Sz: 70(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
PISKÓTASZELET (01, 07), ALMA, CSEBESZNYE,	DIÓS-CSOKIS GOLYÓK (01, 08, 07), CSEBESZNYE,	PIZZÁS STANGLI (01),	KAKAÓS-mogyorós SZELET (03, 01, 07, 08),	
E:1.661(KJ) 397(KCal) F: 30(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 0(g)Cuk: 1(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.883(KJ) 689(KCal) F: 10(g)Koi: 6(g)Sz: 55(g) Zsir: 32(g)Cuk: 30(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.599(KJ) 382(KCal) F: 9(g)Koi: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Glutén,02=Raktárlék,03=Tójs,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diólélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szszámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhítósúvek,

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.06.12 - 2023.06.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli LÖNCSHÚS/ reggeli MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.666(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)	Reggeli VAJ, TOJÁS, KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPRIKA KG-08, E:1.677(KJ) 401(KCal) F: 5(g)Köl:203(g)Sz: 28(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E:1.424(KJ) 341(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 45(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	FŐTT KOLBASZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.987(KJ) 475(KCal) F: 15(g)Köl: 90(g)Sz: 26(g) Zsír: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR, SAJT (01), KAKAO (07), E:2.242(KJ) 536(KCal) F: 13(g)Köl: 46(g)Sz: 47(g) Zsír: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:2.228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Köl: 38(g)Sz: 55(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E:1.058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* (01), RETEK, E:1.324(KJ) 317(KCal) F: 6(g)Köl: 38(g)Sz: 16(g) Zsír: 29(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALKRÉM KONZ. TK KIFLI (01), UBORKA, E:900(KJ) 217(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS CSIGA, Mandarin, E: 201(KJ) 48(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd KORHÉLY LEVES (09, 01, 07), MÁKOS MELELT. (01, 03), E:2.790(KJ) 657(KCal) F: 29(g)Köl: 35(g)Sz: 69(g) Zsír: 17(g)Cuk: 21(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAB LEVES (01, 07), ERDÉLYI TOKANY*, RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA, E:3.510(KJ) 840(KCal) F: 34(g)Köl: 60(g)Sz: 91(g) Zsír: 25(g)Cuk: 10(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (cseszenye-almá) (07, 01), TÁRHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), TÁVASZI SALÁTA, E:3.975(KJ) 951(KCal) F: 41(g)Köl: 46(g)Sz: 133(g) Zsír: 16(g)Cuk: 29(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 130(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PAROLT INYENC ZÖLDSÉG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 (03, 07), KENYÉR (TK) (01), E:2.559(KJ) 612(KCal) F: 25(g)Köl: 138(g)Sz: 43(g) Zsír: 31(g)Cuk: 2(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA, E:2.358(KJ) 564(KCal) F: 30(g)Köl: 72(g)Sz: 70(g) Zsír: 17(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna PISKÓTASZELET (01, 07), ALMA, E:1.661(KJ) 397(KCal) F: 30(g)Köl: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DÍÓS-CSOKIS GOLYÓK (01, 08, 07), CSERESZNYE, E:2.882(KJ) 689(KCal) F: 10(g)Köl: 6(g)Sz: 55(g) Zsír: 32(g)Cuk: 30(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZÁS STANGLI (01), E:690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS-mogyorós SZELET (03, 01, 07, 08), E:1.599(KJ) 382(KCal) F: 9(g)Köl: 44(g)Sz: 39(g) Zsír: 10(g)Cuk: 22(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SZENDYICS (03, 07), E:1.210(KJ) 289(KCal) F: 10(g)Köl: 110(g)Sz: 1(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora FINOMFOZELÉK (01, 07), SÜLT HÚS, E:1.894(KJ) 453(KCal) F: 40(g)Köl: 12(g)Sz: 24(g) Zsír: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 120(mg)	TEJSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB (01, 07), E: 733(KJ) 175(KCal) F: 12(g)Köl: 37(g)Sz: 6(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HOT-DOG (01, 07, 10), E:1.912(KJ) 458(KCal) F: 25(g)Köl: 34(g)Sz: 53(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SZENDYICS (03, 07), E:1.210(KJ) 289(KCal) F: 10(g)Köl: 110(g)Sz: 1(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gülden,02=Rákételék,03=Törös,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szezám,12=Ken-dioxid,13=Csillagfű,14=Punastűk,

Étlap (szakisk. 15-18 3x)
2023.06.12 - 2023.06.18.

<i>Hétfő</i> 2023.06.12	<i>Kedd</i> 2023.06.13.	<i>Szerda</i> 2023.06.14.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.15.	<i>Péntek</i> 2023.06.16.
Reggeli		MARGARINOS KENYÉR* LM TM,		MARGARINOS KENYÉR* LM TM,
Tízórai	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01),	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* (01), RETEK,	HALKRÉM KONZ. TK KIFLI (01), UBORKA,	VANILIÁS CSIGÁ, Mandarin,
E 2.317(K) 554(KCaI) F: 15(g)K: 38(g)S: 58(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só: 0.20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:1.038(K) 253(KCaI) F: 5(g)K: 0(g)S: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0.04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E:1.423(K) 340(KCaI) F: 7(g)K: 38(g)S: 16(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 0.01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 919(K) 220(KCaI) F: 2(g)K: 0(g)S: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0.01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 293(K) 71(KCaI) F: 1(g)K: 0(g)S: 15(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	ZÖLD BAR LEVES (01, 07), ERDÉLYI TOKÁNY*, RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA,	GYÜMÖLCSLEVES (csesznye-alma) (07, 01), TÁRHOVNYAS HUS* PULYKA (01, 03), TÁVASZI SALÁTA,	TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYVÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PAROLT INYENC ZÖLDSÉG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 (03, 07), KENYÉR (TK) (01),	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA,
E 3.078(K) 736(KCaI) F: 31(g)K: 39(g)S: 78(g) Zsír: 20(g)Cuk: 21(g)Só: 1.86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:3.710(K) 887(KCaI) F: 35(g)K: 63(g)S: 99(g) Zsír: 23(g)Cuk: 10(g)Só: 3.93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:4.367(K) 1.045(KCaI) F: 47(g)K: 53(g)S: 142(g) Zsír: 19(g)Cuk: 29(g)Só: 2.80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 130(mg)	E: 3.002(K) 718(KCaI) F: 29(g)K: 166(g)S: 47(g) Zsír: 40(g)Cuk: 2(g)Só: 2.66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.396(K) 573(KCaI) F: 30(g)K: 72(g)S: 70(g) Zsír: 18(g)Cuk: 6(g)Só: 1.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli LÖNGSHUS/ reggeli, MARGARINOS KENYÉR #01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:3 149(KJ) 753(KCal) F: 52(g)Koi: 53(g)Sz: 74(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJ, TOJÁS, KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPIRIKA KG-os,</p> <p>E:1 979(KJ) 473(KCal) F: 6(g)Koi:23(g)Sz: 32(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1 605(KJ) 384(KCal) F: 12(g)Koi: 28(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>FŐTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:2 210(KJ) 529(KCal) F: 16(g)Koi:10(g)Sz: 30(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07), KAKAÓ (07),</p> <p>E:2 623(KJ) 627(KCal) F: 16(g)Koi: 57(g)Sz: 53(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)</p>
<p>Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E:2 317(KJ) 554(KCal) F: 35(g)Koi: 38(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01),</p> <p>E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* (01), RETEK,</p> <p>E:1 423(KJ) 340(KCal) F: 7(g)Koi: 38(g)Sz: 16(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALKRÉM KONZ. TK KIFLI (01), ÜBORKA,</p> <p>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)</p>	<p>VANÍLIÁS CSIGA, Mandarin,</p> <p>E: 295(KJ) 71(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébéd KORHELY LEVES (09, 01, 07), MÁKOS MELELT. (01, 03),</p> <p>E:3 078(KJ) 736(KCal) F: 31(g)Koi: 39(g)Sz: 78(g) Zsir: 20(g)Cuk: 21(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLD BAB LEVES (01, 07), ERDÉLYI TOKANY*, RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA,</p> <p>E:3 710(KJ) 887(KCal) F: 35(g)Koi: 63(g)Sz: 99(g) Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)Só:3,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (csesznye+alma) (07, 01), TÁRHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), TÁVVASZI SALÁTA,</p> <p>E:4 367(KJ) 1 045(KCal) F: 47(g)Koi: 55(g)Sz: 142(g) Zsir: 19(g)Cuk: 29(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 130(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB* PAROLT INYENC ZÖLDSÉG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 (03, 07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:3 002(KJ) 718(KCal) F: 29(g)Koi:16(g)Sz: 47(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA,</p> <p>E:2 396(KJ) 573(KCal) F: 30(g)Koi: 72(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna PISKÓTASZELET (01, 07), ALMA,</p> <p>E:1 661(KJ) 397(KCal) F: 30(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DIÓS-CSOKIS GOLYÓK (01, 08, 07), CSERESZNYE,</p> <p>E:3 025(KJ) 724(KCal) F: 10(g)Koi: 7(g)Sz: 56(g) Zsir: 34(g)Cuk: 32(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PIZZÁS STANGLI (01),</p> <p>E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS-mogyorós SZELETT (03, 01, 07, 08),</p> <p>E:1 599(KJ) 382(KCal) F: 9(g)Koi: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora FINOMFOZÉLEK (01, 07), SÜLT HÚS,</p> <p>E:1 894(KJ) 453(KCal) F: 40(g)Koi: 12(g)Sz: 24(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 120(mg)</p>	<p>TEJSZÍNÉS PARAJOS CSIRKECOMB (01, 07),</p> <p>E: 896(KJ) 214(KCal) F: 14(g)Koi: 46(g)Sz: 7(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HOT-DOG (01, 07, 10),</p> <p>E:1 996(KJ) 477(KCal) F: 27(g)Koi: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SZENIDVICS (03, 07),</p> <p>E:1 660(KJ) 397(KCal) F: 14(g)Koi:135(g)Sz: 1(g) Zsir: 36(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gulén,02=Rakfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestűek.

Étlap (Laktózmentes (3-6)2x)

2023.06.12 - 2023.06.18.

Reggeli	Hétfő 2023.06.12	Kedd 2023.06.13	Szerda 2023.06.14	Csütörtök 2023.06.15	Péntek 2023.06.16
Tízórai	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*,	JOCHURT GYÜMÖLCSŐS*LM, TK ZSEMLE (01),	PÁRIZSI MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), RETEK,	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), UBORKA,	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarin,
Ebéd	KORHÉLY LEVES LM (09, 01), MÁKOS MELET.T. (01, 03), E: 946(KJ) 236(KCal) F: 3(Ⓔ)Köl: 5(Ⓔ)Sz: 24(Ⓔ) Zsir: 12(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 13(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAB LEVES LM (01), ERDÉLYI TOKÁNY*, RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA, E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(Ⓔ)Köl: 0(Ⓔ)Sz: 31(Ⓔ) Zsir: 3(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 10(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM (01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), TAVASZI SALÁTA, E: 932(KJ) 223(KCal) F: 4(Ⓔ)Köl: 23(Ⓔ)Sz: 32(Ⓔ) Zsir: 6(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PAROLT INYENC ZÖLDSÉG, MAJONÉZS CÉKLA 1/2 TM LM (03), KENYÉR (TK) (01), E: 906(KJ) 217(KCal) F: 2(Ⓔ)Köl: 0(Ⓔ)Sz: 17(Ⓔ) Zsir: 1(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 01(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA, E: 401(KJ) 335(KCal) F: 5(Ⓔ)Köl: 0(Ⓔ)Sz: 400(Ⓔ) Zsir: 13(Ⓔ)Cuk: 6(Ⓔ)Só: 0,40(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)
Uzsonna	E: 128(KJ) 509(KCal) F: 18(Ⓔ)Köl: 50(Ⓔ)Sz: 48(Ⓔ) Zsir: 21(Ⓔ)Cuk: 1(Ⓔ)Só: 1,52(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	E: 386(KJ) 571(KCal) F: 25(Ⓔ)Köl: 30(Ⓔ)Sz: 69(Ⓔ) Zsir: 13(Ⓔ)Cuk: 7(Ⓔ)Só: 2,11(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 1(mg)	E: 672(KJ) 639(KCal) F: 28(Ⓔ)Köl: 15(Ⓔ)Sz: 89(Ⓔ) Zsir: 11(Ⓔ)Cuk: 12(Ⓔ)Só: 3,10(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	E: 743(KJ) 417(KCal) F: 20(Ⓔ)Köl: 102(Ⓔ)Sz: 31(Ⓔ) Zsir: 20(Ⓔ)Cuk: 1(Ⓔ)Só: 1,51(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)	E: 269(KJ) 543(KCal) F: 29(Ⓔ)Köl: 72(Ⓔ)Sz: 69(Ⓔ) Zsir: 18(Ⓔ)Cuk: 0(Ⓔ)Só: 0,00(Ⓔ) Tel.Zs: 0(Ⓔ)Ca: 0(mg)
Vacsora					

Étlap (Laktómentes 7-10 3x)

2023.06.12 - 2023.06.18.

	<i>Hétfő</i> 2023.06.12	<i>Kedd</i> 2023.06.13.	<i>Szerda</i> 2023.06.14.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.15.	<i>Péntek</i> 2023.06.16.
Reggeli					
Tízórai					
TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*,	JOGHUJT GYÜMÖLCSŐS*LM, TK ZSEMLE (01),	PÁRIZSI MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), RETEK,	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), UBORKA,	MEGEGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarin,	
E:1 575(KJ) 377(KCal) F: 7(g)Kof: 9(g)Sz: 41(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Kof: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 934(KJ) 223(KCal) F: 4(g)Kof: 23(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 909(KJ) 217(KCal) F: 2(g)Kof: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 401(KJ) 335(KCal) F: 5(g)Kof: 0(g)Sz:400(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
KORHÉLY LEVES LM (09, 01), MAKOS METÉLT. (01, 03),	ZÖLDBAR LEVES LM (01), ERDÉLYI TOKANY*, RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA,	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM (01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), TAVASZI SALÁTA,	TOJÁSLEVES (03, 01) ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB* PAROLT INYENC ZÖLDSÉG , MAJONÉZES CÉKLA 1/2 TM LM (03), KENYÉR (TK) (01),	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE (01), SALÁTA,	
E:2 678(KJ) 641(KCal) F: 21(g)Kof: 54(g)Sz: 57(g) Zsír: 25(g)Cuk: 20 (g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 603(KJ) 623(KCal) F: 26(g)Kof: 34(g)Sz: 71(g) Zsír: 17(g)Cuk: 8(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:3 202(KJ) 766(KCal) F: 34(g)Kof: 22(g)Sz:105(g) Zsír: 15(g)Cuk: 12(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 868(KJ) 447(KCal) F: 20(g)Kof:104(g)Sz: 32(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 732(KJ) 414(KCal) F: 24(g)Kof: 72(g)Sz: 39(g) Zsír: 17(g)Cuk: 5(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna					
Vacsora					

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

Étlap (Tejfehérje mentes 1-14 5x)

2023.06.12 - 2023.06.18.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli LÖNGSHÜS/ reggeli, MARGARINOS KENYER* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 364(KJ) 356(KCal) F: 6(g)Koi: 42(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.06.12</p> <p>2023.06.13.</p> <p>TOJÁSKRÉM*LM TM (03, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPIKA KG-os, KENYER (TK) (01),</p> <p>E: 808(KJ) 193(KCal) F: 2(g)Koi: 42(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.06.14.</p> <p>GABONAPEHELY (01), TEJ NÖVÉNYI,</p> <p>E: 904(KJ) 216(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.06.15.</p> <p>FÓTT KOLBÁSZ MUSTÁR* (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 987(KJ) 475(KCal) F: 15(g)Koi: 90(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.06.16.</p> <p>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), KAKAO TM,</p> <p>E:1 601(KJ) 383(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI,</p> <p>E:1 708(KJ) 409(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)S6:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANÍLIÁS DESSERT VEGÁN, TK ZSEMLE (01),</p> <p>E: 631(KJ) 151(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), RETEK,</p> <p>E:1 125(KJ) 269(KCal) F: 6(g)Koi: 38(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), UBORKA,</p> <p>E: 909(KJ) 217(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarín,</p> <p>E:1 439(KJ) 344(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 402(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébéd KORHELY LEVÉS TM (09, 01), MÁKOS METELT. (01, 03),</p> <p>E:3 466(KJ) 839(KCal) F: 29(g)Koi: 78(g)Sz: 69(g) Zsir: 37(g)Cuk: 20(g)S6:2,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDBAR LEVÉS TM (01), ERDÉLYI TOKANY*, RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA,</p> <p>E:3 458(KJ) 827(KCal) F: 33(g)Koi: 45(g)Sz: 91(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)S6:3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01), TARHONYÁS HÜS* PULYKA (01, 03), TAVASZI SALÁTA,</p> <p>E:3 505(KJ) 839(KCal) F: 36(g)Koi: 26(g)Sz: 122(g) Zsir: 14(g)Cuk: 18(g)S6:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB* PAROLT INYENC ZÖLDSÉG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 TM LM (03), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:2 466(KJ) 585(KCal) F: 24(g)Koi: 131(g)Sz: 42(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)S6:2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>IVÓLÉ 100 %-OS, PANIROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA,</p> <p>E:2 358(KJ) 564(KCal) F: 30(g)Koi: 72(g)Sz: 70(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Újsónna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA,</p> <p>E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DIÓS GOLYÓK TM (08, 01), CSERESZNYE,</p> <p>E:1 385(KJ) 331(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 11(g)Cuk: 20(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),</p> <p>E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),</p> <p>E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora FINOMFOZELÉK TM (01), SÜLT HÜS, FINOMFOZELÉK TM (01),</p> <p>E:1 684(KJ) 433(KCal) F: 37(g)Koi: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)S6:1,70(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TEJSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB TM (01),</p> <p>E: 453(KJ) 108(KCal) F: 11(g)Koi: 17(g)Sz: 5(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VIRSLI KETCHUP, KENYER (01),</p> <p>E:1 594(KJ) 381(KCal) F: 17(g)Koi: 34(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TK ZSEMLE (01), DIÁKSEMEGE, MARGARIN* LM,</p> <p>E: 837(KJ) 200(KCal) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gliuten,02=Ráktarték,03=Tőjás,04=Halalék,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dió/tarték,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Punastűk,

Élelmészvezető

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.06.12 - 2023.06.18.

Reggeli	Hétfő 2023.06.12	Kedd 2023.06.13.	Szerda 2023.06.14.	Csütörtök 2023.06.15.	Péntek 2023.06.16.
Tízórai	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI, E:1 099(KJ) 263(KCal) F: 4(g)Koi: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIAS DESSZERT VEGÁN, TK ZSEMLE (01), E: 631(KJ) 151(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), RETEK, E: 932(KJ) 223(KCal) F: 4(g)Koi: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 906(KJ) 217(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)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarin, E:1 401(KJ) 335(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:400(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	KORHELY LEVÉS TM (09, 01), MAKOS METELT. (01, 03), E:2 128(KJ) 509(KCal) F: 18(g)Koi: 30(g)Sz: 48(g) Zsir: 21(g)Cuk: 13(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBAR LEVES TM (01), ERDÉLYI TOKÁNY*, RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA, E:2 433(KJ) 582(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01), TARHONYÁS HUS* PULYKA (01, 03), TAVASZI SALÁTA, E:2 426(KJ) 580(KCal) F: 23(g)Koi: 15(g)Sz: 89(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PAROLT INYENC ZÖLDSÉG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 TM LM (03), KENYÉR (TK) (01), E:1 743(KJ) 417(KCal) F: 20(g)Koi:102(g)Sz: 31(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA, E:2 269(KJ) 543(KCal) F: 29(g)Koi: 72(g)Sz: 69(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2023.06.12 - 2023.06.18.

Reggeli	Hétfő 2023.06.12	Kedd 2023.06.13	Szerda 2023.06.14.	Csütörtök 2023.06.15.	Péntek 2023.06.16.
Tízórai	TEPERTŐS BODAG (01), TEL LM*,	JOGHURTI GYÜMÖLCSÖS*LM, TK ZSEMLE (01),	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMILE* TM (01), RETEK,	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMILE (01), UBORKA,	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarin,
Ebéd	KORHELY LEVES LM (09, 01), MAKOS METÉLT. (01, 03), E:1 754(KJ) 420(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 4(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	ZÖLDBAR LEVES LM (01), ERDÉLYI TOKÁNY*, RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA, E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 34(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM (01), TARHONYÁS HÍJS* PULYKA (01, 03), TAVASZI SALÁTA, E:1 123(KJ) 269(KCal) F: 6(g)Koi: 38(g)Sz: 32(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), ZSALYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PAROLT INYENC ZÖLDSÉG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 TM LM (03), KENYÉR (TK) (01), E: 909(KJ) 217(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMILE (01), SALÁTA, E:1 439(KJ) 344(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:402(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Uzsonna	E:3 467(KJ) 829(KCal) F: 29(g)Koi: 78(g)Sz: 69(g) Zsír: 37(g)Cuk: 20(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E:3 396(KJ) 812(KCal) F: 33(g)Koi: 45(g)Sz: 91(g) Zsír: 24(g)Cuk: 9(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 1(mg)	E:3 770(KJ) 902(KCal) F: 39(g)Koi: 26(g)Sz:122(g) Zsír: 17(g)Cuk: 18(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E:2 446(KJ) 585(KCal) F: 24(g)Koi:131(g)Sz: 42(g) Zsír: 31(g)Cuk: 24(g)Só 2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)	E:1 724(KJ) 413(KCal) F: 25(g)Koi: 72(g)Sz: 39(g) Zsír: 17(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Car: 0(mg)
Vacsora					

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14) 2x)

2023.06.12 - 2023.06.18.

<i>Hétfő</i> 2023.06.12	<i>Kedd</i> 2023.06.13.	<i>Szerda</i> 2023.06.14.	<i>Csütörtök</i> 2023.06.15.	<i>Péntek</i> 2023.06.16.
Reggeli				
Tízórai				
Ébred				
Uzsonna				
Vacsora				
TEPERTŐS BODAG (01), TELJ NÖVÉNYI, E:1 708(KJ) 409(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 43(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIAS DESSZERTI VEGÁN, TK ZSEMLE (01), 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)	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), RETEK, E:1 125(KJ) 269(KCal) F: 6(g)Koi: 38(g)Sz: 32(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 909(KJ) 217(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarin, E:1 439(KJ) 344(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:402(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
KORHELY LEVES TM (09, 01), MAKOS METELT. (01, 03), E:3 466(KJ) 829(KCal) F: 29(g)Koi: 78(g)Sz: 69(g) Zsír: 37(g)Cuk: 29(g)Só: 2,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLD BAB LEVES TM (01), ERDÉLYI TOKÁNY*, RIZSKÖRET, FEJES SALÁTA, E:3 458(KJ) 827(KCal) F: 33(g)Koi: 45(g)Sz: 91(g) Zsír: 24(g)Cuk: 9(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	CYÜMŐLCSLEVES (VEGYES)*TM (01), TARRHONYÁS HUS* PULYKA (01, 03), TAVASZI SALÁTA, E:3 505(KJ) 839(KCal) F: 36(g)Koi: 26(g)Sz:122(g) Zsír: 14(g)Cuk: 18(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PAROLT INYENC ZÖLDSÉG, MAJONÉZES CÉKLA 1/2 TMI LM (03), KENYÉR (TK) (01), E:2 446(KJ) 585(KCal) F: 24(g)Koi:131(g)Sz: 42(g) Zsír: 31(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ZSEMLE 2 DB (01), SALÁTA, E:2 358(KJ) 564(KCal) F: 30(g)Koi: 72(g)Sz: 70(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)