

# Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2023.09.11 - 2023.09.17.

Hétfo	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>2023.09.11</p> <p><b>Reggeli</b></p>	<p>2023.09.12.</p>	<p>2023.09.13.</p>	<p>2023.09.14.</p>	<p>2023.09.15.</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1 419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Koi: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KEFÍR TK KIFLI (01),</p> <p>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)</p>	<p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSÉG,</p> <p>E:1 405(KJ) 336(KCal) F: 1(g)Koi: 10(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANÍLIÁS CSÍGA 100g, TEJ* (07),</p> <p>E: 532(KJ) 127(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>CUKKINIS TONHALAS KENYÉR* (01),</p> <p>E: 655(KJ) 157(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ébred</b></p> <p>RAGULEVES PULYKA (01,03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01,03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:1 541(KJ) 369(KCal) F: 15(g)Koi: 29(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>ERDELYI TOKÁNY*, KUSZKUSZ* DARAGALUSKA LEVES* (01,03,09),</p> <p>E:2 478(KJ) 593(KCal) F: 44(g)Koi: 15(g)Sz: 68(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CÉKLAKRÉMLEVES VAIAS ALMAKOCKA (01), ZSALYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG,</p> <p>E:1 442(KJ) 345(KCal) F: 19(g)Koi: 29(g)Sz: 37(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01,03, 09), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01,03), BURGONYA FŐTT 1/2,</p> <p>E:1 292(KJ) 309(KCal) F: 19(g)Koi: 34(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BAKONYI BETYÁRLEVES (07,01,03), MÁKOS NUDLI (01,03), SZŐLŐ SALÁT,</p> <p>E:2 365(KJ) 566(KCal) F: 14(g)Koi: 30(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>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)</p>	<p>LÁNGOS (01),</p> <p>E:1 049(KJ) 251(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS SZELET (03,01,07), GYÜMÖLCS,</p> <p>E:1 590(KJ) 380(KCal) F: 8(g)Koi: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 32(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Ételmezésvezető</p>	<p>Ételmezésvezető</p>
<p><b>Vacsora</b></p>				

01=Gluten,02=Raktételek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=C-sillagtű,14=Puhatestűk,

Ételmezésvezető

## Étlap ( óvoda 3-6 5x )

2023.09.11 - 2023.09.17.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<b>Reggeli</b> 2023.09.11 Jónás FELVÁGOJT, TEA GYÜMÖLCSIZU, MARGARINOS KENYÉR (01), E:1 230(KJ) 294(KCal) F: 10(g)Koi: 32(g)Sz: 19(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.09.12. MARGARINOS KENYÉR FŐTT TOJÁS (03, 01), ZÖLDSÉG, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 039(KJ) 493(KCal) F: 6(g)Koi:210(g)Sz: 39(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.09.13. FONOTTKALÁCS VAJKRÉM (01, 03, 07), KAKAO (07), E:1 665(KJ) 398(KCal) F: 13(g)Koi: 31(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 14(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.09.14. KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), ZÖLDSÉG, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 095(KJ) 262(KCal) F: 9(g)Koi: 21(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.09.15. PÁRIZSI, KENYÉR (TK ) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 918(KJ) 220(KCal) F: 4(g)Koi: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Tízórai</b> TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:1 419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Koi: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	<b>KEFÍR TK KIFLI (01),</b> 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)	<b>SÁJTKRÉMES KENYÉR (01),            ZÖLDSÉG,</b> E:1 405(KJ) 336(KCal) F: 1(g)Koi: 10(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>VANÍLIÁS CSIGA 100g, TEJ* (07),</b> E: 532(KJ) 127(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	<b>CUKINIS TONHALAS KENYÉR*            (01),</b> E: 655(KJ) 157(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ébéd</b> RAGULÉVES PULYKA (01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:1 541(KJ) 369(KCal) F: 15(g)Koi: 29(g)Sz: 60(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	<b>ERDELYI TOKÁNY* KUSZKUSZ*            (01), TAVASZISALÁTA,            DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09),</b> E:2 478(KJ) 593(KCal) F: 44(g)Koi: 15(g)Sz: 68(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	<b>CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS            ALMAKOCKA (01), ZSALYÁS SÜLT            CSIRKECOMB*, PAROLT INYENC            ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRÖRET 1/2            ADAG,</b> E:1 442(KJ) 345(KCal) F: 19(g)Koi: 29(g)Sz: 37(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	<b>ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03,            09), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC            (01, 03), BURGONYA FŐTT 1/2,</b> E:1 292(KJ) 309(KCal) F: 19(g)Koi: 34(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03),            MAKOS NUDLI (01, 03), SZŐLŐ            SALÁT,</b> E:2 365(KJ) 566(KCal) F: 14(g)Koi: 30(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b> MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), GYÜMÖLCS, E:1 158(KJ) 277(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>ROPI, ALMA (01),</b> 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)	<b>LÁNGOS (01),</b> E:1 049(KJ) 251(KCal) F: 6(g)Koi: 30(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>KAKAÓS SZELET (03, 01, 07),            GYÜMÖLCS,</b> E:1 590(KJ) 380(KCal) F: 8(g)Koi: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 32(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
<b>Vacsora</b> PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01), E:1 204(KJ) 288(KCal) F: 10(g)Koi: 15(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>RAKOTT ZÖLDBAB (07), KENYÉR (TK ) (01),</b> E:1 427(KJ) 341(KCal) F: 11(g)Koi: 9(g)Sz: 49(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	<b>HOT-DOG (01, 07, 10),</b> E:1 818(KJ) 435(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>RESZTELT BAROMFI MÁJ*,            BULGUR KÖRÉT (01), HÁZI            CSALÁMADÉ,</b> E:1 406(KJ) 336(KCal) F: 21(g)Koi: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

## Étlap ( alsós 7-10 3x )

2023.09.11 - 2023.09.17.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.09.11	2023.09.12.	2023.09.13.	2023.09.14.	2023.09.15.
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TELJ* (07), 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)	KEFÍR TK KIFLI (01), E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSÉG, E: 732(KJ) 175(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 20(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS CSIGA 100g, TELJ* (07), E: 532(KJ) 127(KCal) F: 7(g)Köl: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	CUKINIS TONHALAS KENYÉR* (01), E: 723(KJ) 173(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd RAGULEVES PULYKA (01, 03), GRANATOS KOCCKA* (01, 03), CSEMEGE ÜBORKA, E:2.138(KJ) 512(KCal) F: 21(g)Köl: 41(g)Sz: 83(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	ERDÉLYI TOKÁNY* KRISZKUSZ* (01), TAVASZISALÁTA, DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), E:1.876(KJ) 449(KCal) F: 33(g)Köl: 17(g)Sz: 53(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	CÉKLAKRÉMLEVES VAIJAS ALMAKOCCKA (01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRÖRET 1/2 ADAG, E: 1.753(KJ) 419(KCal) F: 20(g)Köl: 31(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03, 09), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT 1/2, E: 1.776(KJ) 425(KCal) F: 26(g)Köl: 42(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03), MÁKOS NUDLI (01, 03), SZÓLÓ SAJÁT, E:2.818(KJ) 674(KCal) F: 17(g)Köl: 34(g)Sz: 98(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), GYÜMÖLCS, E:1.224(KJ) 293(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LÁNGOS (01), E:1.052(KJ) 252(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS SZELET (03, 01, 07), GYÜMÖLCS, E: 1.663(KJ) 398(KCal) F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 32(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Güden,02=Rakétek,03=Tojás,04=Hajak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Nusztár,11=Szezammag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrű,14=Punakeseték.


  
Előmezező vezető

# Étlap ( alsós 7-10 5x )

2023.09.11 - 2023.09.17.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>2023.09.11</p> <p><b>Reggeli</b></p> <p>JÓNES FELVÁGOTT, TEA GYÜMÖLCSIZU, MARGARINOS KENYÉR (01),</p> <p>E:1 519(KJ) 363(KCal) F: 4(g)Koi: 32(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Tízórai</b></p> <p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E:2 048(KJ) 490(KCal) F: 14(g)Koi: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p><b>Ébéd</b></p> <p>RAGULEVES PULYKA (01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:2 138(KJ) 512(KCal) F: 21(g)Koi: 41(g)Sz: 83(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p> <p><b>Uzsonna</b></p> <p>MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), GYÜMÖLCS,</p> <p>E:1 224(KJ) 293(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Vacsora</b></p> <p>PIZZA SAJÁLT TÉSztÁVAL* (07, 01),</p> <p>E:1 779(KJ) 426(KCal) F: 19(g)Koi: 32(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.09.12</p> <p><b>Reggeli</b></p> <p>MARGARINOS KENYÉR FŐTT TOJÁS (03, 01), ZÖLDSEÉG, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 433(KJ) 343(KCal) F: 6(g)Koi:210(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Tízórai</b></p> <p>KEFÍR TK KIFLI (01),</p> <p>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)</p> <p><b>Ébéd</b></p> <p>ERDELYI TOKÁNY*, KUSZKUSZ* (01), TAVASZI SALÁTA, DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09),</p> <p>E:1 876(KJ) 449(KCal) F: 33(g)Koi: 17(g)Sz: 53(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Uzsonna</b></p> <p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>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)</p> <p><b>Vacsora</b></p> <p>RAKOTT ZÖLDBAB (07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:1 484(KJ) 355(KCal) F: 13(g)Koi: 9(g)Sz: 49(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.09.13.</p> <p><b>Reggeli</b></p> <p>FONOTTKALÁCS VAIKRÉM (01, 03, 07), KAKAO (07),</p> <p>E:1 842(KJ) 441(KCal) F: 14(g)Koi: 38(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Tízórai</b></p> <p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEÉG,</p> <p>E: 732(KJ) 175(KCal) F: 1(g)Koi: 5(g)Sz: 20(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Ébéd</b></p> <p>CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS ALMAKOCKA (01), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT JINYENC ZÖLDSEÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG,</p> <p>E:1 753(KJ) 419(KCal) F: 20(g)Koi: 31(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p> <p><b>Uzsonna</b></p> <p>LÁNGOS (01),</p> <p>E:1 052(KJ) 252(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Vacsora</b></p> <p>HOT-DOG (01, 07, 10),</p> <p>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)</p>	<p>2023.09.14</p> <p><b>Reggeli</b></p> <p>KÖRÖZÖTT KENYÉRREL (07, 01), ZÖLDSEÉG, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 128(KJ) 270(KCal) F: 9(g)Koi: 21(g)Sz: 22(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Tízórai</b></p> <p>VANÍLIÁS CSIGA 100g, TEJ* (07),</p> <p>E: 532(KJ) 127(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p><b>Ébéd</b></p> <p>ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03, 09), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT 1/2,</p> <p>E:1 776(KJ) 425(KCal) F: 26(g)Koi: 42(g)Sz: 47(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Uzsonna</b></p> <p>KAKAÓS SZELET (03, 01, 07), GYÜMÖLCS,</p> <p>E:1 663(KJ) 398(KCal) F: 8(g)Koi: 44(g)Sz: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 32(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Vacsora</b></p> <p>RESZTELT BAROMFI MÁJ* BULGUR KÖRET (01), HÁZI CSALAMTADÉ,</p> <p>E:1 663(KJ) 398(KCal) F: 24(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.09.15.</p> <p><b>Reggeli</b></p> <p>PÁRIZSI, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 935(KJ) 224(KCal) F: 4(g)Koi: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Tízórai</b></p> <p>CUKINIS TONHALAS KENYÉR* (01),</p> <p>E: 723(KJ) 173(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Ébéd</b></p> <p>BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03), MÁKOS NUDLI (01, 03), SZÓLÓ SAJÁT,</p> <p>E:2 818(KJ) 674(KCal) F: 17(g)Koi: 34(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

01=Glutén, 02=Ráktelék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Érdimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótelék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-szilagfürt, 14=Puhatestűek,

**Étlap ( felsős 11-14 3x )**

2023.09.11 - 2023.09.17.

<i>Hétfő</i> 2023.09.11	<i>Kedd</i> 2023.09.12.	<i>Szerda</i> 2023.09.13.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.14.	<i>Péntek</i> 2023.09.15.
Reggeli				
<b>Tízórai</b> TEPÉRTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	KEFIR TK KIPLI (01),	SALTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSÉG,	VANILIÁS CSIGA 100g, TEJ* (07),	CUKINIS TONHALAS KENYÉR* (01),
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)	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)	E: 732(KJ) 175(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 20(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:532(KJ) 127(KCal) F: 7(g)Köl: 28(g)Sz: 11(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:1 032(KJ) 247(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ébred</b> RAGULEVES PULYKA (01, 03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	ERDELYI TOKÁNY*, KUSZKUSZ* (01), TAVASZI SALÁTA, DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09),	CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS ALMAKOCCKA (01), ZSALYASSÚLT CSIRKECOMB*, PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG,	ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03, 09), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT 1/2,	BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03), MÁKOS NUDLI (01, 03), SZÓLÓ SALÁT,
E:2 834(KJ) 678(KCal) F: 29(g)Köl: 57(g)Sz: 109(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E:2 330(KJ) 557(KCal) F: 41(g)Köl: 21(g)Sz: 66(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	E:1 753(KJ) 419(KCal) F: 20(g)Köl: 31(g)Sz: 41(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:2 273(KJ) 544(KCal) F: 35(g)Köl: 48(g)Sz: 61(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	E:3 280(KJ) 785(KCal) F: 20(g)Köl: 40(g)Sz: 109(g) Zsír: 18(g)Cuk: 16(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsóna</b> MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), GYÜMÖLCS,	ROPI, ALMA (01),		KAKAÓS SZELLET (03, 01, 07), GYÜMÖLCS,	
E:1 623(KJ) 388(KCal) F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		E:1 885(KJ) 451(KCal) F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 47(g) Zsír: 7(g)Cuk: 42(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
<b>Vacsora</b>				

01=Gluten, 02=Rákkelték, 03=Togás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfű, 14=Phenacetil,

Élelmezésvezető

# Étlap ( felsős 11-14 5x )

2023.09.11 - 2023.09.17.

<b>Hétfő</b> 2023.09.11	<b>Kedd</b> 2023.09.12.	<b>Szerda</b> 2023.09.13.	<b>Csütörtök</b> 2023.09.14.	<b>Péntek</b> 2023.09.15.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>JÓNES FELVÁGOTT, TEA GYÜMÖLCSIZU, MARGARINOS KENYÉR (01),</p> <p>E:1 946(KJ) 466(KCal) F: 7(g)Kcal: 53(g)Sz: 30(g) Zsír: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR FOTT TOJÁS (03, 01), ZÖLDSÉG, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 642(KJ) 393(KCal) F: 6(g)Kcal:210(g)Sz: 28(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>FONOTTKALÁCS VAJKRÉM (01, 03, 07), KAKAO (07),</p> <p>E:1 842(KJ) 441(KCal) F: 14(g)Kcal: 38(g)Sz: 44(g) Zsír: 19(g)Cuk: 15(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖRÖZÖTT KENYÉRREL (07 01), ZÖLDSÉG, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 580(KJ) 378(KCal) F: 14(g)Kcal: 31(g)Sz: 30(g) Zsír: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁRIZSI, KENYÉR (TK ) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 363(KJ) 326(KCal) F: 6(g)Kcal: 38(g)Sz: 26(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E:2 228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Kcal: 38(g)Sz: 55(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KEFIR TK KIFLI (01),</p> <p>E: 610(KJ) 146(KCal) F: 3(g)Kcal: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SALTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSÉG,</p> <p>E: 732(KJ) 175(KCal) F: 1(g)Kcal: 5(g)Sz: 20(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANILIÁS CSIGA 100g, TEJ* (07),</p> <p>E: 532(KJ) 127(KCal) F: 7(g)Kcal: 28(g)Sz: 11(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>CUKINNIS TONHALAS KENYÉR* (01),</p> <p>E:1 032(KJ) 247(KCal) F: 3(g)Kcal: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ébred</b></p> <p>RAGULEVES PULYKA (01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:2 834(KJ) 678(KCal) F: 29(g)Kcal: 57(g)Sz: 109(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p>	<p>ERDELYI TOKÁNY* KUSZKUSZ* (01), TAVASZI SALÁTA, DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09),</p> <p>E: 2330(KJ) 557(KCal) F: 41(g)Kcal: 21(g)Sz: 66(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS ALMAKOCKA (01), ZSALYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG,</p> <p>E:1 753(KJ) 419(KCal) F: 20(g)Kcal: 31(g)Sz: 41(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03, 09), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FÖTT 1/2,</p> <p>E:2 273(KJ) 544(KCal) F: 35(g)Kcal: 48(g)Sz: 61(g) Zsír: 12(g)Cuk: 9(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BAKONYI BETYÁRLEVES (07 01, 03), MÁKOS NUDLI (01, 03), SZŐLŐ SALÁT,</p> <p>E:3 280(KJ) 785(KCal) F: 20(g)Kcal: 40(g)Sz: 109(g) Zsír: 18(g)Cuk: 16(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Usonna</b></p> <p>MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), GYÜMÖLCS,</p> <p>E:1 623(KJ) 388(KCal) F: 10(g)Kcal: 0(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 4(g)Kcal: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LÁNGOS (01),</p> <p>E:1 052(KJ) 352(KCal) F: 6(g)Kcal: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS SZELET (03, 01, 07), GYÜMÖLCS,</p> <p>E:1 885(KJ) 451(KCal) F: 8(g)Kcal: 44(g)Sz: 47(g) Zsír: 7(g)Cuk: 42(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p><b>Vacsora</b></p> <p>PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01),</p> <p>E:2 079(KJ) 497(KCal) F: 19(g)Kcal: 30(g)Sz: 66(g) Zsír: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RAKOTT ZÖLDBAB (07), KENYÉR (TK ) (01),</p> <p>E:2 016(KJ) 482(KCal) F: 18(g)Kcal: 11(g)Sz: 67(g) Zsír: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HOT-DOG (01, 07, 10),</p> <p>E:1 824(KJ) 436(KCal) F: 23(g)Kcal: 30(g)Sz: 53(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RESZTELT BAROMFI MÁJ* BULGUR KÖRET (01), HÁZI CSALAMADÉ,</p> <p>E:2 085(KJ) 499(KCal) F: 31(g)Kcal: 0(g)Sz: 71(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Glutén, 02=Ráktérlek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfűrt, 14=Punasteutok.

Előmezevezető



# Étlap ( szakisk. 15-18 3x )

2023.09.11 - 2023.09.17.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>2023.09.11</p> <p><b>Reggeli</b></p>	<p>2023.09.12</p>	<p>2023.09.13</p>	<p>2023.09.14</p>	<p>2023.09.15</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E 2 317(K) 554(KCal) F: 15(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>KEFÍR TK KIPFLI (01),</p> <p>E 610(K) 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)</p>	<p>SÁJTKRÉMES KENYÉR(01), ZÖLDSÉG,</p> <p>E: 1 439(K) 344(KCal) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANÍLIÁS CSIGA 100g, TEJ* (07),</p> <p>E: 532(K) 127(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>CUKKNIS TONHALAS KENYÉR* (01),</p> <p>E: 1 349(K) 324(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ébéd</b></p> <p>RAGULEVES PULYKA (01, 03), GRÁNÁTOS KOCCKA * (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E 2 963(K) 709(KCal) F: 33(g)Koi: 61(g)Sz: 11(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>ERDÉLYI TOKÁNY*, KUSZKUSZ * (01), TAVASZI SALÁTA, DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09),</p> <p>E 2 611(K) 625(KCal) F: 46(g)Koi: 27(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS ALMAKOCCKA (01), ZSALYAS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG,</p> <p>E 2 634(K) 630(KCal) F: 29(g)Koi: 44(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03, 09), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT 1/2,</p> <p>E 2 589(K) 619(KCal) F: 38(g)Koi: 55(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BAKONYI BÉTYÁRLEVES (07, 01, 03), MÁKOS NUDLI (01, 03), SZŐLŐ SALÁT,</p> <p>E 3 749(K) 897(KCal) F: 23(g)Koi: 41(g)Sz: 133(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p>	<p>ROPL, ALMA (01),</p>		<p>KAKAÓS SZELET (03, 01, 07), GYÜMÖLCS,</p>	
<p><b>Vacsora</b></p>	<p>E: 957(K) 229(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>			

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

Élelmiszevezető



## Étlap ( szakisk. 15-18 5x )

2023.09.11 - 2023.09.17.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b> 2023.09.11 limesfelyvágott, tea GYÜMÖLCSIU, MARGARINOS KENYÉR (01), E:2 250(KJ) 538(KCal) F: 7(g)Koi: 53(g)Sz: 38(g) Zsír: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.09.12. MARGARINOS KENYÉR FÖTT TOJÁS (03, 01), ZÖLDSÉG, TEA GYÜMÖLCSIU, E:2 059(KJ) 493(KCal) F: 6(g)Koi:210(g)Sz: 39(g) Zsír: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.09.13. FONOTTKALÁCS VAJKRÉM (01, 03, 07), VAJKRÉM, E:1 565(KJ) 374(KCal) F: 9(g)Koi: 7(g)Sz: 46(g) Zsír: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.09.14. KÖRÖZÖTT KENYÉRRÉL (07 01), ZÖLDSÉG, TEA GYÜMÖLCSIU, E:1 962(KJ) 469(KCal) F: 16(g)Koi: 33(g)Sz: 42(g) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2023.09.15. PÁRIZSI, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIU, E:1 468(KJ) 351(KCal) F: 6(g)Koi: 38(g)Sz: 29(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Tízórai</b> TEPERTŐS BODDAG (01), TEJ* (07), E:2 317(KJ) 554(KCal) F: 15(g)Koi: 38(g)Sz: 58(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KEFIR TK KIFLI (01), 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)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSÉG, E:1 439(KJ) 344(KCal) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 39(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS CSIGA 100g, TEJ* (07), E:532(KJ) 127(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	CUKKINIS TONHALAS KENYÉR* (01), E:1 349(KJ) 323(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> RAGULÉVES PULYKA (01, 03), GRANÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:2 963(KJ) 709(KCal) F: 32(g)Koi: 61(g)Sz: 111(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	ERDELYI TOKÁNY* , KUSZKUSZ* (01), TAVASZI SALÁTA, DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), E:2 611(KJ) 625(KCal) F: 46(g)Koi: 27(g)Sz: 72(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	CEKLAKRÉMLEVES VAJAS ALMAKOCKA (01), ZSALYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, E:2 634(KJ) 630(KCal) F: 29(g)Koi: 44(g)Sz: 68(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03, 09), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FÖTT 1/2, E:2 589(KJ) 619(KCal) F: 38(g)Koi: 55(g)Sz: 72(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03), MÁKOS NUDLI (01, 03), SZŐLŐ SALÁT, E:3 749(KJ) 897(KCal) F: 23(g)Koi: 44(g)Sz: 133(g) Zsír: 18(g)Cuk: 16(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b> MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), GYÜMÖLCS, E:2 005(KJ) 480(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 73(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPPI, ALMA (01), E: 957(KJ) 229(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LÁNGOS (01), E:1 399(KJ) 335(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS SZELET (03, 01, 07), GYÜMÖLCS, E:1 911(KJ) 457(KCal) F: 8(g)Koi: 44(g)Sz: 48(g) Zsír: 7(g)Cuk: 42(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
<b>Vacsora</b> PIZZA SALÁT TÉSztÁVAL* (07, 01), E:2 599(KJ) 622(KCal) F: 33(g)Koi: 53(g)Sz: 74(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT ZÖLDBAB (07), KENYÉR (TK) (01), E:2 178(KJ) 521(KCal) F: 20(g)Koi: 11(g)Sz: 71(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	HOT-DOG (01, 07, 10), E:1 996(KJ) 477(KCal) F: 27(g)Koi: 38(g)Sz: 57(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RESZTELTE BAROMFI MAJ*, BULGUR KÖRET (01), HÁZI CSALÁMADÉ, E:2 235(KJ) 535(KCal) F: 33(g)Koi: 0(g)Sz: 79(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Rákételek, 03=Töjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Töj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfű, 14=Puhatestűek.



Előmezevező