

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.09.25 - 2023.10.01.

<i>Hétfő</i> 2023.09.25	<i>Kedd</i> 2023.09.26	<i>Szerda</i> 2023.09.27.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.28.	<i>Péntek</i> 2023.09.29.
Reggeli				
Tízórai SAJTKRÉM ZSEMLÉ, ZÖLDSÉG,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLÉ (01), TELJ* (07),	KIFLI KOCKASAJT (01, 07), PARADICSOM,	PIZZÁS STANGLI (01), ALMA SAJÁT,	HALPÁSTÉTOM, KIFLI (01, 07),
E: 820(KJ) 196(KCal) F: 1(g)Koi: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	E:1 335(KJ) 324(KCal) F: 9(g)Koi: 62(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	E: 820(KJ) 196(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 684(KJ) 164(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd SONKÁS RAKOTT TÉSZTA (01, 03, 07), PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03),	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),	HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), RANTOTT CSIRKECOMB (01, 03), MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,	FOKHAGYMA KRÉMLEVES GYÖNGY* (01, 07, 03), BORSOSTOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), CSEMEGE UBORKA,	TÁRKONYOS RAGULEVES SERTÉS (01, 07, 03, 09), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), SZŐLŐ SAJÁT,
E: 2 284(KJ) 546(KCal) F: 25(g)Koi: 73(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 932(KJ) 462(KCal) F: 22(g)Koi: 36(g)Sz: 59(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:2 180(KJ) 522(KCal) F: 23(g)Koi: 93(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 471(KJ) 591(KCal) F: 29(g)Koi: 38(g)Sz: 70(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 72(mg)	E: 2 341(KJ) 560(KCal) F: 14(g)Koi: 7(g)Sz: 98(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)
Uzsonna	VANILIÁS CSIGA 100g, SZŐLŐ SAJÁT,	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	KAKAÓS SZELET (03, 01, 07),	
E:1 380(KJ) 330(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 380(KJ) 330(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 987(KJ) 236(KCal) F: 5(g)Koi: 20(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 486(KJ) 356(KCal) F: 8(g)Koi: 44(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 32(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora	HÁZI CSALAMADÉ,			

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

Étlap (óvoda 3-6 5x)
2023.09.25 - 2023.10.01.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.09.25	2023.09.26.	2023.09.27.	2023.09.28.	2023.09.29.
Reggeli PARIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	TOJÁSRAŊTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOMI,	GABONAPÉHELY (01), TEJ* (07),	KÖRÖZÖTT KENYÉRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, ZÖLDSEĞ,	ZÖLDSEĞES FELVAGOTT TK KENY (01), KARAMELL (07), ZÖLDSEĞ,
E1 620(K) 389(KCal) F: 16(g)Kcol: 60(g)Sz: 19(g) Zsír: 23(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 904(K) 216(KCal) F: 6(g)Kcol:210(g)Sz: 20(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 062(K) 254(KCal) F: 9(g)Kcol: 28(g)Sz: 31(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:1 095(K) 362(KCal) F: 9(g)Kcol: 21(g)Sz: 21(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 058(K) 492(KCal) F: 11(g)Kcol: 35(g)Sz: 43(g) Zsír: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai				
SAJTKRÉM ZSEMLE, ZÖLDSEĞ,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), TEJ* (07),	KIFLI KOCKASAJT (01, 07), PARADICSOMI,	PIZZÁS STANGLI (01), ALMA SAJÁT,	HALPÁSTÉTOM, KIFLI (01, 07),
E: 820(K) 196(KCal) F: 16(g)Kcol: 5(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	E:1 355(K) 324(KCal) F: 9(g)Kcol: 62(g)Sz: 42(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 917(K) 219(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	E: 820(K) 196(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 684(K) 164(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
EBÉD				
SONKÁS RAKOTT TÉSZTA (01, 03, 07), PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03),	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSEĞES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),	HÜSLEVES CSIGATÉSztÁVVAL* (01, 03, 09), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), MEGGYMÁRTÁS (12/07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,	FOKHAGYMA KRÉMLEVES GYÖNGY* (01, 07, 03), BORSOSTOKANNY, BULGUR KÖRET (01), CSEMEGE UBORKA,	TÁRKONYOS RAGULEVES SÉRTÉS (01, 07, 03, 09), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), SZÖLŐ SAJÁT,
E:2 284(K) 546(KCal) F: 25(g)Kcol: 73(g)Sz: 69(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 2,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 932(K) 462(KCal) F: 22(g)Kcol: 36(g)Sz: 59(g) Zsír: 10(g)Cuk: 3(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:2 180(K) 522(KCal) F: 23(g)Kcol: 97(g)Sz: 61(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 471(K) 591(KCal) F: 29(g)Kcol: 38(g)Sz: 70(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 73(mg)	E:2 229(K) 533(KCal) F: 13(g)Kcol: 5(g)Sz: 94(g) Zsír: 6(g)Cuk: 6(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)
Liszonna				
KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	VANILIÁS CSIGA 100g, SZÖLŐ SAJÁT,	POGÁCSA VÁSÁROLT 150g (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	KAKAÓS SZELET (03, 01, 07),	
E:1 360(K) 325(KCal) F: 8(g)Kcol: 16(g)Sz: 53(g) Zsír: 4(g)Cuk: 11(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)	E:1 380(K) 330(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 60(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 987(K) 236(KCal) F: 5(g)Kcol: 20(g)Sz: 30(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 486(K) 356(KCal) F: 8(g)Kcol: 44(g)Sz: 38(g) Zsír: 4(g)Cuk: 32(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				
HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07),	HÁZI CSALAMÁDÉ, ÖREGLEBBENCS*,	SZENDVICS (03, 07),	RIZSES LECSŐ VIRSLIVEL,	
E:1 121(K) 268(KCal) F: 9(g)Kcol: 40(g)Sz: 31(g) Zsír: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 878(K) 449(KCal) F: 17(g)Kcol: 56(g)Sz: 53(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 213(K) 290(KCal) F: 10(g)Kcol:109(g)Sz: 16(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 498(K) 358(KCal) F: 13(g)Kcol: 15(g)Sz: 52(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulén, 02=Rakételék, 03=Tójás, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Pinatesűk.

Előmezeveszező

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.09.25 - 2023.10.01.

Reggeli	Hétfő 2023.09.25	Kedd 2023.09.26	Szerda 2023.09.27.	Csütörtök 2023.09.28.	Péntek 2023.09.29.
Tízórai	SAJTKRÉM ZSEMLE, ZÖLDSÉG, E: 837(KJ) 200(KCal) F: 1(g)Koi: 5(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,300(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), TELJ* (07), E: 1 423(KJ) 341(KCal) F: 10(g)Koi: 73(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KIFLI KOCKASAJT (01, 07), PARADICSOM, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	PIZZÁS STANGLI (01), ALMA SAJÁT, E: 830(KJ) 196(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só: 0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM, KIFLI (01, 07), E: 728(KJ) 174(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	SONKÁS RAKOTT TÉSZTA (01, 03, 07), PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), E: 2 398(KJ) 574(KCal) F: 27(g)Koi: 80(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 3,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E: 2 111(KJ) 505(KCal) F: 27(g)Koi: 47(g)Sz: 59(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 1,85(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), RANTOTT CSIRKECOMB (01, 03), MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, E: 2 219(KJ) 531(KCal) F: 24(g)Koi: 96(g)Sz: 62(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FOKHAGYMA KRÉMLEVES BORSOS TOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), E: 2 606(KJ) 624(KCal) F: 31(g)Koi: 39(g)Sz: 77(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 85(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES SÉRTÉS (01, 07, 03, 09), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), SZŐLŐ SAJÁT, E: 2 341(KJ) 560(KCal) F: 14(g)Koi: 7(g)Sz: 98(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só: 1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)
Uzsonna	KAKAÓS CSIGÁ (01, 03, 07), ALMA SAJÁT, E: 1 437(KJ) 344(KCal) F: 8(g)Koi: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)	VANÍLIÁS CSIGÁ 100g, SZŐLŐ SAJÁT, E: 1 413(KJ) 338(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,300(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VÁSÁROLT 150g (01, 03, 07), ALMA SAJÁT, E: 987(KJ) 236(KCal) F: 5(g)Koi: 20(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS SZELET (03, 01, 07), E: 1 533(KJ) 367(KCal) F: 8(g)Koi: 44(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 32(g)Só: 0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

01=Gulén, 02=Rákétek, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfű, 14=Puhatestűek.

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.09.25 - 2023.10.01.

<i>Hefő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli PARIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.09.25</p> <p>E-1 839(KJ) 440(KCal) F: 6(g)Kcal: 38(g)Sz: 29(g) Zsír: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.09.26.</p> <p>TOJÁSRAJTOGTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM,</p> <p>E-1 062(KJ) 234(KCal) F: 8(g)Kcal:315(g)Sz: 20(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.09.27.</p> <p>GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E-1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(g)Kcal: 28(g)Sz: 38(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2023.09.28.</p> <p>KÖRÖZÖTT KENYÉRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, ZÖLDSÉG,</p> <p>E-1 128(KJ) 270(KCal) F: 9(g)Kcal: 21(g)Sz: 22(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.09.29.</p> <p>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TKKENY (01), ZÖLDSÉG, KARAMELL (07),</p> <p>E-2 452(KJ) 587(KCal) F: 13(g)Kcal: 41(g)Sz: 54(g) Zsír: 17(g)Cuk: 12(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai SAJTKRÉM ZSEMLE, ZÖLDSÉG,</p> <p>E- 845(KJ) 202(KCal) F: 1(g)Kcal: 5(g)Sz: 33(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), TEJ* (07),</p> <p>E-1 423(KJ) 341(KCal) F: 10(g)Kcal: 73(g)Sz: 42(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KIFLI KOCKASAJT (01, 07), PARADICSOM,</p> <p>E- 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Kcal: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)</p>	<p>PIZZÁS STANGLI (01), ALMA SAJÁT,</p> <p>E- 820(KJ) 196(KCal) F: 5(g)Kcal: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALPÁSTÉTOM, KIFLI (01, 07),</p> <p>E- 728(KJ) 174(KCal) F: 6(g)Kcal: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>SONKÁS RAKOTT TÉSZTA (01, 03, 07), PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03),</p> <p>E-3 147(KJ) 753(KCal) F: 36(g)Kcal:107(g)Sz: 91(g) Zsír: 20(g)Cuk: 12(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),</p> <p>E-2 111(KJ) 505(KCal) F: 27(g)Kcal: 47(g)Sz: 59(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), MEGGYMÁRTÁS (1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,</p> <p>E-2 219(KJ) 531(KCal) F: 24(g)Kcal: 96(g)Sz: 62(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>FOKHAGYMA KRÉMLEVES GYÖNGY* (01, 07, 03), BORSOSTOKÁNY, BULGÜR KÖRET (01), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E-2 636(KJ) 631(KCal) F: 31(g)Kcal: 39(g)Sz: 78(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)</p>	<p>TÁRKONYOS RAGULEVES SÉRTÉS (01, 07, 03, 09), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E-2 341(KJ) 560(KCal) F: 14(g)Kcal: 7(g)Sz: 98(g) Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)</p>
<p>Usonna</p> <p>KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,</p> <p>E-1 944(KJ) 465(KCal) F: 10(g)Kcal: 22(g)Sz: 73(g) Zsír: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)</p>	<p>VANILIÁS CSIGA 100g, SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E-1 413(KJ) 338(KCal) F: 7(g)Kcal: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,</p> <p>E- 987(KJ) 236(KCal) F: 5(g)Kcal: 20(g)Sz: 30(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS SZELET (03, 01, 07),</p> <p>E-1 533(KJ) 367(KCal) F: 8(g)Kcal: 44(g)Sz: 38(g) Zsír: 5(g)Cuk: 32(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), ÖREGLEBBENCS* (01, 03),</p> <p>E-2 103(KJ) 503(KCal) F: 18(g)Kcal: 80(g)Sz: 57(g) Zsír: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HÁZI CSALAMADÉ, ÖREGLEBBENCS* (01, 03),</p> <p>E-2 352(KJ) 563(KCal) F: 16(g)Kcal: 69(g)Sz: 70(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SZENYVICS (03, 07),</p> <p>E-1 213(KJ) 290(KCal) F: 10(g)Kcal:109(g)Sz: 1(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RIZSES LECSÓ VIRSLIVEL,</p> <p>E-1 581(KJ) 378(KCal) F: 14(g)Kcal: 19(g)Sz: 52(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

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

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.09.25 - 2023.10.01.

Reggeli	Hétfő 2023.09.25	Kedd 2023.09.26	Szerda 2023.09.27	Csütörtök 2023.09.28.	Péntek 2023.09.29.
Tízórai	SAJTKRÉM ZSEMLE, ZÖLDSÉG,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), TEJ* (07),	KIFLI KOCKASAJT (01, 07), PARADICSOM,	PIZZÁS STANGLI (01), ALMA SAJÁT,	HALPÁSTÉTOM, KIFLI (01, 07),
Ebéd	SONKÁS RAKOTT TÉSZIA (01, 03, 07), PARADICSOMLEVES TÉSZIA (01, 03),	KARALÁRBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),	HÍSLÉVES CSIGATÉSZTÁNYAL* (01, 03, 09), RANTOTT CSIRKECOMB (01, 03), MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,	FOKHAGYMA KRÉMLEVES GYÖNGY* (01, 07, 03), BORSOSTOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), CSEMEGE UBORKA,	TÁRKONYOS RAGULEVES SERTÉS (01, 07, 03, 09), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), SZŐLŐ SAJÁT,
Uzsonna	KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	VANILLÁS CSIGA 100g, SZŐLŐ SAJÁT,	POGÁCSA VÁSÁROLTSÓg (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	KAKAÓS SZELET (03, 01, 07),	
Vacsora	HAZI CSALAMADÉ,				
	E: 845(KJ) 202(KCal) F: 16(g)Koi: 5(g)Sz: 33(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	E: 1423(KJ) 341(KCal) F: 10(g)Koi: 73(g)Sz: 42(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	E: 846(KJ) 202(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 773(KJ) 185(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
	E: 3 147(KJ) 753(KCal) F: 36(g)Koi:107(g)Sz: 91(g) Zsír: 20(g)Cuk: 12(g)Só: 3,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 835(KJ) 678(KCal) F: 35(g)Koi: 66(g)Sz: 77(g) Zsír: 17(g)Cuk: 7(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E: 2 938(KJ) 703(KCal) F: 31(g)Koi:124(g)Sz: 83(g) Zsír: 17(g)Cuk: 15(g)Só: 2,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 186(KJ) 762(KCal) F: 38(g)Koi: 48(g)Sz: 96(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só: 3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 97(mg)	E: 3 001(KJ) 718(KCal) F: 18(g)Koi: 8(g)Sz:125(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)
	E: 1 944(KJ) 465(KCal) F: 10(g)Koi: 22(g)Sz: 73(g) Zsír: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)	E: 1 446(KJ) 346(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 013(KJ) 242(KCal) F: 5(g)Koi: 20(g)Sz: 33(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 729(KJ) 414(KCal) F: 8(g)Koi: 44(g)Sz: 38(g) Zsír: 6(g)Cuk: 42(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Élelmiszevezető

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.09.25 - 2023.10.01.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.09.25	2023.09.26	2023.09.27.	2023.09.28.	2023.09.29.
Tízórai				
SAJTKRÉM ZSEMLE (01), ZÖLDSÉG.	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), TEJ* (07),	KIFLI KOCCASAJT (01, 07), PARADICSOM,	PIZZÁS STANGLI (01), ALMA SAJÁT,	HALPÁSTÉTOM , KIFLI (01, 07),
E: 935(KJ) 224(KCal) F: 2(g)Köl: 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 491(KJ) 357(KCal) F: 11(g)Köl: 84(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	E: 885(KJ) 212(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)S6:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 779(KJ) 186(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
SONKÁS RAKOTT TÉSZTA (01, 03, 07), PARADICSOMLEVES TESZTA,(01, 03),	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),	HÜSLÉYES CSIGATÉSztÁVAL* (01, 03, 09), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,	FOKHAGYMA KRÉMLEVES GYÖNGY* (01, 07, 03), BORSOSTOKÁNY, BULGÜR KÖRET (01), CSENEGE UBORKKA,	TÁRKONYOS RAGULEVES SÉRTÉS (01, 07, 03, 09), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), SZŐLŐ SAJÁT,
E:3 572(KJ) 853(KCal) F: 41(g)Köl:123(g)Sz:106(g) Zsir: 22(g)Cuk: 12(g)S6:4,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 289(KJ) 787(KCal) F: 40(g)Köl: 74(g)Sz: 94(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)S6:2,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:3 212(KJ) 769(KCal) F: 34(g)Köl:131(g)Sz: 92(g) Zsir: 18(g)Cuk: 15(g)S6:2,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E: 3 513(KJ) 840(KCal) F: 40(g)Köl: 49(g)Sz:109(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)S6:3,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 109(mg)	E:3 083(KJ) 737(KCal) F: 18(g)Köl: 9(g)Sz:129(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)S6:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

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

Előmezeésvezető

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.09.25 - 2023.10.01.

<i>Hétfő</i> 2023.09.25	<i>Kedd</i> 2023.09.26	<i>Szerda</i> 2023.09.27.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.28.	<i>Péntek</i> 2023.09.29.
Reggeli PARIZSI MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	TOJÁSRANTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), PARADICSONI,	GABONAPEHELY (01), TEL* (07),	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, ZÖLDSÉG,	ZÖLDSEGES FELVAGOTT TK,KENY (01), ZÖLDSÉG, KARAMELL (07),
E2 143(K) 513(KCal) F: 6(g)Kcol: 38(g)Sz: 37(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,107(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 544(K) 369(KCal) F: 11(g)Kcol:420(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 605(K) 384(KCal) F:12(g)Kcol: 28(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E1 962(K) 469(KCal) F: 16(g)Kcol: 33(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E3 498(K) 837(KCal) F: 17(g)Kcol: 55(g)Sz: 73(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai				
SAJTKRÉM ZSEMLE (01), ZÖLDSÉG,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), TEL* (07),	KIFLI KOCKASAJT (01, 07), PARADICSONI,	PIZZÁS STANGLI (01), ALMA SAJÁT,	HALPÁSTÉTOM , KIFLI (01, 07),
E: 935(K) 224(KCal) F: 2(g)Kcol: 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 491(K) 357(KCal) F: 11(g)Kcol: 84(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 917(K) 219(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	E: 885(K) 212(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 779(K) 186(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
SONKÁS RAKOTT Tészta (01, 03, 07), PARADICSONI LEVES Tészta (01, 03),	KARALABÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),	HÜSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03, 09), RANTOTT CSIRKECOMB (01, 03), MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,	FOKHAGYMA KRÉMLEVES GYÖNGY* (01, 07, 03), BORSOSTOKÁNY, BULGUR KÖRET (01), CSEMEGE UBORKA,	TÁRKONYOS RAGULEVES SERTÉS (01, 07, 03, 09), GOMBÓC FAHÉJAS CIKORRAL* (01, 03), SZÓLÓ SAJÁT,
E3 572(K) 855(KCal) F: 41(g)Kcol:123(g)Sz:106(g) Zsir: 22(g)Cuk: 12(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E3 289(K) 787(KCal) F: 40(g)Kcol: 74(g)Sz: 94(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E3 212(K) 769(KCal) F: 34(g)Kcol:131(g)Sz: 92(g) Zsir: 18(g)Cuk: 15(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	E3 513(K) 840(KCal) F: 40(g)Kcol: 49(g)Sz:109(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:3,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 109(mg)	E3 083(K) 737(KCal) F: 18(g)Kcol: 9(g)Sz:129(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)
Uzsonna				
KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	VANILIÁS CSIGA 100g, SZÓLÓ SAJÁT,	POGÁCSA VÁSÁROLT59g (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	KAKAÓS SZELET (03, 01, 07),	
E2 411(K) 577(KCal) F: 13(g)Kcol: 27(g)Sz: 91(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)	E1 511(K) 362(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 052(K) 252(KCal) F: 5(g)Kcol: 20(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 729(K) 414(KCal) F: 8(g)Kcol: 44(g)Sz: 38(g) Zsir: 6(g)Cuk: 42(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				
HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07),	HÁZI CSALAMADÉ, ÖRÉGLEBBENCs* (01, 03),	SZENDVICS (03, 07),	RIZSES LECSÓ VIRSLIVEL,	
E2 171(K) 519(KCal) F: 20(g)Kcol: 90(g)Sz: 57(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E3 123(K) 747(KCal) F: 22(g)Kcol: 93(g)Sz: 83(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 662(K) 398(KCal) F: 14(g)Kcol:133(g)Sz: 1(g) Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 362(K) 565(KCal) F: 19(g)Kcol: 23(g)Sz: 85(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Güden, 02=Rákfélék, 03=Töjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfür, 14=Puhatestűk,