


Értlap (óvodás 3-6 3x)

2023.09.04 - 2023.09.10.

| | | | | | |
|---------|--|---|---|--|--|
| Reggeli | Hétfő 2023.09.04 | Kedd 2023.09.05. | Szerda 2023.09.06. | Csütörtök 2023.09.07. | Péntek 2023.09.08. |
| Tízórai | VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEÉG, E 7973(K) 190(KCa) F 16gKcal 3gSzs 20gZs Zsr 6gKcal 0gSzs 0,01gTel Zs 0gKca 0mg | CSICSERIKRÉM*, TK ZSEMLE (01), ZÖLDSEÉG, E 938(K) 222(KCa) F 76gKcal 0gSzs 40gZs Zsr 20gKcal 2gSzs 0,10gTel Zs 0gKca 4mg | MAJKRÉMES KENYÉR* (01), ZÖLDSEÉG, E 887(K) 130(KCa) F 76gKcal 22gSzs 16gZs Zsr 4gKcal 0gSzs 0,00gTel Zs 0gKca 0mg | POGÁCSA VÁSÁROLTISZÖG (01, 03, 07), TEJ* (07), E 137(K) 329(KCa) F 118gKcal 48gSzs 34gZs Zsr 13gKcal 4gSzs 0,20gTel Zs 0gKca 20mg | KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), E 673(K) 161(KCa) F 26gKcal 0gSzs 7gZs Zsr 1gKcal 0gSzs 0,34gTel Zs 0gKca 0mg |
| Ébred | TEJFŐLŐS GOMBALÉVES (01, 03, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), E 1822(K) 441(KCa) F 13gKcal 30gSzs 79gZs Zsr 4gKcal 1gSzs 1,06gTel Zs 0gKca 1mg | ZÖLDBAB LEVES (01, 07), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), VAJAS BURGONYA, GÖRÖGSALÁTA (01), E 2963(K) 709(KCa) F 29gKcal 74gSzs 67gZs Zsr 36gKcal 0gSzs 2,01gTel Zs 0gKca 0mg | CSONTLEVES* (01, 03, 09), ZABPELYES VAGDALT* (03, 01), TÖKFOZELÉK* (01, 07), KENYÉR (TK) (01), E 1 897(K) 435(KCa) F 25gKcal 35gSzs 50gZs Zsr 8gKcal 51gSzs 1,70gTel Zs 3gKca 0mg | ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), LECSÓS CSIRKE, TARHONYA (KÖRÉT)* (01, 03), E 1 614(K) 386(KCa) F 26gKcal 57gSzs 49gZs Zsr 8gKcal 0gSzs 1,06gTel Zs 0gKca 0mg | GULYÁSLEVES SERTÉS (01, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, E 2 003(K) 479(KCa) F 18gKcal 8gSzs 78gZs Zsr 0gKcal 8gSzs 0,99gTel Zs 2gKca 20mg |
| Uzsonna | GABONÁS KEKSZ, GYÜMÖLCS, E 1 086(K) 260(KCa) F 56gKcal 0gSzs 38gZs Zsr 11gKcal 0gSzs 0,09gTel Zs 0gKca 0mg | KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, E 1 374(K) 319(KCa) F 86gKcal 16gSzs 52gZs Zsr 4gKcal 11gSzs 0,90gTel Zs 0gKca 37mg | SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEÉG, E 715(K) 177(KCa) F 10gKcal 4gSzs 17gZs Zsr 4gKcal 0gSzs 0,15gTel Zs 0gKca 0mg | | |
| Vacsora | | | | | |

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


 Előmezevesztető

Étlap (óvoda 3-6 5x)
2023.09.04 - 2023.09.10.

| <i>Hétfő</i> 2023.09.04 | <i>Kedd</i> 2023.09.05. | <i>Szerda</i> 2023.09.06. | <i>Csütörtök</i> 2023.09.07. | <i>Péntek</i> 2023.09.08. |
|---|--|---|--|--|
| Reggeli ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1566(K) 370(KCaj) F 46(KCaj) 116(ESZ 216) Zsr 126(Cuk) 16(ESZ 0,316) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1256(K) 390(KCaj) F 50(KCaj) 116(ESZ 216) Zsr 36(Cuk) 26(ESZ 0,186) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | KUGLIÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E 1626(K) 256(KCaj) F 46(KCaj) 116(ESZ 216) Zsr 116(Cuk) 16(ESZ 0,316) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | TOJÁSRAJTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), ZÖLDSEGG, TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1046(K) 250(KCaj) F 66(KCaj) 216(ESZ 216) Zsr 66(Cuk) 76(ESZ 0,206) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | SZENDVICS SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAO (07), E 3726(K) 566(KCaj) F 146(Kaj) 426(ESZ 216) Zsr 206(Cuk) 76(ESZ 0,416) Tel.Zs 06(Cs 01mg) |
| Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEGG, E 7936(K) 190(KCaj) F 166(Kaj) 36(ESZ 206) Zsr 66(Cuk) 06(ESZ 0,016) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | CSIGSERIKRÉM*, TK ZSEMLE (01), ZÖLDSEGG, E 926(K) 226(KCaj) F 36(KCaj) 06(ESZ 406) Zsr 26(Cuk) 26(ESZ 0,166) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | MÁJKRÉMES KENYÉR* (01), ZÖLDSEGG, E 5636(K) 190(KCaj) F 166(Kaj) 226(ESZ 166) Zsr 46(Cuk) 06(ESZ 0,066) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07), E 13726(K) 126(KCaj) F 116(Kaj) 06(ESZ 316) Zsr 156(Cuk) 46(ESZ 0,206) Tel.Zs 06(Cs 240mg) | KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), E 6736(K) 166(KCaj) F 166(Kaj) 06(ESZ 216) Zsr 166(Cuk) 06(ESZ 0,416) Tel.Zs 06(Cs 01mg) |
| Ébred TEJFŐLÓS GOMBALLEVES (01, 03, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), E 1842(K) 442(KCaj) F 136(Kaj) 306(ESZ 796) Zsr 46(Cuk) 16(ESZ 1,666) Tel.Zs 06(Cs 10mg) | ZÖLDBAB LEVES (01, 07), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), VAJAS BURGONYA, GOROGSALÁTA (01), E 23636(K) 706(KCaj) F 206(Kaj) 76(ESZ 676) Zsr 56(Cuk) 06(ESZ 2,016) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | CSONTLEVES* (01, 03, 09), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), TÖKFOZELÉK* (01, 07), KENYÉR (TK) (01), E 1896(K) 436(KCaj) F 266(Kaj) 36(ESZ 506) Zsr 86(Cuk) 26(ESZ 1,706) Tel.Zs 36(Cs 01mg) | ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), LECSÓS CSIRKE, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03), E 1616(K) 366(KCaj) F 266(Kaj) 56(ESZ 396) Zsr 86(Cuk) 06(ESZ 1,406) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | GULYÁSLEVES SERTÉS (01, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, E 10936(K) 370(KCaj) F 166(Kaj) 06(ESZ 786) Zsr 206(Cuk) 86(ESZ 0,916) Tel.Zs 26(Cs 2mg) |
| - Üzsonna TÚRÓS TÁSKA 100g (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, E 10906(K) 2310(KCaj) F 906(Kaj) 06(ESZ 416) Zsr 56(Cuk) 06(ESZ 0,086) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | GABONÁS KEK SZ, GYÜMÖLCS, E 10666(K) 2606(KCaj) F 506(Kaj) 06(ESZ 386) Zsr 166(Cuk) 06(ESZ 0,906) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, E 13146(K) 310(KCaj) F 86(Kaj) 166(ESZ 536) Zsr 46(Cuk) 116(ESZ 0,096) Tel.Zs 06(Cs 37mg) | SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEGG, E 716(K) 1710(KCaj) F 166(Kaj) 56(ESZ 396) Zsr 46(Cuk) 06(ESZ 0,186) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | |
| - Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03), E 10436(K) 250(KCaj) F 86(Kaj) 36(ESZ 316) Zsr 56(Cuk) 76(ESZ 0,606) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SAVANYÚSÁG, E 13716(K) 336(KCaj) F 136(Kaj) 06(ESZ 486) Zsr 56(Cuk) 06(ESZ 0,506) Tel.Zs 36(Cs 01mg) | SZENDVICS (03, 07), E 1346(K) 206(KCaj) F 116(Kaj) 106(ESZ 116) Zsr 266(Cuk) 06(ESZ 0,276) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | SÁRGARÉPAPROZELÉK (01, 07), CUKKINI TŐCSNI* (03, 01), E 18346(K) 436(KCaj) F 116(Kaj) 526(ESZ 576) Zsr 126(Cuk) 106(ESZ 1,246) Tel.Zs 06(Cs 01mg) | |

01=Gulén,02=Rákvétek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűr,14=Fűnatesztük.

Ételmezésvezető

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.09.04 - 2023.09.10.

| <i>Hétfő</i> 2023.09.04 | <i>Kedd</i> 2023.09.05. | <i>Szerda</i> 2023.09.06. | <i>Csütörtök</i> 2023.09.07. | <i>Péntek</i> 2023.09.08. |
|---|--|---|--|--|
| Reggeli | | | | |
| Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEGG, | CSICSERIKRÉM*, TK ZSEMLE (01), ZÖLDSEGG, | MAJKRÉMES KENYÉR* (01), ZÖLDSEGG, | POGÁCSA VÁSÁROLTSÓG (01, 03, 07), TEJ* (07), | KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 01), |
| E 143(K) 343(K)C F 1(g)kol 5(g)sz 40(g) Zár 8(g)ca 0(g)ss 0(1)g Tel Zs 0(g)ca 0(m)g | E 1010(K) 212(K)C F 4(g)kol 0(g)sz 41(g) Zár 3(g)ca 2(g)ss 0(1)g Tel Zs 0(g)ca 4(m)g | E 1039(K) 209(K)C F 1(g)kol 45(g)sz 24(g) Zár 10(g)ca 0(g)ss 0(1)g Tel Zs 0(g)ca 0(m)g | E 1377(K) 329(K)C F 1(g)kol 48(g)sz 34(g) Zár 13(g)ca 1(g)ss 0(2)g Tel Zs 0(g)ca 2(m)g | E 673(K) 141(K)C F 2(g)kol 0(g)sz 57(g) Zár 1(g)ca 0(g)ss 0(1)g Tel Zs 0(g)ca 0(m)g |
| Ébred TEJFŐLÓS GOMBALÉVES (01, 03, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), | ZÖLDBAB LEVES (01, 07), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), VAJAS BURGONYA, GÖRÖGSALÁTA (01), | CSONTLEVES* (01, 03, 09), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), TÖKFOZELÉK* (01, 07), KENYÉR (TK) (01), | ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), LECSÓS CSIRKE, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03), | GULYÁSLEVES SERTÉS (01, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, |
| E 1956(K) 468(K)C F 1(g)kol 34(g)sz 82(g) Zár 5(g)ca 1(g)ss 130(g) Tel Zs 0(g)ca 1(m)g | E 334(K) 348(K)C F 3(g)kol 102(g)sz 69(g) Zár 48(g)ca 1(g)ss 263(g) Tel Zs 0(g)ca 0(m)g | E 2451(K) 586(K)C F 32(g)kol 41(g)sz 65(g) Zár 10(g)ca 9(g)ss 210(g) Tel Zs 4(g)ca 0(m)g | E 1606(K) 390(K)C F 27(g)kol 53(g)sz 51(g) Zár 8(g)ca 0(g)ss 160(g) Tel Zs 0(g)ca 0(m)g | E 204(K) 489(K)C F 18(g)kol 8(g)sz 20(g) Zár 0(g)ca 8(g)ss 110(g) Tel Zs 2(g)ca 2(m)g |
| Uzsonna TÚRÓS TÁSKA 100g (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, | GABONÁS KEK SZ, GYÜMÖLCS, | KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, | SAJTKRÉMES KENYÉR (01), | |
| E 1050(K) 251(K)C F 4(g)kol 5(g)sz 41(g) Zár 3(g)ca 0(g)ss 0(0)g Tel Zs 0(g)ca 0(m)g | E 1121(K) 266(K)C F 5(g)kol 0(g)sz 39(g) Zár 11(g)ca 0(g)ss 0(0)g Tel Zs 0(g)ca 0(m)g | E 1471(K) 344(K)C F 4(g)kol 18(g)sz 54(g) Zár 6(g)ca 11(g)ss 0(0)g Tel Zs 0(g)ca 37(m)g | E 609(K) 164(K)C F 1(g)kol 48(g)sz 19(g) Zár 4(g)ca 0(g)ss 0(13)g Tel Zs 0(g)ca 0(m)g | |
| Vacsora | | | | |

01=Glutén,02=Rakéfélek,03=Tójas,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Múslár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek,

Ételmezésvezető

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.09.04 - 2023.09.10.

| <i>Hétfő</i> | <i>Kedd</i> | <i>Szerda</i> | <i>Csütörtök</i> | <i>Péntek</i> |
|---|---|---|--|---|
| <p>2023.09.04</p> <p>Reggeli ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 189(K) 133(KCaj) F 149(Kol 116gSz 21g) Zsr 149gCuk 8gSs(0,18g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>2023.09.05.</p> <p>MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 139(K) 344(KCaj) F 38(Kol 106gSz 30g) Zsr 149gCuk 2gSs(0,10g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>2023.09.06.</p> <p>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E 129(K) 299(KCaj) F 118(Kol 39gSz 22g) Zsr 149gCuk 11gSs(0,35g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>2023.09.07.</p> <p>TOJÁSRAÑTOTTÁ HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), ZÖLDSEG, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 137(K) 296(KCaj) F 96(Kol 31,6gSz 22g) Zsr 86gCuk 8gSs(0,11g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>2023.09.08.</p> <p>SZENDVICS SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAÓ (07),</p> <p>E 201(K) 486(KCaj) F 158(Kol 39gSz 30g) Zsr 176gCuk 8gSs(0,26g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> |
| <p>Tízórai</p> <p>VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEG,</p> <p>E 907(K) 217(KCaj) F 183(Kol 56gSz 21g) Zsr 89gCuk 0gSs(0,01g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>CSCSERIKRÉM*, TK ZSEMLE (01), ZÖLDSEG,</p> <p>E 110(K) 242(KCaj) F 48(Kol 46gSz 41g) Zsr 89gCuk 2gSs(0,10g) Tel Zs 0g/Cs 40mg</p> | <p>MAJKRÉMES KENYÉR* (01), ZÖLDSEG,</p> <p>E 189(K) 299(KCaj) F 118(Kol 39gSz 22g) Zsr 149gCuk 0gSs(0,01g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E 137(K) 129(KCaj) F 118(Kol 48gSz 34g) Zsr 139gCuk 4gSs(0,29g) Tel Zs 0g/Cs 340mg</p> | <p>KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),</p> <p>E 47(K) 164(KCaj) F 18(Kol 46gSz 28g) Zsr 149gCuk 8gSs(0,11g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> |
| <p>Ébéd</p> <p>TEJFŐLŐS COMBALLEVES (01, 03, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03),</p> <p>E 195(K) 486(KCaj) F 183(Kol 34gSz 83g) Zsr 56gCuk 11gSs(1,30g) Tel Zs 0g/Cs 11mg</p> | <p>ZÖLDBAB LEVES (01, 07), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), VAIJAS BURGONYA, GÖRÖGSALÁTA (01),</p> <p>E 344(K) 886(KCaj) F 38(Kol 102gSz 69g) Zsr 48gCuk 1gSs(0,26g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>CSONTLEVES* (01, 03, 09), ZAPPELYHES VAGDALI* (03, 01), TÖKFOZELÉK* (01, 07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E 241(K) 586(KCaj) F 32(Kol 41gSz 63g) Zsr 106gCuk 9gSs(1,10g) Tel Zs 3g/Cs 0mg</p> | <p>ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), LECSÓS CSIRKE, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03),</p> <p>E 166(K) 396(KCaj) F 20g(Kol 58gSz 51g) Zsr 89gCuk 0gSs(0,10g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>GULYÁSLEVES SERTÉS (01, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), GYÜMÖLCS,</p> <p>E 204(K) 489(KCaj) F 18(Kol 89gSz 86g) Zsr 149gCuk 8gSs(0,11g) Tel Zs 4g/Cs 21mg</p> |
| <p>Usonna</p> <p>TÚRÓS TÁSKA 100g (01, 03, 07), GYÜMÖLCS,</p> <p>E 105(K) 251(KCaj) F 96(Kol 30gSz 41g) Zsr 56gCuk 0gSs(0,00g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>GABONÁS KEKSZ, GYÜMÖLCS,</p> <p>E 112(K) 266(KCaj) F 56(Kol 46gSz 39g) Zsr 116gCuk 0gSs(0,00g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), GYÜMÖLCS,</p> <p>E 147(K) 344(KCaj) F 89(Kol 18gSz 31g) Zsr 66gCuk 11gSs(0,09g) Tel Zs 0g/Cs 37mg</p> | <p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01),</p> <p>E 60(K) 164(KCaj) F 16(Kol 56gSz 19g) Zsr 46gCuk 0gSs(0,13g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | |
| <p>Vacsora</p> <p>HAMBURGER* (01, 11, 10, 03),</p> <p>E 149(K) 357(KCaj) F 149(Kol 39gSz 42g) Zsr 89gCuk 1gSs(0,20g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KAPOSZTA SAVANYUSÁG,</p> <p>E 163(K) 395(KCaj) F 176(Kol 46gSz 53g) Zsr 66gCuk 0gSs(0,70g) Tel Zs 1g/Cs 0mg</p> | <p>SZENDVICS (03, 07),</p> <p>E 126(K) 296(KCaj) F 118(Kol 109gSz 18g) Zsr 256gCuk 0gSs(0,27g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | <p>SÁRGARÉPAPOZELÉK (01, 07), CUKKINTÓCSNI* (03, 01), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E 279(K) 670(KCaj) F 126(Kol 62gSz 89g) Zsr 149gCuk 10gSs(1,38g) Tel Zs 0g/Cs 0mg</p> | |

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

Élelmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.09.04 - 2023.09.10.

| <i>Hétfő</i> | <i>Kedd</i> | <i>Szerda</i> | <i>Csütörtök</i> | <i>Péntek</i> |
|---|--|---|--|--|
| Reggeli 2023.09.04 | 2023.09.05. | 2023.09.06. | 2023.09.07. | 2023.09.08. |
| Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEGG, E 907(K) 217(KC)d F 149(K) 549(SZ 21g) Zsr 81g/CsK 049S6 0.011g) Tel.Zs 04g/Cs 04mg) | CSIGSERIKRÉM*, TK ZSEMLE (01), ZÖLDSEGG, E 146(K) 235(KC)d F 549(K) 069(SZ 43g) Zsr 34g/CsK 249S6 0.106g) Tel.Zs 04g/Cs 34mg) | MÁJKRÉMES KENYÉR* (01), ZÖLDSEGG, E 142(K) 241(KC)d F 149(K) 619(SZ 31g) Zsr 14g/CsK 049S6 0.011g) Tel.Zs 04g/Cs 04mg) | POGÁCSA VÁSÁROLTISZG (01, 03, 07), TEJ* (07), E 147(RK) 129(KC)d F 149(K) 449(SZ 44g) Zsr 13g/CsK 409S6 0.206g) Tel.Zs 04g/Cs 240mg) | KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), E 673(K) 164(KC)d F 249(K) 069(SZ 23g) Zsr 11g/CsK 049S6 0.156g) Tel.Zs 04g/Cs 04mg) |
| Ebéd TEJFŐLŐS GOMBALÉVEZ (01, 03, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), E 1956(K) 468(KC)d F 149(K) 349(SZ 82g) Zsr 54g/CsK 149S6 1.304g) Tel.Zs 04g/Cs 14mg) | ZÖLDBAB LEVES (01, 07), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), VAJAS BURGONYA, GÖRÖGSALÁTA (01), E 1202(K) 1005(KC)d F 459(K) 1249(SZ 88g) Zsr 35g/CsK 149S6 3.134g) Tel.Zs 14g/Cs 04mg) | CSONTLEVES* (01, 03, 09), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), TÖKFOZELÉK* (01, 07), KENYÉR (TK) (01), E 1403(K) 730(KC)d F 399(K) 499(SZ 84g) Zsr 12g/CsK 949S6 2.544g) Tel.Zs 40g/Cs 04mg) | ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), LECSÓS CSIRKE, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03), E 212(K) 508(KC)d F 349(K) 619(SZ 04g) Zsr 14g/CsK 049S6 2.106g) Tel.Zs 04g/Cs 04mg) | GULYÁSLEVES SERTÉS (01, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, E 239(K) 590(KC)d F 249(K) 149(SZ 39g) Zsr 10g/CsK 049S6 1.204g) Tel.Zs 38g/Cs 38mg) |
| Uzsonna TÚRÓS TÁSKA 100g (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, E 1090(K) 251(KC)d F 309(K) 049(SZ 41g) Zsr 54g/CsK 049S6 0.006g) Tel.Zs 04g/Cs 04mg) | GABONÁS KEKESZ, GYÜMÖLCS, E 1138(K) 222(KC)d F 309(K) 049(SZ 40g) Zsr 14g/CsK 049S6 0.004g) Tel.Zs 04g/Cs 04mg) | KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, E 194(K) 464(KC)d F 149(K) 239(SZ 73g) Zsr 09g/CsK 149S6 0.009g) Tel.Zs 04g/Cs 49mg) | SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEGG, E 1033(K) 217(KC)d F 249(K) 449(SZ 28g) Zsr 64g/CsK 049S6 0.224g) Tel.Zs 04g/Cs 04mg) | |
| Vacsora | | | | |

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

Ételmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.09.04 - 2023.09.10.

| <i>Hétfő</i> | <i>Kedd</i> | <i>Szerda</i> | <i>Csütörtök</i> | <i>Péntek</i> |
|---|--|--|--|---|
| 2023.09.04 Régenli ZÖLDSEGES FELVÁGOTT KENYEN (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1181(K) 143(KCAl) F 14(g)Kcal 11(g)Sz. 30(g) Zsr 14(g)Cuk 0(g)Só 0,31(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | 2023.09.05 MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1171(K) 411(KCAl) F 14(g)Kcal 16(g)Sz. 33(g) Zsr 13(g)Cuk 10(g)Só 0,27(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | 2023.09.06 KUCIÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E 1161(K) 350(KCAl) F 12(g)Kcal 30(g)Sz. 30(g) Zsr 10(g)Cuk 14(g)Só 0,31(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | 2023.09.07 TOJÁSRAÑTOTTLA HAGYMÁS, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDSEG , TEA GYÜMÖLCSIZU , E 1151(K) 364(KCAl) F 10(g)Kcal 37(g)Sz. 29(g) Zsr 11(g)Cuk 10(g)Só 0,31(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | 2023.09.08 SZENDVICS SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAO (07), E 135(K) 566(KCAl) F 20(g)Kcal 38(g)Sz. 41(g) Zsr 20(g)Cuk 10(g)Só 0,76(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) |
| Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEG , E 107(K) 217(KCAl) F 16(g)Kcal 5(g)Sz. 21(g) Zsr 8(g)Cuk 0(g)Só 0,31(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | CSIGSERIKRÉM* , TK ZSEMLE (01), ZÖLDSEG , E 1106(K) 355(KCAl) F 36(g)Kcal 0(g)Sz. 41(g) Zsr 3(g)Cuk 2(g)Só 0,10(g) Tel.Zs 1(g)Csa 5(mg) | MÁJKRÉMES KENYÉR* (01), ZÖLDSEG , E 1123(K) 341(KCAl) F 16(g)Kcal 6(g)Sz. 31(g) Zsr 14(g)Cuk 0(g)Só 0,31(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07), E 1171(K) 329(KCAl) F 11(g)Kcal 4(g)Sz. 34(g) Zsr 13(g)Cuk 10(g)Só 0,29(g) Tel.Zs 0(g)Csa 24(mg) | KOCKASAJT TK,KIFLI (07, 01), E 1173(K) 161(KCAl) F 16(g)Kcal 0(g)Sz. 27(g) Zsr 15(g)Cuk 0(g)Só 0,31(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) |
| Ébred TEJFŐLŐS GOMBALÉYES (01, 03, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), E 1195(K) 468(KCAl) F 14(g)Kcal 34(g)Sz. 82(g) Zsr 53(g)Cuk 10(g)Só 1,30(g) Tel.Zs 0(g)Csa 1(mg) | ZÖLDBAB LEVES (01, 07), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), VAJAS BURGONYA, GÖRÖGSALÁTA (01), E 1102(K) 1100(KCAl) F 45(g)Kcal 1214(g)Sz. 86(g) Zsr 53(g)Cuk 10(g)Só 3,14(g) Tel.Zs 1(g)Csa 0(mg) | CSONTLEVES* (01, 03, 09), ZABPELYHES VAGDALT* (03, 01), TÖKFOZELÉK* (01, 07), KENYÉR (TK) (01), E 1103(K) 730(KCAl) F 39(g)Kcal 49(g)Sz. 84(g) Zsr 12(g)Cuk 1(g)Só 2,54(g) Tel.Zs 4(g)Csa 0(mg) | ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03, 09), LECSŐS CSIRKE, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03), E 1124(K) 508(KCAl) F 34(g)Kcal 67(g)Sz. 66(g) Zsr 14(g)Cuk 0(g)Só 2,10(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | GULYÁSLEVES SERTÉS (01, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), GYÜMÖLCS , E 120(K) 598(KCAl) F 23(g)Kcal 19(g)Sz. 83(g) Zsr 10(g)Cuk 10(g)Só 1,30(g) Tel.Zs 2(g)Csa 30(mg) |
| Uzsonna TÚRÓS TÁSKA 100g (01, 03, 07), GYÜMÖLCS , E 1109(K) 251(KCAl) F 10(g)Kcal 5(g)Sz. 41(g) Zsr 5(g)Cuk 10(g)Só 0,90(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | GABONÁS KEKSZ, GYÜMÖLCS , E 1138(K) 272(KCAl) F 10(g)Kcal 0(g)Sz. 40(g) Zsr 11(g)Cuk 10(g)Só 0,90(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), GYÜMÖLCS , E 1144(K) 463(KCAl) F 10(g)Kcal 22(g)Sz. 73(g) Zsr 9(g)Cuk 13(g)Só 0,90(g) Tel.Zs 0(g)Csa 49(mg) | SÁJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEG , E 1031(K) 247(KCAl) F 20(g)Kcal 8(g)Sz. 28(g) Zsr 6(g)Cuk 0(g)Só 0,22(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | |
| Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03), E 1194(K) 357(KCAl) F 14(g)Kcal 39(g)Sz. 42(g) Zsr 8(g)Cuk 4(g)Só 0,70(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA* , KÁPOSZTA SAVANYÚSÁG , E 1191(K) 407(KCAl) F 21(g)Kcal 0(g)Sz. 63(g) Zsr 8(g)Cuk 0(g)Só 0,80(g) Tel.Zs 5(g)Csa 0(mg) | SZENDVICS (03, 07), E 1124(K) 298(KCAl) F 11(g)Kcal 109(g)Sz. 1(g) Zsr 24(g)Cuk 0(g)Só 0,27(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | SÁRGARÉPAFOZELÉK (01, 07), CUKKINI TÖCSNI* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E 1189(K) 764(KCAl) F 14(g)Kcal 65(g)Sz. 104(g) Zsr 15(g)Cuk 12(g)Só 1,71(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(mg) | |

01=Glutén,02=Rákvétel,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diététék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Punasteük,

Ételmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 Sz)

2023.09.04 - 2023.09.10.

| <i>Hétfő</i> 2023.09.04 | <i>Kedd</i> 2023.09.05. | <i>Szerda</i> 2023.09.06. | <i>Csütörtök</i> 2023.09.07. | <i>Péntek</i> 2023.09.08. |
|---|---|--|--|--|
| Régeni ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1349(K) 433(KC) F 48(K)C 118(SZ 39)g Zsr 148(K)Ck 148(Sz 0,31)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | MARGARINOS KENYÉR, SAJT (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1171(K) 411(KC) F 48(K)C 108(SZ 33)g Zsr 148(K)Ck 148(Sz 0,27)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | KUGLIÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E 1163(K) 359(KC) F 48(K)C 088(SZ 30)g Zsr 148(K)Ck 148(Sz 0,33)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | TOLÁSRÁNTOTTA HAGYMÁS, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDSEG , TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1336(K) 365(KC) F 48(K)C 137(SZ 29)g Zsr 158(K)Ck 148(Sz 0,33)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | SZENDVICS SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAÓ (07), E 3365(K) 566(KC) F 48(K)C 108(SZ 33)g Zsr 208(K)Ck 108(Sz 0,76)g Tel Zs 04g/Cs 04mg |
| Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEG , E 007(K) 217(KC) F 18(K)C 58(SZ 21)g Zsr 84(K)Ck 148(Sz 0,10)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | CSICSERIKRÉM* , TK ZSEMLE (01), ZÖLDSEG , E 1066(K) 255(KC) F 50(K)C 088(SZ 33)g Zsr 84(K)Ck 248(Sz 0,10)g Tel Zs 04g/Cs 34mg | MÁJKRÉMES KENYÉR* (01), ZÖLDSEG , E 1123(K) 343(KC) F 48(K)C 078(SZ 31)g Zsr 148(K)Ck 088(Sz 0,01)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | POGÁCSA VÁSÁROLTISÓE (01, 03, 07), TEJ* (07), E 1371(K) 329(KC) F 148(K)C 488(SZ 33)g Zsr 138(K)Ck 148(Sz 0,23)g Tel Zs 04g/Cs 340mg | KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), E 673(K) 164(KC) F 48(K)C 108(SZ 33)g Zsr 208(K)Ck 088(Sz 0,33)g Tel Zs 04g/Cs 04mg |
| Ébred TEJFŐLŐS GOMBALÉYES (01, 03, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), E 1956(K) 468(KC) F 18(K)C 348(SZ 82)g Zsr 58(K)Ck 148(Sz 1,30)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | ZÖLDBAB LEVES (01, 07), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), VAJAS BURGONYA, GOROGSALÁTA (01), E 4201(K) 1005(KC) F 45(K)C 1248(SZ 88)g Zsr 55(K)Ck 148(Sz 5,13)g Tel Zs 10g/Cs 04mg | CSONTLEVES* (01, 03, 09), ZABELYHES VAGDALT* (03, 01), TÖKFOZELÉK* (01, 07), KENYÉR (TK) (01), E 3053(K) 298(KC) F 38(K)C 408(SZ 84)g Zsr 128(K)Ck 148(Sz 2,64)g Tel Zs 41g/Cs 04mg | ZÖLDSEGLÉYES TAVASZI (01, 03, 09), LECSÓS CSIRKE, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03), E 2124(K) 508(KC) F 348(K)C 618(SZ 04)g Zsr 108(K)Ck 048(Sz 2,10)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | GULYÁSLEVES SERTÉS (01, 03), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, E 2393(K) 550(KC) F 248(K)C 148(SZ 83)g Zsr 108(K)Ck 088(Sz 1,20)g Tel Zs 38g/Cs 30mg |
| Uzsonna TÚRÓS TÁSKA 100g (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, E 1050(K) 251(KC) F 90(K)C 508(SZ 31)g Zsr 50(K)Ck 088(Sz 0,00)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | GABONÁS KEKSZ, GYÜMÖLCS, E 1138(K) 222(KC) F 50(K)C 088(SZ 40)g Zsr 118(K)Ck 088(Sz 0,00)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), GYÜMÖLCS, E 1944(K) 465(KC) F 108(K)C 228(SZ 73)g Zsr 98(K)Ck 138(Sz 0,10)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEG , E 1033(K) 217(KC) F 248(K)C 488(SZ 38)g Zsr 66(K)Ck 088(Sz 0,22)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | |
| Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03), E 1494(K) 357(KC) F 148(K)C 508(SZ 42)g Zsr 88(K)Ck 148(Sz 0,20)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SAVANYÚSÁG, E 1951(K) 467(KC) F 218(K)C 088(SZ 63)g Zsr 88(K)Ck 088(Sz 0,38)g Tel Zs 50g/Cs 04mg | SZENDVICS (03, 07), E 1210(K) 298(KC) F 118(K)C 108(SZ 1)g Zsr 268(K)Ck 088(Sz 0,27)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | SÁRGARÉPAFOZELÉK (01, 07), CUKKINI TÖCSNI* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E 1180(K) 763(KC) F 148(K)C 658(SZ 10)g Zsr 158(K)Ck 128(Sz 1,71)g Tel Zs 04g/Cs 04mg | |

01=Gulien,02=Rakételák,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szajlabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Cillagfűrt,14=Puhatestűek.

Élelmiszevesztető

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.09.04 - 2023.09.10.

| <i>Hétfő</i> | <i>Kedd</i> | <i>Szerda</i> | <i>Csütörtök</i> | <i>Péntek</i> |
|--|--|--|---|---|
| Reggeli 2023.09.04 | 2023.09.05. | 2023.09.06. | 2023.09.07. | 2023.09.08. |
| Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), ZÖLDSEG, E 1414(K) 34(KCsh) F 14(K) 34(SZ 40g) Zsr 40gCsk 0,6356 0,11g) Tel.Zs 0g(KcA 0mg) | CSICSERIKRÉM*, TK ZSEMLE (01), ZÖLDSEG, E 1154(K) 27(KCsh) F 60g(K) 0g(SZ 40g) Zsr 40gCsk 3,6356 0,20g) Tel.Zs 0g(KcA 0mg) | MÁJKRÉMES KENYÉR* (01), ZÖLDSEG, E 107(K) 40(KCsh) F 14(K) 0g(SZ 30g) Zsr 10gCsk 0,6356 0,11g) Tel.Zs 0g(KcA 0mg) | POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01. 03. 07), TEJ* (07), E 117(K) 120(KCsh) F 14(K) 0g(SZ 30g) Zsr 10gCsk 0,6356 0,20g) Tel.Zs 0g(KcA 2,90mg) | KOCKASAJT TK.KIFELI (07. 01), E 67(K) 16(KCsh) F 20(K) 0g(SZ 27g) Zsr 10gCsk 0,6356 0,37g) Tel.Zs 0g(KcA 0mg) |
| Ebéd TEJFŐLÓS GOMBALÉVES (01. 03. 07), GRÍZES TESZTA (01. 03), E 261(K) 62(KCsh) F 14(K) 34(SZ 110g) Zsr 60gCsk 2,6356 1,71g) Tel.Zs 0g(KcA 1mg) | ZÖLD BAB LEVES (01. 07), RÁNTOTT HAL (04. 03. 01), VAJAS BURGONYA, GÖRÖGSALÁTA (01), E 1488(K) 112(KCsh) F 306(K) 127(SZ 30g) Zsr 60gCsk 1,6356 1,33g) Tel.Zs 16g(KcA 0mg) | CSONTLEVES* (01. 03. 09), ZABPELYHES VAGDALT* (03. 01), TOKFOZELÉK* (01. 07), KENYER (TK) (01), E 347(K) 83(KCsh) F 14(K) 34(SZ 30g) Zsr 14gCsk 1,6356 1,194g) Tel.Zs 36g(KcA 0mg) | ZÖLDSEGLÉVES TAVASZI (01. 03. 09), LECSÓS CSIRKE, TÁRHONYA (KÖRET)* (01. 03), E 142(K) 62(KCsh) F 14(K) 34(SZ 30g) Zsr 14gCsk 0,6356 2,40g) Tel.Zs 0g(KcA 0mg) | GULYÁSLEVES SERTÉS (01. 03), ÍZES BÚKTA* (01. 03. 07), GYÜMÖLCS, E 347(K) 83(KCsh) F 27(K) 14(SZ 27g) Zsr 11gCsk 3,6356 1,10g) Tel.Zs 30g(KcA 3mg) |
| Uzsonna | | | | |
| Vacsora | | | | |

01=Güden, 02=Rákfélék, 03=Töjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szerámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Phenacetin, 15=

Élelmiszérvézelő