

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.10.02 - 2023.10.08.

Reggeli	Hétfő 2023.10.02	Kedd 2023.10.03.	Szerda 2023.10.04.	Csütörtök 2023.10.05.	Péntek 2023.10.06.
Tízórai	VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT,	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPRIKA SAJÁT,	SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT,	KEFIR TK KIFLI (01),
Ebéd	CUKkini KRÉMLEV, sonkacsik (07, 01, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03),	LEBBENCSELEVES* (09, 01, 03), BROKKOLIS FÜSTÖLT SAJTOS HARCSEA (07), RIZSKÖRET,	DARACGALUSKA LEVES* (01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MEXIKÓI CSIRKEMELLCSIKOK (01), KUSZKUSZ * (01), CSEMEGE UBORKA,	CSCSERIGULYÁS (01, 03, 09), ÍZES BÚKTA* (01, 03, 07), KÖRTE,
Uzsonna	E: 1 729(KJ) 414(KCal) F: 18(g)Köl: 79(g)Sz: 49(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 4,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 138(KJ) 511(KCal) F: 23(g)Köl: 4(g)Sz: 64(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	E: 2 426(KJ) 580(KCal) F: 29(g)Köl: 62(g)Sz: 71(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 1,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	E: 1 670(KJ) 399(KCal) F: 21(g)Köl: 32(g)Sz: 35(g) Zsír: 3(g)Cuk: 11(g)Só: 1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 248(KJ) 538(KCal) F: 14(g)Köl: 29(g)Sz: 85(g) Zsír: 10(g)Cuk: 11(g)Só: 0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)
Yacsóra					

01=Gülden, 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=Punastelek.

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.10.02 - 2023.10.08.

Hétfő 2023.10.02	Kedd 2023.10.03	Szerda 2023.10.04	Csütörtök 2023.10.05	Péntek 2023.10.06
<p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSÍZLÍ,</p> <p>E: 711(KJ) 170(KCal) F: 3(g)Kcol: 23(g)Sz: 25(g) Zsir: 0(g)Cuk: 7(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai</p> <p>VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E: 703(KJ) 190(KCal) F: 1(g)Kcol: 3(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ébéd</p> <p>CUKKINI KRÉMLEV, sonliarsík (07, 01, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03),</p> <p>E: 1729(KJ) 414(KCal) F: 18(g)Kcol: 79(g)Sz: 49(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 4,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna</p> <p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora</p> <p>CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), PULISZKA KÖRET,</p> <p>E: 1138(KJ) 270(KCal) F: 14(g)Kcol: 21(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>FŐTT TOJÁS KENYÉR (03), TEA GYÜMÖLCSÍZLÍ,</p> <p>E: 1009(KJ) 241(KCal) F: 5(g)Kcol: 210(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E: 419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Kcol: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>LEBBENGSELYES* (09, 01, 03), BROKKOLIS FÜSTÖLT SAJTOS HARCSA (07), RIZSKÖRET,</p> <p>E: 2138(KJ) 511(KCal) F: 23(g)Kcol: 4(g)Sz: 64(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)</p> <p>Köleszagdóvó (01, 07), SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E: 440(KJ) 344(KCal) F: 3(g)Kcol: 2(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg)</p> <p>BURGONYA FOZELÉK (01, 07), HURKA *,</p> <p>E: 1703(KJ) 407(KCal) F: 11(g)Kcol: 10(g)Sz: 65(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 1,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E: 663(KJ) 398(KCal) F: 12(g)Kcol: 24(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só: 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E: 923(KJ) 221(KCal) F: 8(g)Kcol: 23(g)Sz: 16(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>DARAGALISKA LEVES* (01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07),</p> <p>E: 426(KJ) 580(KCal) F: 29(g)Kcol: 62(g)Sz: 71(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 1,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)</p> <p>GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES* (07, 01), MENYHÓI CSIRKEMELLCSÍKOK (01), KUSZKUSZ* (01), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 1818(KJ) 433(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>SNIDLINGES TÜBÖKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSÍZLÍ,</p> <p>E: 969(KJ) 232(KCal) F: 6(g)Kcol: 16(g)Sz: 20(g) Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só: 0,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E: 820(KJ) 196(KCal) F: 1(g)Kcol: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES* (07, 01), MENYHÓI CSIRKEMELLCSÍKOK (01), KUSZKUSZ* (01), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 670(KJ) 399(KCal) F: 21(g)Kcol: 32(g)Sz: 35(g) Zsir: 3(g)Cuk: 11(g)Só: 1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES* (07, 01), MENYHÓI CSIRKEMELLCSÍKOK (01), KUSZKUSZ* (01), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 1670(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TURISTA KENYÉR (01), PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSÍZLÍ,</p> <p>E: 1478(KJ) 354(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KEFÍR TK KIFLI (01),</p> <p>E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>CSICSERIGULYÁS (01, 03, 09), ÍZES BÚKTA* (01, 03, 07), KÖRTE,</p> <p>E: 248(KJ) 538(KCal) F: 14(g)Kcol: 29(g)Sz: 83(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só: 0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>
<p>01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Töjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szézám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Punalteszték.</p>				

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.10.02 - 2023.10.08.

<i>Hétfő</i> 2023.10.02	<i>Kedd</i> 2023.10.03.	<i>Szerda</i> 2023.10.04.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.05.	<i>Péntek</i> 2023.10.06.
<p>Reggeli</p> <p>VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SALÁT,</p> <p>E: 874(KJ) 209(KCal) F: 14(g)Köl: 5(g)Sz: 20(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E:2 048(KJ) 490(KCal) F: 14(g)Köl: 37(g)Sz: 51(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPRIKA SALÁT,</p> <p>E: 985(KJ) 236(KCal) F: 8(g)Köl: 23(g)Sz: 16(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTKRÉM ZSEMLE, PAPRIKA SALÁT,</p> <p>E: 820(KJ) 196(KCal) F: 14(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)</p>	<p>KEFÍR TK KIFLI (01),</p> <p>E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>CUKkini KRÉMLEVE*, sonkacsik (07, 01, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03),</p> <p>E:2 045(KJ) 489(KCal) F: 22(g)Köl:101(g)Sz: 51(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:4,574(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENCSELEVES* (09, 01, 03), BROKKOLIS FÜSTÖLT SAJTOS HARCSA (07), RIZSKÖRLET,</p> <p>E:2 352(KJ) 563(KCal) F: 24(g)Köl: 7(g)Sz: 71(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07),</p> <p>E:2 917(KJ) 698(KCal) F: 36(g)Köl: 73(g)Sz: 83(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MEXIKÓI CSIRKEMELLCSÍKOK (01), KUSZKUSZ* (01), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:2 226(KJ) 532(KCal) F: 29(g)Köl: 41(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 11(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSICSERIGUDYÁS (01, 03, 09), ÍZES BÚRTA* (01, 03, 07), KÖRTE,</p> <p>E:2 327(KJ) 557(KCal) F: 16(g)Köl: 39(g)Sz: 86(g) Zsír: 11(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>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)</p>	<p>Kékszegővő (01, 07), SZŐLŐ SALÁT,</p> <p>E:1 901(KJ) 453(KCal) F: 4(g)Köl: 2(g)Sz: 54(g) Zsír: 17(g)Cuk: 28(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>KARFOLKRÉM KENYÉRREL (07, 03, 10, 01),</p> <p>E: 710(KJ) 170(KCal) F: 8(g)Köl: 3(g)Sz: 23(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)</p>	<p>PISKÓTASZLELT (01, 07), SZŐLŐ SALÁT,</p> <p>E:1 735(KJ) 415(KCal) F: 30(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p>				

01=Gyűten, 02=Rákvétek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióvétek, 09=Zeller, 10=Muslité, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Punastéslek.

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.10.02 - 2023.10.08.

Hétfő

2023.10.02

Reggeli
OLASZ FELVÁGOTT, KENYÉR (TK)
(01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

E: 728(KJ) 174(KCal)
F: 3(g)Köl: 23(g)Sz: 25(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai
VAJKRÉMES KENYÉR (01), PÁPRIKA
SAJÁT,

E: 874(KJ) 209(KCal)
F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 20(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ébéd

CUKINI KRÉMLEV. sonkacsik (07, 01,
03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03),

E:2 045(KJ) 489(KCal)
F: 22(g)Köl:101(g)Sz: 51(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:4,52(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

ROPI, ALMA (01),

E: 931(KJ) 223(KCal)
F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 4,3(g)
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora
CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01),
PULISZKA KÖRLET,

E:1 431(KJ) 342(KCal)
F: 17(g)Köl: 25(g)Sz: 35(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Kedd

2023.10.03.

FŐTT TOJÁS KENYÉR (03, 01), TEA
GYÜMÖLCSIZU,

E: 1 224(KJ) 293(KCal)
F: 5(g)Köl:210(g)Sz: 19(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (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)

LEBBENCSELEVES* (09, 01, 03),
BROKKOLIS FÜSTÖLT SAJTOS
HARCSA (07), RIZSKÖRLET,

E: 2 352(KJ) 563(KCal)
F: 24(g)Köl: 7(g)Sz: 71(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,18(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 27(mg)

Kókuszegyő (01, 07), SZŐLŐ SAJÁT,

E: 1 901(KJ) 455(KCal)
F: 4(g)Köl: 2(g)Sz: 54(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 28(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)

BURGONYA FOZELÉK (01, 07),
HIRKA *

E:2 165(KJ) 518(KCal)
F: 11(g)Köl: 10(g)Sz: 88(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1,36(g)
Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)

Szerda

2023.10.04.

FONÓTKALÁCS MARGARIN (01, 03,
07), TEJESKÁVÉ (07),

E: 1 784(KJ) 427(KCal)
F: 14(g)Köl: 30(g)Sz: 43(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:0,99(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PÁPRIKA
SAJÁT,

E: 985(KJ) 236(KCal)
F: 8(g)Köl: 23(g)Sz: 16(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

DARAGALUSKA LEVES* (01, 03),
SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07),

E: 2 917(KJ) 698(KCal)
F: 36(g)Köl: 73(g)Sz: 83(g)
Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,13(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)

KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 03,
10, 01),

E: 710(KJ) 170(KCal)
F: 8(g)Köl: 3(g)Sz: 23(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)

HOT-DOG (01, 07, 10),

E:1 824(KJ) 436(KCal)
F: 23(g)Köl: 30(g)Sz: 53(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Csütörtök

2023.10.05.

SNIDLINGES TÜRÖKRÉM (07),
KENYÉR (TK) (01), TEA
GYÜMÖLCSIZU,

E:1 042(KJ) 249(KCal)
F: 7(g)Köl: 19(g)Sz: 21(g)
Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,77(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

SAJTKRÉM ZSEMLE, PÁPRIKA
SAJÁT,

E: 820(KJ) 196(KCal)
F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)

GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01),
MEXIKÓI CSIRKEMELLCSIKÓK (01),
KUSZKUSZ* (01), CSEMEGE
UBORKA,

E:2 226(KJ) 532(KCal)
F: 29(g)Köl: 41(g)Sz: 52(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:1,85(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

PISKÓTASZLET (01, 07), SZŐLŐ
SAJÁT,

E:1 735(KJ) 415(KCal)
F: 30(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

SZTRAPACSKA SAV. KÁPOSZTÁS
(01, 07, 03),

E:1 167(KJ) 279(KCal)
F: 8(g)Köl: 48(g)Sz: 42(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Péntek

2023.10.06.

TÜRISTA KENYÉR (01),
PARADICSOM SAJÁT, TEA
GYÜMÖLCSIZU,

E: 1 860(KJ) 445(KCal)
F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KEFÉR TK KIFLI (01),

E: 699(KJ) 167(KCal)
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSICSERIGULYÁS (01, 03, 09), ÍZES
BÚKTA* (01, 03, 07), KÖRTE,

E: 2 327(KJ) 557(KCal)
F: 16(g)Köl: 39(g)Sz: 86(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)

01=Gluten, 02=Raktétel, 03=Törjés, 04=Hatal, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótétel, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűrt, 14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.10.02 - 2023.10.08.

Reggeli	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Hétfő 2023.10.02</p>	<p>Kedd 2023.10.03.</p>	<p>Szerda 2023.10.04.</p>	<p>Csütörtök 2023.10.05.</p>	<p>Péntek 2023.10.06.</p>
<p>Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPIRIKA SAJÁT, E:1 093(KJ) 261(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 28(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TÉPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), SAJÁT, 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)</p>	<p>PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPIRIKA SAJÁT, E:1 208(KJ) 289(KCal) F: 10(g)Köl: 38(g)Sz: 16(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PAPIRIKA SAJÁT, E: 910(KJ) 218(KCal) F: 1(g)Köl: 8(g)Sz: 33(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR TK KIFLI (01), E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébred CUKKINI KRÉMLEV. sonkacsifé (07, 01, 03), SAJTOS TESZTA (07, 01, 03), E:2 596(KJ) 621(KCal) F: 28(g)Köl: 123(g)Sz: 68(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só: 5,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENSLEVES* (09, 01, 03), BROKKOLIS FÜSTÖLT SAJTOS HARCSA (07), RIZSKÖRET, E:2 955(KJ) 707(KCal) F: 30(g)Köl: 9(g)Sz: 91(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SÍTÓTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), E:3 648(KJ) 878(KCal) F: 46(g)Köl: 92(g)Sz: 105(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MEXIKÓI CSIRKEMELLSÍFKOK (01), KISZKUSZ* (01), CSEMEGE ÜBORKA, E:2 845(KJ) 681(KCal) F: 36(g)Köl: 53(g)Sz: 64(g) Zsír: 5(g)Cuk: 17(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSICSERGÜLYÁS (01, 03, 09), ÍZES BÜKTA* (01, 03, 07), KÖRTE, E:2 630(KJ) 629(KCal) F: 18(g)Köl: 49(g)Sz: 95(g) Zsír: 12(g)Cuk: 12(g)Só: 1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>
<p>Uzsonna ROPI, ALMA (01), 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)</p>	<p>Köknuszgolyó (01, 07), SZŐLŐ SAJÁT, E:2 463(KJ) 589(KCal) F: 6(g)Köl: 3(g)Sz: 71(g) Zsír: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>KARFIOLKRÉM KENYÉRREL (07, 03, 10, 01), E:1 001(KJ) 239(KCal) F: 11(g)Köl: 4(g)Sz: 33(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>PISKÓTASZLET (01, 07), SZŐLŐ SAJÁT, E: 1 767(KJ) 423(KCal) F: 30(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p>				

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

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.10.02 - 2023.10.08.

<i>Hétfő</i> 2023.10.02	<i>Kedd</i> 2023.10.03.	<i>Szerda</i> 2023.10.04.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.05.	<i>Péntek</i> 2023.10.06.
Reggeli OLASZ FELVAGOTT, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 040(K) 249(KCa) F: 5(g)Kcal: 46(g)Sz: 38(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FŐTT TOJÁS KENYÉR (03. 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 499(K) 359(KCa) F: 5(g)Kcal:210(g)Sz: 26(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01. 03, 07), TEJESKAYÉ (07), E2 084(K) 499(KCa) F: 150(g)Kcal: 30(g)Sz: 50(g) Zsír: 20(g)Cuk: 18(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 375(K) 329(KCa) F: 9(g)Kcal: 23(g)Sz: 29(g) Zsír: 4(g)Cuk: 11(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÚRISTA KENYÉR (01), PARADICSOMI SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 056(K) 492(KCa) F: 8(g)Kcal: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 18(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT, E1 093(K) 261(KCa) F: 1(g)Kcal: 5(g)Sz: 28(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E2 228(K) 533(KCa) 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)	PÁRIZSI ZSEMLE (01. 07), PAPRIKA SAJÁT, E1 208(K) 289(KCa) F: 10(g)Kcal: 38(g)Sz: 16(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT, E 910(K) 218(KCa) F: 1(g)Kcal: 8(g)Sz: 33(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR TK KIPLI (01), E 699(K) 167(KCa) F: 3(g)Kcal: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd CUKKINI KRÉMLEV, sonkacsliké(07, 01, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), E2 596(K) 621(KCa) F: 28(g)Kcal:123(g)Sz: 68(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENGSELVES* (09, 01, 03), BROKKOLIS FÜSTÖLT SAJTOS HARCSA (07), RIZSIKÖRET, E2 955(K) 707(KCa) F: 30(g)Kcal: 9(g)Sz: 91(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg)	DARAGALISKA LEVES* (01, 07), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), E3 668(K) 878(KCa) F: 46(g)Kcal: 92(g)Sz: 105(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MEXIKÓI CSIRKEMELLCSIKOK (01), KUSZKUSZ* (01), CSEMEGE ÜBORKA, E2 843(K) 681(KCa) F: 36(g)Kcal: 53(g)Sz: 64(g) Zsír: 5(g)Cuk: 17(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSICSERGULYÁS (01, 03, 09), ÍZES BÚKTA* (01, 03, 07), KÖRTE, E2 630(K) 629(KCa) F: 18(g)Kcal: 49(g)Sz: 95(g) Zsír: 12(g)Cuk: 12(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)
Uzsonna ROPI, ALMA (01), E 931(K) 223(KCa) F: 6(g)Kcal: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kókuszdolgo (01, 07), SZŐLŐ SAJÁT, E2 463(K) 589(KCa) F: 6(g)Kcal: 3(g)Sz: 71(g) Zsír: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 03, 10, 01), E1 001(K) 259(KCa) F: 11(g)Kcal: 4(g)Sz: 33(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)	PISKÓTASZELET (01, 07), SZŐLŐ SAJÁT, E1 767(K) 423(KCa) F: 30(g)Kcal: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), PULISZKA KÖRET, E1 761(K) 421(KCa) F: 20(g)Kcal: 29(g)Sz: 44(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BURGONYA FOZELLEK (01, 07), HURKA *, E2 898(K) 693(KCa) F: 16(g)Kcal: 13(g)Sz: 116(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	HOT-DOG (01, 07, 10), E1 912(K) 458(KCa) F: 23(g)Kcal: 34(g)Sz: 53(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SZTRAPACSKA SAV, KÁPOSZTÁS (01, 07, 03), E1 444(K) 346(KCa) F: 10(g)Kcal: 56(g)Sz: 51(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gyűten, 02=Ráktelék, 03=Tőjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=C-szilagfűrt, 14=Puhatestűek.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.10.02 - 2023.10.08.

Reggeli	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Hétfő 2023.10.02</p>	<p>Kedd 2023.10.03. (07, 01, 03).</p>	<p>Szerda 2023.10.04.</p>	<p>Csütörtök 2023.10.05.</p>	<p>Péntek 2023.10.06.</p>
<p>Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E:1 417(KJ) 339(KCal) F: 1(g)Koi: 5(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E:2 228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Koi: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E:1 248(KJ) 299(KCal) F: 11(g)Koi: 38(g)Sz: 17(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E:1 000(KJ) 239(KCal) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR TK KIFLI (01),</p> <p>E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>CUKKINI KRÉM LEV, sonkacsik (07, 01, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03).</p> <p>E:2 707(KJ) 647(KCal) F: 29(g)Koi:130(g)Sz: 70(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBENCSLEVES* (09, 01, 03), BROKKOLIS FÜSTÖLT SAJTOS HARCSA (07), RIZSKÖRET,</p> <p>E:2 955(KJ) 707(KCal) F: 30(g)Koi: 9(g)Sz: 91(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>DARAGALLUSKA LEVES* (01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07),</p> <p>E:3 990(KJ) 955(KCal) F: 50(g)Koi:108(g)Sz:115(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MEXIKOI CSIRKENELLECSKOK (01), KUSZKUSZ * (01), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:3 209(KJ) 768(KCal) F: 43(g)Koi: 62(g)Sz: 72(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSICSERIGULYÁS (01, 03, 07), ÍZES BUKTA* (01, 03, 07), KÖRTE,</p> <p>E:2 950(KJ) 706(KCal) F: 20(g)Koi: 57(g)Sz:106(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)</p>
<p>Uzsonna</p>				

Vacsora

01=Gluten, 02=Rákételek, 03=Tőjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióételek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Funestek.

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.10.02 - 2023.10.08.

<i>Hétfő</i> 2023.10.02	<i>Kedd</i> 2023.10.03.	<i>Szerda</i> 2023.10.04.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.05.	<i>Péntek</i> 2023.10.06.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 146(KJ) 274(KCal) F: 5(g)Köl: 46(g)Sz: 42(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FŐTT TOLAJ S KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 409(KJ) 359(KCal) F: 5(g)Köl:210(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TELESKÁVÉ (07), E:2 486(KJ) 593(KCal) F: 19(g)Köl: 36(g)Sz: 61(g) Zsir: 25(g)Cuk: 20(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 538(KJ) 368(KCal) F: 11(g)Köl: 26(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÚRISTA KENYÉR (01), PARADCSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 337(KJ) 559(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT, E:1 417(KJ) 339(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODÁG (01), TEJ* (07), E:2 228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Köl: 38(g)Sz: 55(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPRIKA SAJÁT, E:1 248(KJ) 299(KCal) F: 11(g)Köl: 38(g)Sz: 17(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT, E:1 000(KJ) 239(KCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd CUKKINI KRÉMLEVE, sonkacsirk (07, 01, 03), SAJTOS TESZTA (07, 01, 03), E:2 707(KJ) 647(KCal) F: 29(g)Köl: 130(g)Sz: 70(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:5,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCSELEVES* (09, 01, 03), BROKKOLIS FÜSTÖLT SAJTOS HARCSA (07), RIZSKÖRET, E:2 953(KJ) 707(KCal) F: 30(g)Köl: 9(g)Sz: 91(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), E:3 990(KJ) 955(KCal) F: 50(g)Köl:108(g)Sz:115(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), MEXIKÓI CSIRKEMELLCSÍKOK (01), KUSZKISZ* (01), CSEMEGE ÜBORKA, E:3 209(KJ) 768(KCal) F: 43(g)Köl: 62(g)Sz: 72(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSIGSERIGULYÁS (01, 03, 09), ÍZES BÚKTA* (01, 03, 07), KÖRTE, E:2 950(KJ) 706(KCal) F: 20(g)Köl: 57(g)Sz: 106(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna ROPI, ALMA (01), E: 957(KJ) 229(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kókuszsagtyó (01, 07), SZŐLŐ SAJÁT, E:2 463(KJ) 589(KCal) F: 6(g)Köl: 3(g)Sz: 71(g) Zsir: 211(g)Cuk: 37(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	KARFOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 03, 10, 01), E:1 317(KJ) 315(KCal) F: 15(g)Köl: 4(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)	PISKÓTASZLET (01, 07), SZŐLŐ SAJÁT, E:1 833(KJ) 439(KCal) F: 30(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 0(g)Cuk: 19(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SZTRAPACSKA SAV. KÁPOSZTÁS (01, 07, 03), E:1 672(KJ) 400(KCal) F: 12(g)Köl: 61(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), PULISZKA KÖRET, E:1 989(KJ) 474(KCal) F: 23(g)Köl: 33(g)Sz: 53(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BURGONYA FOZELÉK (01, 07), HURKA *, E:2 898(KJ) 693(KCal) F: 16(g)Köl: 13(g)Sz:116(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	HOT-DOG (01, 07, 10), E:1 996(KJ) 477(KCal) F: 27(g)Köl: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SZTRAPACSKA SAV. KÁPOSZTÁS (01, 07, 03), E:1 672(KJ) 400(KCal) F: 12(g)Köl: 61(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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