

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

Reggeli	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Hétfő 2023.10.09</p> <p>Tízórai SAJTKRÉMI ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), GRANÁTOS KOCKA * (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>Uzsonna E: 3 043(KJ) 489(KCal) F: 28(g)Kof: 69(g)Sz: 77(g) Zsr: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0mg</p>	<p>Kedd 2023.10.10.</p> <p>VAJAS TK ZSEMLE (01),</p> <p>Ebéd KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07),</p> <p>Uzsonna E: 1 359(KJ) 325(KCal) F: 15(g)Kof: 9(g)Sz: 30(g) Zsr: 12(g)Cuk: 1(g)Só: 0,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0mg</p>	<p>Szerda 2023.10.11.</p> <p>KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),</p> <p>Ebéd ALMALÉVES (01, 07), CSIRKEPÖRKÖLT*, GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *,</p> <p>Uzsonna E: 2 001(KJ) 479(KCal) F: 22(g)Kof: 62(g)Sz: 65(g) Zsr: 7(g)Cuk: 15(g)Só: 2,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10mg</p>	<p>Csütörtök 2023.10.12.</p> <p>JOGHURT, KIFLI (01),</p> <p>Ebéd ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA,</p> <p>Uzsonna E: 1 798(KJ) 430(KCal) F: 25(g)Kof: 0(g)Sz: 51(g) Zsr: 7(g)Cuk: 7(g)Só: 1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0mg</p>	<p>Péntek 2023.10.13.</p> <p>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>Ebéd PALÓCLEVES (mehag) * (09, 01, 07), ARANYGALUSKA * (01, 03, 08, 07), KÖRTE,</p> <p>Uzsonna E: 2 631(KJ) 629(KCal) F: 27(g)Kof: 94(g)Sz: 77(g) Zsr: 20(g)Cuk: 9(g)Só: 1,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0mg</p>

Vacsora

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

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2023.10.09</p> <p>PÁRIZSI, KENYÉR (TK) (01), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>E: 918(KJ) 220(KCal) F: 4(g)Köl: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.10.10.</p> <p>KÖRÖZÖTT KENYÉRREL (07, 01), PÁPRIKA SAJÁT, TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 095(KJ) 262(KCal) F: 9(g)Köl: 21(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.10.11.</p> <p>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), KAKAO (07),</p> <p>E: 1115(KJ) 267(KCal) F: 9(g)Köl: 24(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.10.12.</p> <p>TOJÁSRANTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 019(KJ) 244(KCal) F: 6(g)Köl:210(g)Sz: 200(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.10.13.</p> <p>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK.KENY (01), KARAMELL (07),</p> <p>E:2 032(KJ) 486(KCal) F: 11(g)Köl: 35(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PÁPRIKA SAJÁT,</p> <p>E: 820(KJ) 196(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VALASTK ZSEMLE (01),</p> <p>E: 944(KJ) 226(KCal) F: 0(g)Köl: 23(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),</p> <p>E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT, KIFLI (01),</p> <p>E:1 018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PÁPRIKA SAJÁT,</p> <p>E: 861(KJ) 206(KCal) F: 3(g)Köl: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébéd</p> <p>MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), GRANÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 2 045(KJ) 489(KCal) F: 28(g)Köl: 69(g)Sz: 77(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07),</p> <p>E:1 359(KJ) 325(KCal) F: 15(g)Köl: 9(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALLEVES (01, 07), CSIRKEPÖRÖLT*, GALISKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *</p> <p>E:2 001(KJ) 479(KCal) F: 22(g)Köl: 62(g)Sz: 63(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), CIGANPÉCSENYE (01), TÖRT BURGONYA, FEJESS SALÁTA,</p> <p>E:1 798(KJ) 430(KCal) F: 25(g)Köl: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PALÓCLEVES (marcha)* (09, 01, 07), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), KÖRTE,</p> <p>E:2 631(KJ) 629(KCal) F: 27(g)Köl: 94(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>GABONÁS KENY SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E: 512(KJ) 123(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANÍLIÁS CSIGA 100g, SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E:1 380(KJ) 330(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), ALMA SAJÁT,</p> <p>E: 1 026(KJ) 245(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGERÉM KENYÉRREL (01),</p> <p>E: 781(KJ) 187(KCal) F: 7(g)Köl: 5(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>MAGYAROS VACSORA (03, 01), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 494(KJ) 357(KCal) F: 11(g)Köl:139(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RÁNTOTT SAJT (01, 07), BURGONYAPÜRÉ (07), CÉKLASAVANYUSÁG,</p> <p>E:2 258(KJ) 540(KCal) F: 17(g)Köl: 7(g)Sz: 52(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)</p>	<p>MILÁNÓ MELEGSZENDVICS* (07, 01), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1 577(KJ) 329(KCal) F: 17(g)Köl: 17(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 70(mg)</p>	<p>FERIBÁCSI PALACINTÁJA (01, 03, 07),</p> <p>E:1 867(KJ) 447(KCal) F: 17(g)Köl: 93(g)Sz: 60(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

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

Élelmezésvezető

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

Hétő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2023.10.09	2023.10.10.	2023.10.11.	2023.10.12.	2023.10.13.
Tízórai SALTKRÉMI ZSEMLE, PÁPRIKA SALÁT.	VAJAS TK ZSEMLE (01),	KOCKASAJT TK, KIPLI (07, 01),	JOGHURT, KIPLI (01),	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PÁPRIKA SALÁT.
E 820(KJ) 196(KCal) F: 16(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	E 944(KJ) 226(KCal) F: 0(g)Köl: 23(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 929(KJ) 222(KCal) F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred MÁGALITSKA LEVES (03, 01), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07),	ALMALEVES (01, 07), SIRKEPÖRKÖLT*, GALLISKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA*,	ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), CIGANYPECSENYE (01), TÖRI BURCONYA, FEJESS SALÁTA,	PALÓCLEVES (omaha)* (09, 01, 07), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), KÖRTE,
E 326(KJ) 607(KCal) F: 32(g)Köl: 77(g)Sz: 99(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E 1 587(KJ) 384(KCal) F: 20(g)Köl: 11(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E 2 326(KJ) 557(KCal) F: 27(g)Köl: 72(g)Sz: 70(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:9,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E 2 546(KJ) 609(KCal) F: 28(g)Köl: 16(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E 2 889(KJ) 691(KCal) F: 30(g)Köl: 104(g)Sz: 80(g) Zsir: 24(g)Cuk: 10(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna GABONÁS KENCSZ, SZŐLŐ SAJÁT.	VANILJÁS CSIGA 100g, SZŐLŐ SAJÁT.	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), ALMA SAJÁT.	CSEMEGEKRÉM KENYÉRRREL (01),	
E 545(KJ) 130(KCal) F: 16(g)Köl: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 413(KJ) 338(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 026(KJ) 245(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 781(KJ) 187(KCal) F: 7(g)Köl: 5(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gluten 02=Rákvétel, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófétel, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűrt, 14=Puhatestűek.

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli PARIZSI, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 935(KJ) 224(KCal) F: 4(g)Köl: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), PAPRIKA SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1111(KJ) 266(KCal) F: 9(g)Köl: 21(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só: 0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), KAKAÓ (07),</p> <p>E: 1311(KJ) 314(KCal) F: 11(g)Köl: 30(g)Sz: 23(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só: 0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSRANTOTTA HAGYMIÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1195(KJ) 286(KCal) F: 8(g)Köl: 31(g)Sz: 20(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só: 0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK.KENY (01), KARAMELL (07),</p> <p>E: 2410(KJ) 577(KCal) F: 12(g)Köl: 41(g)Sz: 52(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só: 1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai SAJTKRÉM ZSEMLE, PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>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: 37(mg)</p>	<p>VAJAS TK ZSEMLE (01),</p> <p>E: 944(KJ) 226(KCal) F: 0(g)Köl: 23(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 01),</p> <p>E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT, KIFELI (01),</p> <p>E: 1018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E: 929(KJ) 222(KCal) F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd MÁGALISKA LEVES (03, 01), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 538(KJ) 607(KCal) F: 32(g)Köl: 77(g)Sz: 99(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES LEVESGY, (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07),</p> <p>E: 1587(KJ) 380(KCal) F: 20(g)Köl: 11(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 0,68(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALLEVES (01, 07), CSIRKEPÖRÖLT*, GALISKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA*,</p> <p>E: 526(KJ) 557(KCal) F: 27(g)Köl: 72(g)Sz: 70(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só: 9,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), CIGANYDECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA,</p> <p>E: 546(KJ) 609(KCal) F: 28(g)Köl: 16(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só: 2,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PALÓCLEVES (mamha)* (09, 01, 07), ARANYGALISKA* (01, 03, 08, 07), KÖRTE,</p> <p>E: 889(KJ) 691(KCal) F: 30(g)Köl: 106(g)Sz: 80(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só: 1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna GABONÁS KEKESZ, SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E: 545(KJ) 130(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANILIÁS CSIGA 100g, SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E: 1413(KJ) 338(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), ALMA SAJÁT,</p> <p>E: 1026(KJ) 245(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGEKREMI KENYÉRRREL (01),</p> <p>E: 781(KJ) 187(KCal) F: 7(g)Köl: 5(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora MAGYAROS VACSORA (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1987(KJ) 473(KCal) F: 16(g)Köl: 195(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RÁNTOTT SAJT (01, 07), BURGONYAPÜRÉ (07), CÉKLASAVANYTISÁG,</p> <p>E: 238(KJ) 540(KCal) F: 17(g)Köl: 7(g)Sz: 52(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 220(mg)</p>	<p>MLÁNÓ MELLEKSZENDVICS* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1684(KJ) 403(KCal) F: 21(g)Köl: 23(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 105(mg)</p>	<p>FERIBÁCSI PALACSSINTÁJA (01, 03, 07),</p> <p>E: 049(KJ) 490(KCal) F: 18(g)Köl: 94(g)Sz: 63(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só: 1,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gülden, 02=Rákfélék, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhítástek.

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Hétfő</i> 2023.10.09	<i>Kedd</i> 2023.10.10.	<i>Szerda</i> 2023.10.11.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.12.	<i>Péntek</i> 2023.10.13.
Reggeli				
Tízórai SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT.	VAJAS TK ZSEMLE (01),	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),	JOGHURT, KIFLI (01),	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT.
E 910(K) 218(KCal) F: 14(g)Koi: 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 944(K) 226(KCal) F: 0(g)Koi: 23(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 673(K) 161(KCal) F: 24(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 018(K) 244(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 937(K) 224(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07),	ALMALÉVES (01, 07), CSIRKEPÖRKÖLT*, GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *,	ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BIRGONYA, FEJESS SALÁTA,	PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), ARÁNYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), KÖRTE,
E 3 029(K) 725(KCal) F: 35(g)Koi: 83(g)Sz: 122(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	E 1 846(K) 442(KCal) F: 23(g)Koi: 12(g)Sz: 38(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E 2 800(K) 670(KCal) F: 31(g)Koi: 88(g)Sz: 86(g) Zsir: 10(g)Cuk: 23(g)Só: 3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E 3 146(K) 753(KCal) F: 34(g)Koi: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só: 2,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E 3 707(K) 887(KCal) F: 37(g)Koi: 120(g)Sz: 103(g) Zsir: 32(g)Cuk: 12(g)Só: 1,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna GABONÁS KEKESZ, SZŐLŐ SAJÁT, GABONÁS KEKESZ, SZŐLŐ SAJÁT,	VANILIÁS CSIGA 100g, SZŐLŐ SAJÁT,	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), ALMA SAJÁT,	CSEMEGEKRÉM KENYÉRRREL (01),	
E 578(K) 138(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 446(K) 346(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 386(K) 331(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 144(K) 274(KCal) F: 10(g)Koi: 8(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gulén,02=Rákétek,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dióétek,09=Zeller,10=Musztár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillogfűrt,14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli PÁRIZSI, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZLI,</p> <p>2023.10.09</p> <p>E:1 363(KJ) 326(KCal) F: 6(g)Kcol: 38(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), PAPRIKA SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZLI,</p> <p>2023.10.10.</p> <p>E:1 564(KJ) 374(KCal) F: 14(g)Kcol: 31(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), KAKAÓ (07),</p> <p>2023.10.11.</p> <p>E:1 525(KJ) 365(KCal) F: 12(g)Kcol: 30(g)Sz: 30(g) Zsir: 16(g)Cuk: 14(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSRAJTOTTA HAGYMÁS, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZLI,</p> <p>2023.10.12.</p> <p>E:1 476(KJ) 353(KCal) F: 9(g)Kcol:357(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK.KENY (01), KARAMELL (07),</p> <p>2023.10.13.</p> <p>E:2 948(KJ) 703(KCal) F: 15(g)Kcol: 49(g)Sz: 61(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E: 910(KJ) 218(KCal) F: 1(g)Kcol: 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJAS TK ZSEMLE (01),</p> <p>E: 944(KJ) 226(KCal) F: 0(g)Kcol: 29(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),</p> <p>E: 673(KJ) 1610(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT, KIFLI (01),</p> <p>E:1 018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E: 937(KJ) 224(KCal) F: 4(g)Kcol: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébred MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), GRANÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:3 029(KJ) 725(KCal) F: 35(g)Kcol: 85(g)Sz:122(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p>	<p>KÖMÉNY LEVES I.EYESGY. (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07),</p> <p>E: 1 846(KJ) 442(KCal) F: 23(g)Kcol: 12(g)Sz: 38(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALEVES (01, 07), CSIRKEPÖRÖLT*, GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA * ,</p> <p>E:2 800(KJ) 670(KCal) F: 31(g)Kcol: 88(g)Sz: 86(g) Zsir: 10(g)Cuk: 23(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), CIGÁNYECSENYE (01), TÖRI BIRCONYA, FEJESS SALÁTA,</p> <p>E:3 146(KJ) 753(KCal) F: 34(g)Kcol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 29(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PALÓCLEVES (marcha)* (09, 01, 07), ARÁNYGALUSKA * (01, 03, 08, 07), KÖRTE,</p> <p>E:3 707(KJ) 887(KCal) F: 37(g)Kcol:120(g)Sz:103(g) Zsir: 32(g)Cuk: 12(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna GABONÁS KEKESZ, SZŐLŐ SAJÁT, SAJÁT,</p> <p>E: 578(KJ) 138(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANILIÁS CSIGA 100g, SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E: 1 416(KJ) 346(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), ALMA SAJÁT,</p> <p>E:1 386(KJ) 331(KCal) F: 10(g)Kcol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGERÉM KENYÉRRREL (01),</p> <p>E:1 144(KJ) 274(KCal) F: 10(g)Kcol: 8(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora MÁGYAROS VACSORA (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZLI,</p> <p>E:2 561(KJ) 613(KCal) F: 21(g)Kcol:271(g)Sz: 50(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RÁNTOTT SAJT (01, 07), BIRCONYAPÜRÉ (07), CÉKLASAVANYUSÁG,</p> <p>E:2 509(KJ) 600(KCal) F: 19(g)Kcol: 9(g)Sz: 60(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>MILÁNÓ MELEGSZENYICS* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZLI,</p> <p>E:2 074(KJ) 496(KCal) F: 27(g)Kcol: 30(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)</p>	<p>FERIBÁCSI PALACINTYÁJA (01, 03, 07),</p> <p>E:2 326(KJ) 557(KCal) F: 21(g)Kcol:107(g)Sz: 71(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Glutén, 02=Rákételek, 03=Tójs, 04=Halek, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióételek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfű, 14=Puhatestűek.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

Reggeli	Hétfő 2023.10.09	Kedd 2023.10.10.	Szerda 2023.10.11.	Csütörtök 2023.10.12.	Péntek 2023.10.13.
Tízórai	SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PAPIRIKA SAJÁT.	VAAJAS TK ZSEMLE (01),	KOCKASAJT TK,KIFEJLI (07, 01),	JOGHURT, KIFEJLI (01),	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPIRIKA SAJÁT.
Ebéd	<p>E:1 000(KJ) 239(KCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), GRÁNÁTOS KOCSKA* (01, 03), CSEMEGE LIBORKA,</p>	<p>E: 944(KJ) 226(KCal) F: 0(g)Köl: 27(g)Sz: 311(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07),</p>	<p>E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>ALMALEVES (01, 07), CSIRKEPÖRKÖLT*, GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *,</p>	<p>E: 1 018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), CIGANYPECSÉNYE (01), TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA,</p>	<p>E: 1 013(KJ) 242(KCal) F: 5(g)Köl: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>PALÓCLEVES (marcha)* (09, 01, 07), ARÁNYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), KÖRTE.</p>
Uzsonna	<p>E:3 070(KJ) 734(KCal) F: 37(g)Köl: 95(g)Sz:121(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p>	<p>E:1 978(KJ) 473(KCal) F: 25(g)Köl: 12(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>E:3 314(KJ) 793(KCal) F: 30(g)Köl:106(g)Sz:102(g) Zsir: 12(g)Cuk: 29(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>E: 3 647(KJ) 872(KCal) F: 38(g)Köl: 25(g)Sz: 77(g) Zsir: 33(g)Cuk: 9(g)Só: 3,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>E:4 336(KJ) 1 037(KCal) F: 43(g)Köl:133(g)Sz: 130(g) Zsir: 34(g)Cuk: 12(g)Só: 2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
Vacsora					

01=Gulén, 02=Rakéfélek, 03=Török, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogtúr, 14=Puhatestűek.

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli PARIZSI, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.10.09	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), PAPRIKA SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.10.10.	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), KAKAÓ (07), 2023.10.11.	TOJÁSRANTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.10.12.	ZÖLDSEGETS FELVÁGOTT TKKENY (01), KARAMELL (07), 2023.10.13.
E:1 468(K) 351(KCa) F: 6(g)Koi: 38(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 945(K) 465(KCa) F:16(g)Koi: 33(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 930(K) 462(KCa) F:15(g)Koi: 36(g)Sz: 40(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 709(K) 409(KCa) F: 11(g)Koi:420(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 439(K) 823(KCa) F: 16(g)Koi: 55(g)Sz: 71(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai SAJTKRÉMI ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT,	VAAJAS TK ZSEMLE (01), 2023.10.10.	KOCKASAJT TKIFLI (07, 01), 2023.10.11.	JOGHURT, KIFLI (01), 2023.10.12.	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT, 2023.10.13.
E:1 000(K) 239(KCa) 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)	E: 944(K) 226(KCa) F: 0(g)Koi: 23(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 673(K) 161(KCa) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 018(K) 244(KCa) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 013(K) 242(KCa) F: 56(g)Koi: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), GRANATOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, 2023.10.09	KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), 2023.10.10.	ALMALEVES (01, 07), CSIRKEPÖRKÖLT* GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, 2023.10.11.	ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA, 2023.10.12.	PALÓCLEVES (marha)* (09, 01, 07), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), KÖRTE, 2023.10.13.
E:3 070(K) 734(KCa) F: 37(g)Koi: 95(g)Sz:121(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E:1 978(K) 473(KCa) F: 25(g)Koi: 12(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E:3 314(K) 793(KCa) F: 36(g)Koi:106(g)Sz:102(g) Zsir: 12(g)Cuk: 29(g)Só:4,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:3 647(K) 872(KCa) F: 38(g)Koi: 25(g)Sz: 77(g) Zsir: 35(g)Cuk: 9(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	E:4 336(K) 1 037(KCa) F: 43(g)Koi:133(g)Sz:130(g) Zsir: 34(g)Cuk: 12(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna GABONÁS KEKESZ, SZŐLŐ SAJÁT, 2023.10.09	VANILIÁS CSIGA 100g, SZŐLŐ SAJÁT, 2023.10.10.	Mogyorókrémes kenyér (08, 01), ALMA SAJÁT, 2023.10.11.	CSEMEGEKRÉM KENYÉRRREL (01), 2023.10.12.	
E: 644(K) 154(KCa) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 511(K) 362(KCa) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 741(K) 416(KCa) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 561(K) 373(KCa) F: 15(g)Koi: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora MAGYAROS VACSORA (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.10.09	RÁNTOTT SAJT (01, 07), BURGONYAPÜRÉ (07), CEKLASAVANYYSÁG, 2023.10.10.	MILÁNO MELLECSZENDVICS* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.10.11.	FERIBÁCSI PALACINTÁJA (01, 03, 07), 2023.10.12.	
E:2 022(K) 699(KCa) F: 23(g)Koi:278(g)Sz: 60(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 509(K) 600(KCa) F: 19(g)Koi: 9(g)Sz: 60(g) Zsir: 27(g)Cuk: 14(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)	E:2 390(K) 572(KCa) F: 30(g)Koi: 30(g)Sz: 62(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)	E:2 392(K) 572(KCa) F: 21(g)Koi:110(g)Sz: 73(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Phenacetil, 15=

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Hétfő</i> 2023.10.09	<i>Kedd</i> 2023.10.10.	<i>Szerda</i> 2023.10.11.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.12.	<i>Péntek</i> 2023.10.13.
Reggeli				
Tízórai				
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE TM, LM (01), PAPRIKA SAJÁJT, E: 979(KJ) 234(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARIN* LM, KENYÉR (TK) (01), E: 534(KJ) 128(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *, E: 1.329(KJ) 318(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, TK ZSEMILE (01), E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMILE (01), PAPRIKA SAJÁJT, E: 929(KJ) 222(KCal) F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 05), CSEMEGE UBORKA, E: 2.538(KJ) 607(KCal) F: 32(g)Köl: 77(g)Sz: 99(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), IRAKOTT ZÖLDBAB LM, E: 1.208(KJ) 289(KCal) F: 16(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES LM (01), CSIRKEPORKÖLT*, GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E: 2.310(KJ) 553(KCal) F: 28(g)Köl: 68(g)Sz: 66(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só: 9,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BÜRGONYA, PEJES SALÁTA, E: 2.546(KJ) 609(KCal) F: 28(g)Köl: 16(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)Só: 2,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PAJÓCLEVES (sertes) TM (09, 01), ARANYGALUSKA* LM TM (01, 03, 08), KÖRTE, E: 2.988(KJ) 715(KCal) F: 29(g)Köl: 48(g)Sz: 93(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só: 1,51(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gluten, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióételek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűrt, 14=Puhatestiek.

Élelmezésvezető

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Hétfő</i> 2023.10.09	<i>Kedd</i> 2023.10.10.	<i>Szerda</i> 2023.10.11.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.12.	<i>Péntek</i> 2023.10.13.
Reggeli	DIÁKCEMEGE, PAPRIKA SALÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU, KENYÉR (TK) (01),	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), KAKAÓ TM,	TOJÁSRANTOTTA HAGYMÁS, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	ZÖLDSÉG, FELY, KENY, TM (01), TEJESKÁVÉ TM,
Tízórai	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), E: 1134(KJ) 271(KCal) F: 26(g)Köl: 10(g)Sz: 27(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), E: 1416(KJ) 339(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g) Zsír: 13(g)Cuk: 16(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS DESSZERTI VEGÁN, TK ZSEMLE (01), E: 1476(KJ) 353(KCal) F: 9(g)Köl: 337(g)Sz: 27(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA SALÁT, E: 937(KJ) 224(KCal) F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	KÖMÉNYLEVES, LEVESGY, (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB TM, E: 1817(KJ) 433(KCal) F: 14(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES TM (01), CSIRKEPORKÖLT* GALLUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E: 954(KJ) 228(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), CGANYPECSENYE (01), TÖRT BÜRGONYA, FEJES SALÁTA, E: 631(KJ) 151(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (sertes) TM (09, 01), ARANYGALLUSKA* LM TM (01, 03, 08), KÖRTE, E: 932(KJ) 725(KCal) F: 29(g)Köl: 46(g)Sz: 96(g) Zsír: 21(g)Cuk: 11(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Utsonna	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), SZŐLŐ SALÁT, E: 1157(KJ) 277(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARG. KENYÉR* TM LM (01), ALMA SALÁT, E: 986(KJ) 236(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKREM KENYÉRREL TM LM (01), E: 630(KJ) 151(KCal) F: 7(g)Köl: 5(g)Sz: 18(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora	PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), TÖRT BÜRGONYA, CÉKLASAVANYTISÁG, E: 1916(KJ) 458(KCal) F: 19(g)Köl: 75(g)Sz: 46(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKA (kissetes), TEA GYÜMÖLCSIZU, KENYÉR (TK) (01), E: 1003(KJ) 240(KCal) F: 3(g)Köl: 7(g)Sz: 26(g) Zsír: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FERIBÁCSI PALACSHINTÁJA TM (01, 03), E: 1223(KJ) 292(KCal) F: 9(g)Köl: 63(g)Sz: 43(g) Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gluten, 02=Rákételek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szojabab, 07=Ej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogít, 14=Punakétsűk,

Ételmezés-vezető

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.10.09	2023.10.10.	2023.10.11.	2023.10.12.	2023.10.13.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), PAPRIKA SALÁT.	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01),	VANILIÁS DESSZERTI VEGÁN, TK ZSEMLE (01),	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA SALÁT,
E: 785(KJ) 188(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 19(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 637(KJ) 152(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 759(KJ) 182(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 631(KJ) 151(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 861(KJ) 206(KCal) F: 3(g)Köl: 34(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd MÁJGALUSKA LEVES*(03, 08), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 05), CSEMEGE UBORKA,	KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB TM (01),	ALMALEVES TM (01), CSIRKEPÖRKÖLT*, GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *,	ZÖLDBORSÓ LEVES*(09, 01, 03), CIGÁNYPECSÉNYE (01), TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA,	PAJÓCLEVES(1sertes) TM (09, 01), ARANYGALUSKA*LM TM (01, 03, 08), KÖRTÉ,
E:2 051(KJ) 491(KCal) F: 28(g)Köl: 69(g)Sz: 77(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E: 1 734(KJ) 415(KCal) F: 16(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	E: 1 973(KJ) 472(KCal) F: 22(g)Köl: 61(g)Sz: 65(g) Zsír: 7(g)Cuk: 15(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E: 1 798(KJ) 430(KCal) F: 25(g)Köl: 0(g)Sz: 51(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:2 379(KJ) 545(KCal) F: 21(g)Köl: 42(g)Sz: 72(g) Zsír: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				

Vacsora

01=Glüén,02=Rákfélék,03=Togás,04=Hajlak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musztár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatésűek,

Élelmezésvezető

Étlap (Laktózmentes(1-14) 2x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.10.09	2023.10.10.	2023.10.11.	2023.10.12.	2023.10.13.
Tízórai ZÖLDSEGRÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), PAPRIKA SAJÁT, E: 988(KJ) 236(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARIN* LM, KENYÉR (TK) (01), E: 745(KJ) 178(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *, E:1 320(KJ) 318(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 2(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, TK ZSEMLE, E:1 509(KJ) 361(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT, E: 937(KJ) 224(KCal) F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MAJGALLUSKA LEVES (03, 01), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, C3), CSEMEGE UBORKA, E:3 029(KJ) 725(KCal) F: 35(g)Köl: 85(g)Sz:122(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT ZÖLDBAB LM, E:1 609(KJ) 185(KCal) F: 22(g)Köl: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES LM (01), CSIRKEPÖRKÖLT*, GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 867(KJ) 686(KCal) F: 33(g)Köl: 85(g)Sz: 86(g) Zsír: 12(g)Cuk: 23(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), CIGÁNYPECSÉNYE (01), TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA, E:3 146(KJ) 753(KCal) F: 34(g)Köl: 20(g)Sz: 67(g) Zsír: 29(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	PAÓCLEVES (sertés) TM (09, 01), ARANYGALLUSKA* LM TM (01, 03, 08), KÖRTE, E: 3 032(KJ) 725(KCal) F: 29(g)Köl: 46(g)Sz: 96(g) Zsír: 21(g)Cuk: 11(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Usonna				

Vacsora

01=Gluten, 02=Rákkétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűrt, 14=Putreszték.

Élelmezésvezető

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14) 2x)

2023.10.09 - 2023.10.15.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.10.09	2023.10.10.	2023.10.11.	2023.10.12.	2023.10.13.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), PAPRIKA SALÁT, E: 988(KJ) 236(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), E: 640(KJ) 153(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), E: 954(KJ) 228(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, TK ZSEMLE (01), E: 631(KJ) 151(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA SALÁT, E: 937(KJ) 224(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd MÁJGALLUSKA LEVES (03, 01), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E: 3 029(KJ) 725(KCal) F: 35(g)Koi: 85(g)Sz:122(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	KÖMÉNYLEVES LEVESGY, (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB TM, E:1 817(KJ) 435(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES TM (01), CSIRKEPÖRKÖLT*, GALUSKA (01, 03), KÁPOSZTA SALÁTA *, E: 2 744(KJ) 656(KCal) F: 31(g)Koi: 85(g)Sz: 86(g) Zsír: 10(g)Cuk: 23(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (09, 01, 03), GIGANYPECSENYE (01), TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA, E: 3 146(KJ) 753(KCal) F: 34(g)Koi: 20(g)Sz: 67(g) Zsír: 29(g)Cuk: 9(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (senés) TM (09, 01), ARANYGALLUSKA* LM TM (01, 03, 08), KÖRTE, E: 3 032(KJ) 725(KCal) F: 29(g)Koi: 46(g)Sz: 96(g) Zsír: 21(g)Cuk: 11(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				

Vasora