

Étltap (óvodás 3-6 3x)

Tiszaligetű sétány 14.

2023.10.16 - 2023.10.22.

<i>Hétfő</i> 2023.10.16	<i>Kedd</i> 2023.10.17.	<i>Szerda</i> 2023.10.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.19.	<i>Péntek</i> 2023.10.20.
Reggeli				
Tízórai				
VAJKRÉMESTK ZSEMLE (01),	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	SÜTŐTŐK KRÉM* (01), TK ZSEMLE (01),	KEFIR TK KIFLI (01),	SALTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),
E: 628(KJ) 150(KCaI) F: 4(g)Koi: 2(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1419(KJ) 339(KCaI) F: 11(g)Koi: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 1409(KJ) 337(KCaI) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 699(KJ) 167(KCaI) 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)	E: 1741(KJ) 416(KCaI) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)
Ébred				
BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),	TOJÁSLEVES (03, 01), HAL FASÍRT* (04, 03, 01), PETREZSELYMIES BURGONYA SALÁTÁ, 	PIRÍTOTT TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), ALMAMARTÁS (01, 07), SÜLT HÚS, KENYÉR (TK) (01),	ZÖLDSEGLÉVES* (01, 03, 09), BOSZORKÁNY PECSÉNYE (01), ZSEMLEGOMBÓC (01, 03),	ALFÖLDI HÚSLEVES (01, 03), MEGGYES-MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07),
E: 1763(KJ) 429(KCaI) F: 23(g)Koi: 46(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 1,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1674(KJ) 401(KCaI) F: 20(g)Koi: 95(g)Sz: 49(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2390(KJ) 557(KCaI) F: 28(g)Koi: 11(g)Sz: 59(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só: 1,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 53(mg)	E: 1897(KJ) 454(KCaI) F: 30(g)Koi: 104(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2457(KJ) 587(KCaI) F: 22(g)Koi: 51(g)Sz: 73(g) Zsir: 11(g)Cuk: 21(g)Só: 1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)
Uzsonna				

Vacsora

01=Garden 02 = Fokfélék 03=Tojas 04=Halak 05 = Földimogyoró 06=Szójabab 07 = Tej 08 = Dögfélék 09 = Zeller 10=Mustár 11 =Szezám mag 12=Kén-dioxid 13=Csilagfűrt 14 = Puhatestűek.

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.10.16 - 2023.10.22.

<i>Hétfő</i> 2023.10.16	<i>Kedd</i> 2023.10.17.	<i>Szerda</i> 2023.10.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.19.	<i>Péntek</i> 2023.10.20.
<p>Reggeli</p> <p>OLASZ FELVÁGOTT MARGARINNAL KENNYÉRRREL (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 434(KJ) 104(KCal) F: 3(g)Köl: 23(g)Sz: 9(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai</p> <p>VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),</p> <p>E: 628(KJ) 150(KCal) F: 0(g)Köl: 2(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ébéd</p> <p>BURGONYA LEVELES kolbásszal (01, 03), TRÓSCSISZA (01, 03, 07),</p> <p>E: 11764(KJ) 422(KCal) F: 3(g)Köl: 16(g)Sz: 70(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,8(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna</p> <p>POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), KÖRTE,</p> <p>E: 984(KJ) 233(KCal) F: 3(g)Köl: 210(g)Sz: 1(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora</p> <p>KENYÉRI ÁNGOS TARTÁS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 12143(KJ) 313(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 190(mg)</p>	<p>TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 768(KJ) 184(KCal) F: 6(g)Köl: 21(g)Sz: 1(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)</p> <p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E: 419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Köl: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>TOJÁSLEVELES (03, 01), HAL FASÍRT* (04, 03, 01), PETREZSELENYMES BURGONYA, SALÁTA,</p> <p>E: 674(KJ) 401(KCal) F: 20(g)Köl: 95(g)Sz: 49(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>MÉZ, VAJ KENYÉR (01), ALMA SAJÁT,</p> <p>E: 974(KJ) 233(KCal) F: 3(g)Köl: 18(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>MENIKÓI CHILISBAR* (01, 03), TEA HOGYMA,</p> <p>E: 1493(KJ) 357(KCal) F: 14(g)Köl: 29(g)Sz: 53(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:0,30(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)Köl: 24(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E: 409(KJ) 337(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>SÜTŐTÖK KRÉM* (01), TK ZSEMLE (01),</p> <p>PIRÍTOTT TÁRHONYA LEVELES* (09, 01, 03), ALMAMÁRTÁS (01, 07), SÜLT HUS, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E: 329(KJ) 557(KCal) F: 28(g)Köl: 11(g)Sz: 59(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 53(mg)</p> <p>E: 626(KJ) 154(KCal) F: 6(g)Köl: 9(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 310(mg)</p> <p>VANÍLIÁS KRÉMTORTÓ ZSEMLEBEN* (07, 01), KÖRTE,</p> <p>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)</p> <p>E: 597(KJ) 454(KCal) F: 29(g)Köl: 104(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E: 768(KJ) 160(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E: 570(KJ) 207(KCal) F: 10(g)Köl: 24(g)Sz: 24(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 495(KJ) 118(KCal) F: 1(g)Köl: 42(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>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)</p> <p>E: 597(KJ) 454(KCal) F: 29(g)Köl: 104(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E: 768(KJ) 160(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E: 570(KJ) 207(KCal) F: 10(g)Köl: 24(g)Sz: 24(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), PADRIKA SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1164(KJ) 267(KCal) F: 13(g)Köl: 14(g)Sz: 19(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E: 740(KJ) 414(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>E: 453(KJ) 587(KCal) F: 22(g)Köl: 11(g)Sz: 75(g) Zsir: 11(g)Cuk: 21(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)</p>

01=Gur-0,02=Raké-ei 03=Toje-s 04=Halak 05=Foid-ogyoró 06=Szjabatár 07=Tej 08=Dóvóelek 09=Zeller 10=Mustár 11=Szezám-mag 12=Ken-dioxid 13=Cs-ágitár 14=Por-tastuek

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.10.16 - 2023.10.22.

Reggeli	Hétfő 2023.10.16	Kedd 2023.10.17.	Szerda 2023.10.18.	Csütörtök 2023.10.19.	Péntek 2023.10.20.
Trózerai	VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	SÜTŐTÖK KRÉM* (01), TK ZSEMLE,	KEFÍR TK KEFLI (01),	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),
	E: 628(KJ) 150(KCal) F: 0g(Kol) 2g(Sz) 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E: 2 048(KJ) 490(KCal) F: 14g(Kol) 37g(Sz) 51(g) Zsír: 24g(Cuk: 0g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 1g(Ca: 240mg)	E:1 409(KJ) 337(KCal) F: 4g(Kol) 0g(Sz) 46(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3g(Kol) 0g(Sz) 30(g) Zsír: 0g(Cuk: 0g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E: 1 741(KJ) 416(KCal) F: 11g(Kol) 28g(Sz) 401(g) Zsír: 19g(Cuk: 0g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 240mg)
Ebéd	BURGONYA LEVES kalbásszal (01, 03), TÚRÓS CSUSZÁ (01, 03, 07),	TOJÁSLEVES (03, 01), HAL FASÍRT* (04, 03, 01), PETREZSELYMES BURGONYA, SALÁTA,	PIRTOTT TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), ALMAMARTÁS (01, 07), SÜLT TRUS, KENYÉR (TK) (01),	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03, 09), BOSZORKÁNY PEGCSENYE (01), ZSEMLE GOMBÓC (01, 03),	ALPÖLDI HRISLEVES (01, 03), MEGGYES-ALÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07),
	E: 2 052(KJ) 491(KCal) F: 28g(Kol) 4 57g(Sz) 80(g) Zsír: 51g(Cuk: 1g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 9g(Ca: 0mg)	E: 2 189 (KJ) 524(KCal) F: 25g(Kol) 4 99g(Sz) 63(g) Zsír: 18g(Cuk: 5g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 1g(Ca: 0mg)	E: 2 481(KJ) 594(KCal) F: 29g(Kol) 11g(Sz) 67(g) Zsír: 11g(Cuk: 13g)Só: 3,71(g) Tel.Zs: 5g(Ca: 61mg)	E: 2 240(KJ) 589(KCal) F: 30g(Kol) 117g(Sz) 55(g) Zsír: 26g(Cuk: 0g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E: 2 711(KJ) 649(KCal) F: 26g(Kol) 52g(Sz) 81(g) Zsír: 13g(Cuk: 21g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3g(Ca: 6mg)
Utasozna	POGÁCSAS AJTOS 50 gr* (01, 07), KÖRTE.	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), ALMA SALÁT,	VANÍLIÁS KREMTURÓ ZSEMLEBEN* (01, 01), KÖRTE.	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SALÁT,	
Vacsora	E: 981(KJ) 235(KCal) F: 5g(Kol) 1210g(Sz) 31(g) Zsír: 10g(Cuk: 0g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 1g(Ca: 0mg)	E: 974 (KJ) 238(KCal) F: 7g(Kol) 118g(Sz) 29(g) Zsír: 8g(Cuk: 0g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 1g(Ca: 0mg)	E: 1 023(KJ) 245(KCal) F: 10g(Kol) 11g(Sz) 39(g) Zsír: 11g(Cuk: 7g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 9g(Ca: 41mg)	E: 1 200(KJ) 288(KCal) F: 4g(Kol) 0g(Sz) 38(g) Zsír: 12g(Cuk: 0g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	

02=Glutén 02=Rakt. 03=" 04=h. 05=Földm. 06=Sző. 07=Téj 08=Dióféle. 09=Zer. 10=Mustár 11=Szez. 12=Kén-dioxid 13=Csilagfűrt 14=Puhasztó

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.10.16 - 2023.10.22.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.10.16	2023.10.17.	2023.10.18.	2023.10.19.	2023.10.20.
<p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT MARGARINNAL KENYÉRRREL (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 450(K) 108(KCal) F: 3(g)Köl: 25(g)Sz: 9(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 784(K) 188(KCal) F: 6(g)Köl: 21(g)Sz: 1(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel./S: 0(g)Ca: 140(mg)</p>	<p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E: 784(K) 427(KCal) F: 14(g)Köl: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:0,99(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1012(K) 242(KCal) F: 4(g)Köl: 168(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), PÁPRIKA SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1405(K) 336(KCal) F: 7(g)Köl: 14(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),</p> <p>E: 638(K) 150(KCal) F: 0(g)Köl: 2(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TEPERTŐS BODDAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E: 2048(K) 490(KCal) F: 14(g)Köl: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel./S: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>SÜTŐTŐK KRÉM* (01), TK ZSEMLE,</p> <p>E: 409(K) 377(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR TK KIFLI (01),</p> <p>E: 699(K) 167(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTOS RÜD (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E: 1741(K) 416(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz:401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel./S: 0(g)Ca: 240(mg)</p>
<p>Ebéd BURGONYA LEVES kobácsszal (01, 07), TRKÖSCSI SZÁ (01, 03, 07),</p> <p>E: 2052(K) 491(KCal) F: 28(g)Köl: 57(g)Sz: 80(g) Zsir: 5(g)Cuk: 14(g)Só:1,53(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (01, 01), HAL FASÍRT* (04, 03, 01), PÉTRIZSELEJMES BURGONYA, SALÁTA,</p> <p>E: 2189(K) 524(KCal) F: 25(g)Köl: 99(g)Sz: 63(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só: 3,30(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PRITÓTT TARRHONY ALEVES* (09, 01, 03), ALMAVÁRTÁS (01, 07), SÜTLIHTÉS, KENYÉR (18, 1) (01),</p> <p>E: 2481(K) 544(KCal) F: 9(g)Köl: 114(g)Sz: 67(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só: 3,71(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03, 09), BOSZORKÁNY PÉCSÉNYE (01), ZSEMLEGOMBOC (01, 03),</p> <p>E: 462(K) 589(KCal) F: 30(g)Köl: 117(g)Sz: 55(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só: 2,60(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI HÉSLÉVES (01, 03), MÉGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07),</p> <p>E: 2714(K) 649(KCal) F: 26(g)Köl: 52(g)Sz: 81(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,18(g) Tel./S: 3(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Újsónna POGÁCSASAJTOS 50 gr* (01, 07), KÖRTE,</p> <p>E: 981(K) 353(KCal) F: 5(g)Köl: 27(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÉZ, VAMKINYÉR (01), ALMA SALÁT,</p> <p>E: 974(K) 237(KCal) F: 7(g)Köl: 18(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANILLÁS KRÉMÁJTÓRÓ ZSEMLEBEN* (07, 01), KÖRTE,</p> <p>E: 1025(K) 274(KCal) F: 0(g)Köl: 11(g)Sz: 29(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,09(g) Tel./S: 0(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>KAKVÓS CSIGA 100GR (01, 07), ALMA SALÁT,</p> <p>E: 1205(K) 288(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TEJBEDARAK (0, 07),</p>
<p>Ácsosra KENYÉRLÁNGOS TÁRJÁS (01, 07), LEAGYMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1624(K) 474(KCal) F: 21(g)Köl: 50(g)Sz: 60(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel./S: 0(g)Ca: 190(mg)</p>	<p>MENIKÓI CHIHISBAR* (01, 03, 01), HAGYMA,</p> <p>E: 1724(K) 417(KCal) F: 17(g)Köl: 12(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:0,30(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TÖLTÖTT BACSETT (01, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1306(K) 374(KCal) F: 4(g)Köl: 53(g)Sz: 29(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,09(g) Tel./S: 0(g)Ca: 140(mg)</p>	<p>E: 1034(K) 217(KCal) F: 12(g)Köl: 30(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,30(g) Tel./S: 0(g)Ca: 30(mg)</p>	

01=Gluten 02=Raktárek 03=Tojás 04=Hála 05=Földimogyoró 06=Szójabab 07=Tej 08=Diófélék 09=Zeller 10=Más 11=Szezá 12=Ké 13=Oxid 13=Csillag 14=14=Puhatestűek,

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.10.16 - 2023.10.22.

Reggeli	Hétfő 2023.10.16	Kedd 2023.10.17.	Szerda 2023.10.18.	Csütörtök 2023.10.19.	Péntek 2023.10.20.
Tízórai	VAJKRÉMÉS TK ZSEMLE (01), E: 628(KJ) 150(KCal) F: 0(g)Köl: 2(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TELJ* (07), E: 2228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Köl: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só: 0,19(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	SÜTŐTÖK KRÉM* (01), TK ZSEMLE, E: 2195(KJ) 525(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(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)	SAJTOS RUD 100gr (01, 03, 07), TELJ* (07), E: 1741(KJ) 416(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,29(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 240(mg)
Ebéd	BURGONYA LEVES köhlesztal (01, 03), TKRÖSGUSZA (01, 03, 07), E: 2447(KJ) 588(KCal) F: 32(g)Köl: 65(g)Sz: 97(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 1,86(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOJÁSLÉVES (03, 01), HAL FASÍRT* (01, 03, 01), PEREZSELYVES BURGONYA, SALÁTA, E: 2735(KJ) 654(KCal) F: 31(g)Köl: 24(g)Sz: 69(g) Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só: 4,00(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	PIRÍTOTT TARHONYA LEVES* (09, 01, 03), ALMAMÁRTÁS (01, 07), SÜLT HÚS, KENYÉR (TK) (01), E: 3795(KJ) 788(KCal) F: 41(g)Köl: 16(g)Sz: 81(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só: 3,41(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 82(mg)	ZÖLDSEGELEVES* (01, 03, 09), BOSZORKÁNY PÉCSÉNYE (01), ZSEMLECOMBÓC (01, 03), E: 2975(KJ) 712(KCal) F: 37(g)Köl: 139(g)Sz: 64(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só: 1,70(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFÖLDI HÚSLÉVES (01, 03), MEGGYES-MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E: 3293(KJ) 788(KCal) F: 31(g)Köl: 65(g)Sz: 100(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só: 1,74(g) Tel./Zs: 3(g)Ca: 8(mg)
Utsonna	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), KÖRTE, E: 1169(KJ) 258(KCal) F: 5(g)Cuk: 23(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só: 0,00(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZA VAI KENYÉR (01), ALMA SALÁT, E: 1290(KJ) 309(KCal) F: 9(g)Köl: 7(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIAS KRÉMTYÚRÓ ZSEMLEBÉK* (07, 01), KÖRTE, E: 1318(KJ) 270(KCal) F: 10(g)Köl: 14(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só: 0,00(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	KAKKÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SALÁT, E: 1238(KJ) 294(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

01=Glutén 02=Rakás-lek 03=Tojás 04=Háziak 05=Főző...ogyc...06=Szójabab 07=Tej 08=Dióféle...09=Zeller...10=Musvár...11=Szezárs...mag 12=Kén...dioxic 13=Csillagfűr 14=Pinhates...iek

Étlap (felsős 11-14 Sx)

2023.10.16 - 2023.10.22.

<i>Hétfő</i> 2023.10.16	<i>Kedd</i> 2023.10.17.	<i>Szerda</i> 2023.10.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.19.	<i>Péntek</i> 2023.10.20.
<p>Reggeli</p> <p>OLASZ FELVÁGOTT MARGARINNAL KENNYERREL (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1123(KJ) 269(KCal) F:11(g)Kcal:44(g)Sz:43(g) Zsir:3(g)Cuk:10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1060(KJ) 254(KCal) F:7(g)Kcal:27(g)Sz:1(g) Zsir:19(g)Cuk:10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:175(mg)</p>	<p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E:2084(KJ) 499(KCal) F:15(g)Kcal:30(g)Sz:50(g) Zsir:20(g)Cuk:18(g)Só:1,05(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1250(KJ) 299(KCal) F:5(g)Kcal:19(g)Sz:19(g) Zsir:12(g)Cuk:10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), PÁPRKA SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1748(KJ) 418(KCal) F:12(g)Kcal:23(g)Sz:31(g) Zsir:13(g)Cuk:10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),</p> <p>E:628(KJ) 150(KCal) F:0(g)Kcal:2(g)Sz:15(g) Zsir:5(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:2228(KJ) 533(KCal) F:14(g)Kcal:38(g)Sz:55(g) Zsir:27(g)Cuk:0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs:0(g)Ca:240(mg)</p>	<p>SÜTŐTÖK KRÉM* (01), TK ZSEMLE,</p> <p>E:2195(KJ) 529(KCal) F:4(g)Kcal:0(g)Sz:77(g) Zsir:13(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>KEFIR TK KIFELI (01),</p> <p>E:699(KJ) 167(KCal) F:3(g)Kcal:0(g)Sz:30(g) Zsir:0(g)Cuk:0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1741(KJ) 410(KCal) F:11(g)Kcal:28(g)Sz:40(g) Zsir:19(g)Cuk:0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs:0(g)Ca:240(mg)</p>
<p>Ébred</p> <p>BURGONYA LEVELES koldbásszal (01, 03), TIRÓSCSI SZA (01, 03, 07),</p> <p>E:2457(KJ) 588(KCal) F:52(g)Kcal:67(g)Sz:97(g) Zsir:5(g)Cuk:0(g)Só:1,86(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVELES (03 01), HAL, FASÍRT* (04, 03 01), PETREZSÉLYAMES, BURGONYA, SALÁTA,</p> <p>E:2755(KJ) 654(KCal) F:31(g)Kcal:124(g)Sz:69(g) Zsir:23(g)Cuk:0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>PRITÓTT TÁRHONYALEVELES* (09, 01 03), ALMAMÁRTÁS (01, 07), SÜTŐTÖK, KENYÉR (1K) (01),</p> <p>E:3295(KJ) 788(KCal) F:41(g)Kcal:104(g)Sz:81(g) Zsir:13(g)Cuk:17(g)Só:3,41(g) Tel.Zs:8(g)Ca:820(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVELES* (01, 03, 09), BOSZORKÁNY PECSÉNYE (01), ZSEMLEGOVIBÓC (01, 03),</p> <p>E:2975(KJ) 712(KCal) F:37(g)Kcal:139(g)Sz:64(g) Zsir:33(g)Cuk:0(g)Só:3,70(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI HÍSLÉVES (01, 03), MEGGYES-ALAKOS HAJTÓTT (03 01, 07),</p> <p>E:3293(KJ) 788(KCal) F:31(g)Kcal:65(g)Sz:100(g) Zsir:15(g)Cuk:2(g)Só:1,74(g) Tel.Zs:8(g)Ca:80(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), KÖRLE,</p> <p>E:1021(KJ) 245(KCal) F:5(g)Kcal:21(g)Sz:33(g) Zsir:10(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>MÉZ, VAJ, KENYÉR (01), ALMA SAJÁT,</p> <p>E:1290(KJ) 309(KCal) F:9(g)Kcal:23(g)Sz:30(g) Zsir:19(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>VANILLÁS KRÉM TÖRÖ ZSEMLEBEN* (01 01), KÖRLE,</p> <p>E:1131(KJ) 271(KCal) F:11(g)Kcal:11(g)Sz:42(g) Zsir:10(g)Cuk:82(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:33(mg)</p>	<p>KAKVÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT,</p> <p>E:1231(KJ) 294(KCal) F:4(g)Kcal:0(g)Sz:39(g) Zsir:12(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>KENYERLENGGOS TÁRJÁS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:2565(KJ) 614(KCal) F:23(g)Kcal:70(g)Sz:68(g) Zsir:14(g)Cuk:13(g)Só:2,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:210(mg)</p>	<p>MILNIKÓI CHILISZAB* (01 03, 01) ALMA HIGYMA,</p> <p>E:2258(KJ) 533(KCal) F:23(g)Kcal:15(g)Sz:76(g) Zsir:8(g)Cuk:7(g)Só:0,56(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>TÖLTÖTT BAGETT (01, 11, 03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1704(KJ) 423(KCal) F:16(g)Kcal:74(g)Sz:39(g) Zsir:19(g)Cuk:11(g)Só:1,50(g) Tel.Zs:0(g)Ca:210(mg)</p>	<p>TEJBEFDARA (01, 07),</p> <p>E:1067(KJ) 255(KCal) F:12(g)Kcal:0(g)Sz:30(g) Zsir:4(g)Cuk:10(g)Só:0,40(g) Tel.Zs:0(g)Ca:300(mg)</p>	

1)=Gluten, C2=Rakétek, 03=Tojás, 04=Hátlak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kaméleon, 13=Celidion, 14=Punaster, 15=

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.10.16 - 2023.10.22.

Reggeli	Hétfő 2023.10.16	Kedd 2023.10.17.	Szerda 2023.10.18.	Csütörtök 2023.10.19.	Péntek 2023.10.20.
Tízórai	VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	SÍTŐTÖK KRÉM* (01), TK ZSEMLE,	KEFÍR TK KIFLI (01),	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),
Edőid	E: 628(K) 150(KCal) F: 0(g)Köl: 2(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 12317(K) 554(KCal) F: 15(g)Köl: 38(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 2196(K) 525(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 699(K) 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)	E: 1741(K) 416(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)
BRIGONYA LEVES kórházzsal (01, 03), TIRÓSCSUSZÁ (01, 03, 07),	TOJÁSLEVES (03, 01), HAL PASÍRT* (04, 03, 01), PETREZSELYMES BRIGONYA, SALÁTA,	PIRÍTOTT TARHONYALEVES* (09, 01, 03), ALMAMÁRTÁS (01, 07), SÜLTTHÚS, KENYÉR (TR) (01),	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03, 09), BOSZORKÁNY PEGCSENYE (01), ZSEMLEGOMBÓC (01, 03),	ALFÖLDI HÜSLÉVES (01, 03), MEGGYES-MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07),	
E: 2706(K) 647(KCal) F: 36(g)Köl: 73(g)Sz: 107(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 2,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	E: 2947(K) 705(KCal) F: 3(g)Köl: 19(g)Sz: 80(g) Zsir: 27(g)Cuk: 6(g)Só: 4,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3413(K) 816(KCal) F: 41(g)Köl: 16(g)Sz: 83(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só: 61(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 82(mg)	E: 3289(K) 787(KCal) F: 12(g)Köl: 150(g)Sz: 66(g) Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só: 3,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	E: 3587(K) 858(KCal) F: 34(g)Köl: 65(g)Sz: 103(g) Zsir: 17(g)Cuk: 31(g)Só: 1,74(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)	
LYSONIA					
VAJSÓRA					

01=Húskén 02=Rakétek, 03=Tojás 04=Halak 05=Földimogyoró 06= Szőlőbogyó 07=Tej, 08=Dióvélő, 09=Zeller, 10=Musliar, 11=Szezámmag, 12=Kenderókid, 13=Csinagfű, 14=Puhatestűek.

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

Tiszaliget sétány 14.

2023.10.16 - 2023.10.22.

<i>Hétfő</i> 2023.10.16	<i>Kedd</i> 2023.10.17.	<i>Szerda</i> 2023.10.18.	<i>Csütörtök</i> 2023.10.19.	<i>Péntek</i> 2023.10.20.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT MARGARINNAL KENYÉRRREL (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 867(KJ) 207(KCal) F: 9(g)Köl: 46(g)Sz: 27(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARGARIN (07), PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1 067(KJ) 255(KCal) F: 7(g)Köl: 27(g)Sz: 1(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E: 2 486(KJ) 595(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)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1 697(KJ) 406(KCal) F: 6(g)Köl: 231(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 2 060(KJ) 493(KCal) F: 12(g)Köl: 23(g)Sz: 38(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), E: 628(KJ) 150(KCal) F: 0(g)Köl: 2(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E: 2 171(KJ) 554(KCal) F: 15(g)Köl: 38(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	SÜTŐTÖK KRÉM* (01), TK ZSEMLE, E: 2 190(KJ) 525(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFIR TK KIFELI (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)	SAJTOS RUD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 1 741(KJ) 416(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)
Ebéd BIRGONYA LEVELES kolbásszal (01, 07), TIROSCINI SZA (01, 03, 07), E: 2 706 (KJ) 647(KCal) F: 36(g)Köl: 72(g)Sz: 107(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 2,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	TOLÁSLÉVES (03, 01), HÁL FASÍRT* (04, 03, 01), PETREZSELYMES BIRGONYA-A-SALÁTA, E: 2 027(KJ) 705(KCal) F: 36(g)Köl: 149(g)Sz: 80(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só: 1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PRÍTOTT TÁRHONYALEVELES* (09, 01, 03), ALMAMÁRTÁS (01, 07), SÉLTŐCS, KENYÉR (TK) (01), E: 3 413(KJ) 816(KCal) F: 41(g)Köl: 166(g)Sz: 87(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só: 1,61(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 82(mg)	ZÖLDSEGLEVES* (01, 03, 09), BOSZORKÁNY PEGSÉNYE (01), ZSEMLEGOMBÓC (01, 03), E: 3 289(KJ) 787(KCal) F: 42(g)Köl: 150(g)Sz: 66(g) Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só: 3,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALFŐLDI HÚSLÉVES (01, 03), MEGGYES-MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E: 3 587(KJ) 858(KCal) F: 34(g)Köl: 61(g)Sz: 103(g) Zsir: 17(g)Cuk: 31(g)Só: 1,74(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)
Uzsonna POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), KÖRTE, E: 1 068 (KJ) 256(KCal) F: 5(g)Köl: 210(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), ALMA SAJÁT, E: 1 613(KJ) 394(KCal) F: 13(g)Köl: 71(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	VANILIÁS KRÉMTÍRÓ ZSEMLEBEN* (07, 01), KÖRTE, E: 1 224(KJ) 293(KCal) F: 13(g)Köl: 77(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 9(g)Só: 0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 63(mg)	KAVKÁCS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT, E: 1 270(KJ) 304(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBEADARVA (01, 07), E: 1 247(KJ) 298(KCal) F: 14(g)Köl: 36(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 560(mg)
Vacsora KENYÉRLÁNGOSTÁRJAS (01, 07), HAGYVA, E: 2 845 (KJ) 681(KCal) F: 27(g)Köl: 79(g)Sz: 75(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 257(mg)	MENIKÓI CHILISBABA (01, 07), HIA HAGYVA, E: 2 548(KJ) 609(KCal) F: 26(g)Köl: 151(g)Sz: 86(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)	TÖLTÖTT BAGETT (01, 11, 03, 7), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1 963(KJ) 470(KCal) F: 18(g)Köl: 74(g)Sz: 48(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 210(mg)		

01=Guten 02=Raké ek 03=Tej 04=Hárak 05=Földimogyoró 06=Sz. jableg 07=Tej 08=Durum 09=Zeller 10=Musztár 11=Szezám 12=Kérdő 13=Csili 14=Parasztkek

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.10.16 - 2023.10.22.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.10.16	2023.10.17.	2023.10.18.	2023.10.19.	2023.10.20.
Reggeli				

Tízórai
ZÖLDSEGÉSTÉTON ZSEMLE TM, LM (01),
TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*,
SÍTÓTÖK KRÉM ZSEM. LM TM (01),
JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM TK
ZSEMLE,
MEGGYES PÁRNKA 100gr (01, 03), TEJ LM*,

E: 857(KJ) 205(KCal)
 F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 19(g)
 Zsr: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
 Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1575(KJ) 377(KCal)
 F: 7(g)Köl: 9(g)Sz: 41(g)
 Zsr: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g)
 Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 473(KJ) 114(KCal)
 F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g)
 Zsr: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,12(g)
 Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1509(KJ) 361(KCal)
 F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g)
 Zsr: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)
 Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1297(KJ) 310(KCal)
 F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 393(g)
 Zsr: 14(g)Cuk: 6(g)Só: 0,45(g)
 Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd
BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),
MAKOS METELT (01, 03),
TOJÁSLEVES (03, 01), HAL FASIRT*
(04, 03, 01), PETREZSELYMES
BURGONYA, SALÁTA,
PIRÍTOTT TÁRHONYALEVES* (09, 01,
03), ALMAKOMPOT, SÍTOTTIS,
KENYÉR (TK) (01),
ZÖLDSEGÉLEVES* (01, 03, 09),
BOSZORKÁNY PECSENYE TM (01),
ZSEMLEGOMBÓC (01, 03),
ALFÖLDI HÜSLÉVES (01, 03),
MEGGYES-MAKOS RÉTES LM TM
(01, 03),

E: 1940(KJ) 469(KCal)
 F: 18(g)Köl: 28(g)Sz: 72(g)
 Zsr: 8(g)Cuk: 10(g)Só: 1,60(g)
 Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 12189(KJ) 294(KCal)
 F: 25(g)Köl: 90(g)Sz: 63(g)
 Zsr: 18(g)Cuk: 34(g)Só: 3,30(g)
 Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1892(KJ) 453(KCal)
 F: 25(g)Köl: 2(g)Sz: 45(g)
 Zsr: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 1,71(g)
 Tel./s: 5(g)Ca: 0(mg)

E: 2776(KJ) 664(KCal)
 F: 35(g)Köl: 128(g)Sz: 56(g)
 Zsr: 32(g)Cuk: 0(g)Só: 2,70(g)
 Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2024(KJ) 484(KCal)
 F: 19(g)Köl: 11(g)Sz: 51(g)
 Zsr: 17(g)Cuk: 6(g)Só: 1,00(g)
 Tel./s: 3(g)Ca: 6(mg)

Uzsonna

Vacsora

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.10.16 - 2023.10.22.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>2023.10.16</p> <p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, TEA GYÜMÖLCSIZU, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E1 040(K) 249(KCal) F: 5(g)Kcol 46(g)Sz: 38(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT ZSEMLEBEN (01), PAPRIKA SALÁT.</p> <p>E 256(K) 61(KCal) F: 3(g)Kcol 8(g)Sz: 3(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd BÜRGONYA LEVÉL S. kolbásszal (01 03), MÁKOS MEJÉL (01,03),</p> <p>E 2 703(K) 647(KCal) F: 23(g)Kcol 5(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só: 3,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Utsonna LEKVÁROS PÁRVA 100 GR (01,03), KÖRTE.</p> <p>E 1 069(K) 256(KCal) F: 4(g)Kcol 6(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora KENYÉRLÁNGOS KOIBÁSZOS IVI (01), TEA GYÜMÖLCSIZU.</p> <p>E 1 762(K) 421(KCal) F: 14(g)Kcol 1(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.10.17.</p> <p>Reggeli DIÁKSEMEGE, PARADICSOM SALÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),</p> <p>E1 138(K) 272(KCal) F: 2(g)Kcol 10(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai TEPERTŐS BODÁG (01), TEJ NÖVÉNYI.</p> <p>E 1 708(K) 409(KCal) F: 8(g)Kcol 10(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd TOLÁSLÉVES (03,01), HAL FASÍRÍ* (04,03,01), PETREZSELYMES BÜRGONYA, SALÁTA,</p> <p>E 2 735(K) 654(KCal) F: 31(g)Kcol 12(g)Sz: 69(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só: 4,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Utsonna MÉZ, MARGARIN KENYÉRLÁLM TVI (01), ALMA SALÁT.</p> <p>E 984(K) 236(KCal) F: 9(g)Kcol 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora MENIKÓI CHILISBAB* (01 03), LILY HAGYMA.</p> <p>E 2 228(K) 533(KCal) F: 23(g)Kcol 15(g)Sz: 70(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.10.18.</p> <p>Reggeli KAKAÓS CSIGA 100GR (01,03), TEJESKÁVÉ TM,</p> <p>E1 207(K) 289(KCal) F: 4(g)Kcol 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai SÜTŐTÖK KRÉM ZSEM. LM, TM (01),</p> <p>E 476(K) 114(KCal) F: 4(g)Kcol 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd PIRITÓTT, TARHONYALÉVES* (09,01, 03), ALMAKOMPÓT, SÜTLITUS, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E 2 553(K) 611(KCal) F: 36(g)Kcol 3(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só: 1,1(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Utsonna MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), KÖRTE.</p> <p>E 813(K) 193(KCal) F: 0(g)Kcol 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora TINCSIVILE, TEA GYÜMÖLCSIZU, DIÁKSEMEGE.</p> <p>E 993(K) 238(KCal) F: 2(g)Kcol 10(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.10.19.</p> <p>Reggeli BUNDÁS KENYÉR (03,01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 250(K) 299(KCal) F: 5(g)Kcol 189(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só: 0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN, ZSEMLE (01),</p> <p>E 634(K) 152(KCal) F: 1(g)Kcol 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd ZÖLDSÍGLI VES* (01,03,09), BOSZORKÁNY PEGSÉNYE TM (01), ZSEMLÉ GOMBÓC (01,03),</p> <p>E 975(K) 712(KCal) F: 37(g)Kcol 139(g)Sz: 64(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só: 3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Utsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01,03), ALMA SALÁT.</p> <p>E 2 316(K) 294(KCal) F: 3(g)Kcol 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora TEJFEBVÁRY TM (01),</p> <p>E 938 190(KCal) F: 1(g)Kcol 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 10(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.10.20.</p> <p>Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PAPRIKA SALÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 1 066(K) 255(KCal) F: 12(g)Kcol 23(g)Sz: 20(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai MEGGYES PÁRNA 100gr (01,03), TEJ NÖVÉNYI.</p> <p>E 1 450(K) 347(KCal) F: 4(g)Kcol 0(g)Sz: 392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd ALFÖLDI HÚSLÉVES (01,03), MEGGYES-MÁKOS RÉTES LM TVI (01,03),</p> <p>E 2 130(K) 510(KCal) F: 21(g)Kcol 11(g)Sz: 54(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)</p>

01=Glutén,02=Rákételek, 3=Tojás,04=Halak,05=Fodimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zellér,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kerendeszósz,13=Csalégliszt,14=Porcukor,15=ek

Ételfelkészítéssel

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.10.16 - 2023.10.22.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.10.16	2023.10.17.	2023.10.18.	2023.10.19.	2023.10.20.
Tízórai ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT ZSEMLEBEN (01), PAPIRIKA SAJÁT.	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI.	SÜTŐTÖK KRÉM ZSEM. LAM. TM (01).	VANILIÁS DISSZERT VEGÁN.	MEGGYES PÁRNA 100gr* (01, 03), TEJ NÖVÉNYI.
E: 193(KJ) 46(KCal) F: 2(g)K(ol) 6(g)Sz: 2(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 099(KJ) 263(KCal) F: 4(g)K(ol) 5(g)Sz: 24(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 475(KJ) 114(KCal) F: 4(g)K(ol) 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 4(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 863(KJ) 466(KCal) F: 23(g)K(ol) 4(g)Sz: 44(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E: 1 450(KJ) 347(KCal) F: 4(g)K(ol) 0(g)Sz: 192(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd BIRGONYVA LEVES kolbásszal (01, 03), MÁKOS METÉLT (01, 03).	TOLÁSI LEVES (03, 01), HAL FASÍRT* (01, 03, 01), PETREZSELYMIS BIRGONYVA, SAJÁTÁ,.	PIRÍTOTT TÁRHONYALEVES* (09, 01, 03), ALMAKOMPÓT, SÜLT HÚS, KENYÉR: TK (01),	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03, 09), BONSZORKÁNY PEGSÉNYE TM (01), ZSEMLEGOMBÓC (01, 03).	ALPÖLDI HÚSLEVES (01, 03), MEGGYES-MÁKOS RÉTES LAM TM (01, 03).
E: 1 908(KJ) 457(KCal) F: 17(g)K(ol) 28(g)Sz: 7(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E: 1 674(KJ) 401(KCal) F: 20(g)K(ol) 35(g)Sz: 49(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	E: 1 863(KJ) 466(KCal) F: 23(g)K(ol) 4(g)Sz: 44(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E: 1 897(KJ) 454(KCal) F: 29(g)K(ol) 104(g)Sz: 53(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 913(KJ) 458(KCal) F: 17(g)K(ol) 10(g)Sz: 49(g) Zsír: 17(g)Cuk: 6(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2023.10.16 - 2023.10.22.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.10.16	2023.10.17.	2023.10.18.	2023.10.19.	2023.10.20.
Reggeli				
Tízórai				
Ebéd				
Uzsonna				
Vacsora				

ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT ZSEMELÉBEN (01), PAPIRIKA SAJÁT,

E: 256(KJ) 61(KCal)
F: 3(g)Köl 8(g)Sz 3(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI,

E: 1 708(KJ) 409(KCal)
F: 81(g)Köl 10(g)Sz 45(g)
Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só 0,19(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

SÜTÖTŐK KRÉM ZSEM. LM, TM (01),

E: 476(KJ) 114(KCal)
F: 4(g)Köl 0(g)Sz 15(g)
Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só 0,02(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

VANÍLIÁS DESSZERT VEGÁN,

MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,

E: 1 450(KJ) 347(KCal)
F: 4(g)Köl 0(g)Sz 392(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só 0,240(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

BLRGONYVA LEVES kolbásszal (01, 03), MÁKOS METÉLT (01, 03),

E: 2 707(KJ) 647(KCal)
F: 23(g)Köl 38(g)Sz 97(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só 3,89(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TOLÁSLÉVES (03, 01), HAL FASÍRT* (04, 03, 01), PETREZSELYMÉS BURGONYA, SALÁTA,

E: 2 734(KJ) 654(KCal)
F: 31(g)Köl 124(g)Sz 69(g)
Zsir: 23(g)Cuk: 6(g)Só 4,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

PIRÍTOTT TARHONYALEVES* (09, 01, 01), ALMAKOMBÓI, SÜLT HUS, KENYÉR (TK) (01),

E: 2 557(KJ) 611(KCal)
F: 36(g)Köl 3(g)Sz 57(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só 1,41(g)
Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03, 09), BOSZORKÁNY PÉCSÉNYE TM (01), ZSEMELÉGVONBÓC (01, 03),

E: 2 075(KJ) 712(KCal)
F: 37(g)Köl 17(g)Sz 64(g)
Zsir: 33(g)Cuk: 4(g)Só 2,70(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ALFÖLDI HÜSLEVES (01, 03), MEGGYES-MÁKOS RÉTES LM, TM (01, 03),

E: 2 130(KJ) 510(KCal)
F: 21(g)Köl 11(g)Sz 54(g)
Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só 1,50(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)

01=Csülön 02=Rakfélék 03=Tojás 04=Hatalak 05=Földimogyoró 06=Szójabac 07=Tej 08=Diófélék 09=Zeller 10=Mustár 11=Szezám 12=Ken-d-csüd 13=Csilagfű 14=Puhatestű

