

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.11.06 - 2023.11.12.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.11.06	2023.11.07.	2023.11.08.	2023.11.09.	2023.11.10.
Reggeli				
Tízórai				
SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT, E 429(K) 196(KCai) F 1(g)Kai 5(g)S/ 34(g) Zsr 4(g)Cuk 0(g)Ss 0,14(g) Tel Zs 0(g)Ca 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E 1 119(K) 339(KCai) F 11(g)Kai 34(g)S/ 34(g) Zsr 17(g)Cuk 0(g)Ss 0,10(g) Tel Zs 0(g)Ca 240(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLE, PAPRIKA SAJÁT, E 362(K) 87(KCai) F 0(g)Kai 0(g)S/ 2(g) Zsr 8(g)Cuk 0(g)Ss 0,00(g) Tel Zs 0(g)Ca 0(mg)	KIFLI KOCCASAJT (01, 07), PARADICSOM SAJÁT, E 940(K) 225(KCai) F 6(g)Kai 0(g)S/ 27(g) Zsr 10(g)Cuk 0(g)Ss 0,00(g) Tel Zs 0(g)Ca 140(mg)	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), TEJ* (07), E 1 170(K) 328(KCai) F 11(g)Kai 23(g)S/ 34(g) Zsr 15(g)Cuk 0(g)Ss 0,00(g) Tel Zs 0(g)Ca 210(mg)
Ebéd				
SÁRGABORSÓLEVES, KOLBÁSSZAL (01), MÁKOS GUBA (01, 07), E 3 278(K) 784(KCai) F 32(g)Kai 54(g)S/ 8(g) Zsr 22(g)Cuk 21(g)Ss 1,00(g) Tel Zs 0(g)Ca 340(mg)	COMBALEVES* (01, 03, 07, 09), HALRUDACSKA (01, 03, 04), BURGONYAPÜRÉ (07), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E 2 217(S) 554(KCai) F 30(g)Kai 18(g)S/ 65(g) Zsr 18(g)Cuk 1(g)Ss 1,79(g) Tel Zs 0(g)Ca 22(mg)	DARAGALISKA LEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS* ZÖLDBABROZELÉK*, KENYÉR (TK) (01), E 1 710(K) 409(KCai) F 25(g)Kai 25(g)S/ 40(g) Zsr 7(g)Cuk 4(g)Ss 2,01(g) Tel Zs 4(g)Ca 66(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), LECSÓS PULYKAMAI, BULGUR KÖRET (01), E 1 712(K) 409(KCai) F 25(g)Kai 0(g)S/ 56(g) Zsr 10(g)Cuk 0(g)Ss 1,50(g) Tel Zs 0(g)Ca 20(mg)	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), TÜRÖS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin, E 2 460(K) 588(KCai) F 31(g)Kai 12(g)S/ 73(g) Zsr 10(g)Cuk 12(g)Ss 1,34(g) Tel Zs 0(g)Ca 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén,02=Rákvétel,03=Tojás,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófétel,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhítószer.

Élelmészvezető

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.11.06 - 2023.11.12.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>2023.11.06</p> <p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 5936(K) 228(KCAl) F 9(6)Kcal 23(6)S 23(6)g Zsr 4(6)Cuk 7(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	<p>2023.11.07.</p> <p>TRAPPISTA SAJT, MARG.KENY (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁT,</p> <p>E 1 180(K) 332(KCAl) F 6(6)Kcal 21(6)S 23(6)g Zsr 13(6)Cuk 7(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	<p>2023.11.08.</p> <p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVE (07),</p> <p>E 1 663(K) 398(KCAl) F 12(6)Kcal 21(6)S 23(6)g Zsr 17(6)Cuk 14(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	<p>2023.11.09.</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 409(K) 118(KCAl) F 1(6)Kcal 12(6)S 11(6)g Zsr 1(6)Cuk 7(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	<p>2023.11.10.</p> <p>SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 1 091(K) 261(KCAl) F 13(6)Kcal 14(6)S 18(6)g Zsr 10(6)Cuk 7(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>
<p>Tízórai SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E 830(K) 196(KCAl) F 1(6)Kcal 3(6)S 23(6)g Zsr 14(6)Cuk 0(6)S(0)13(6)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	<p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E 1 109(K) 339(KCAl) F 11(6)Kcal 33(6)S 34(6)g Zsr 17(6)Cuk 0(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 210(0)mg</p>	<p>CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLE, PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E 301(K) 87(KCAl) F 0(6)Kcal 0(6)S 23(6)g Zsr 0(6)Cuk 0(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	<p>KIFELI KOCCKASAJT (01, 07), PARADICSOM SAJÁT,</p> <p>E 910(K) 225(KCAl) F 6(6)Kcal 0(6)S 27(6)g Zsr 10(6)Cuk 0(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 14(0)mg</p>	<p>POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), TEJ* (07),</p> <p>E 1 370(K) 328(KCAl) F 11(6)Kcal 23(6)S 34(6)g Zsr 15(6)Cuk 0(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 210(0)mg</p>
<p>Ebéd SÁRGABORSÓLEVES KOLBÁSSZAL (01), MÁKOS GUBA (01, 07),</p> <p>E 1 278(K) 744(KCAl) F 33(6)Kcal 51(6)S 88(6)g Zsr 22(6)Cuk 21(6)S(0)10(6)g Tel.Zs 0(6)Csa 24(0)mg</p>	<p>GOMBALÉVES* (01, 03, 07, 09), HALRUDACSKA (01, 03, 04), BURGONYAPÜRÉ (07), BALZSAMOS LILA SALÁTA,</p> <p>E 2 317(K) 554(KCAl) F 20(6)Kcal 18(6)S 65(6)g Zsr 18(6)Cuk 10(6)S(0)17(6)g Tel.Zs 0(6)Csa 22(0)mg</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS* ZÖLDBABROZELÉK*, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E 1 710(K) 409(KCAl) F 25(6)Kcal 23(6)S 40(6)g Zsr 7(6)Cuk 14(6)S(0)15(6)g Tel.Zs 4(6)Csa 66(0)mg</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), LECSÓS PULYKAMAL, BULGUR KÖRET (01),</p> <p>E 1 712(K) 409(KCAl) F 23(6)Kcal 0(6)S 56(6)g Zsr 10(6)Cuk 0(6)S(0)15(6)g Tel.Zs 0(6)Csa 20(0)mg</p>	<p>FRANKFURTI LEVES* (01, 07), TÜRÖS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin,</p> <p>E 2 460(K) 588(KCAl) F 34(6)Kcal 112(6)S 73(6)g Zsr 10(6)Cuk 12(6)S(0)13(6)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>
<p>Uzsonna KOPF, ALMA (01),</p> <p>E 911(K) 221(KCAl) F 6(6)Kcal 0(6)S 41(6)g Zsr 31(6)Cuk 0(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	<p>Kókuszosolvasó (01, 07), NARANCS*,</p> <p>E 1 381(K) 330(KCAl) F 40(6)Kcal 24(6)S 20(6)g Zsr 12(6)Cuk 21(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 18(0)mg</p>	<p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), KÖRTE,</p> <p>E 958(K) 220(KCAl) F 70(6)Kcal 0(6)S 20(6)g Zsr 80(6)Cuk 0(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT,</p> <p>E 668(K) 168(KCAl) F 4(6)Kcal 0(6)S 23(6)g Zsr 4(6)Cuk 0(6)S(0)20(6)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	
<p>Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07),</p> <p>E 1 121(K) 284(KCAl) F 9(6)Kcal 40(6)S 31(6)g Zsr 66(6)Cuk 3(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	<p>CSIKÓS TOKÁNY (01, 07), TÉSztAKÖRET (01, 03),</p> <p>E 1 308(K) 313(KCAl) F 10(6)Kcal 34(6)S 48(6)g Zsr 7(6)Cuk 18(6)S(0)15(6)g Tel.Zs 0(6)Csa 17(0)mg</p>	<p>RAKOTT BURGONYA* (03, 07), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E 1 743(K) 417(KCAl) F 13(6)Kcal 17(6)S 33(6)g Zsr 18(6)Cuk 18(6)S(0)0(16)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	<p>FASÍRT (03, 01), FRANCIASALÁTA* (03, 07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E 1 273(K) 305(KCAl) F 5(6)Kcal 24(6)S 32(6)g Zsr 21(6)Cuk 2(6)S(0)10(6)g Tel.Zs 0(6)Csa 0(0)mg</p>	

01=Glutén,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=Pullaesterek

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.11.06 - 2023.11.12.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.11.06	2023.11.07.	2023.11.08.	2023.11.09.	2023.11.10.
Reggeli				
Tízórai				
SAJTKRÉMÉS KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT,	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML., PAPRIKA SAJÁT,	KIPLI KOCCASAJT (01, 07), PARADICSOM SAJÁT,	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), TEJ* (07),
E 820(K) 194(KCaj) F 14g/Kol 56g/Sz 32g Zsr 41g/Cuk 0g/Ss 0,14g Tel Zs 0g/Cs 0mg	E 2 048(K) 490(KCaj) F 14g/Kol 57g/Sz 31g Zsr 24g/Cuk 0g/Ss 0,17g Tel Zs 0g/Cs 210mg	E 362(K) 87(KCaj) F 0g/Kol 0g/Sz 2g Zsr 8g/Cuk 0g/Ss 0,00g Tel Zs 0g/Cs 0mg	E 940(K) 224(KCaj) F 6g/Kol 0g/Sz 27g Zsr 10g/Cuk 0g/Ss 0,90g Tel Zs 0g/Cs 144mg	E 1 370(K) 324(KCaj) F 11g/Kol 238g/Sz 34g Zsr 15g/Cuk 0g/Ss 0,00g Tel Zs 0g/Cs 240mg
Ébéd	GOMBALEVES* (01, 03, 07, 09), HALRUDACSKA (01, 03, 04), BURGONYAPÜRÉ (07), BALZSAMOS LILA SALÁTA,	DARAGALISKA LEVES* (01, 03), SERTÉSPÓRKÖLT ZS*, ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01),	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), LECSÓS PULYKAMAJ, BULGUR KÖRET (01),	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), TÚRÓS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin,
E 1 278(K) 784(KCaj) F 32g/Kol 54g/Sz 88g Zsr 22g/Cuk 21g/Ss 1,00g Tel Zs 0g/Cs 240mg	E 2 895(K) 621(KCaj) F 27g/Kol 30g/Sz 72g Zsr 21g/Cuk 26g/Ss 1,99g Tel Zs 0g/Cs 220mg	E 2 110(K) 504(KCaj) F 20g/Kol 28g/Sz 23g Zsr 10g/Cuk 4g/Ss 2,37g Tel Zs 4g/Cs 2mg	E 1 922(K) 477(KCaj) F 40g/Kol 18g/Sz 65g Zsr 11g/Cuk 0g/Ss 1,90g Tel Zs 0g/Cs 21mg	E 2 506(K) 604(KCaj) F 31g/Kol 112g/Sz 70g Zsr 10g/Cuk 12g/Ss 1,34g Tel Zs 0g/Cs 40mg
Újszona	Kókuszejőlyó (01, 07), NARANCS*,	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), KÖRTE,	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT,	
E 911(K) 224(KCaj) F 6g/Kol 0g/Sz 43g Zsr 3g/Cuk 0g/Ss 0,00g Tel Zs 0g/Cs 0mg	E 1 843(K) 441(KCaj) F 5g/Kol 10g/Sz 49g Zsr 17g/Cuk 38g/Ss 0,00g Tel Zs 0g/Cs 24mg	E 958(K) 220(KCaj) F 7g/Kol 0g/Sz 29g Zsr 8g/Cuk 0g/Ss 0,01g Tel Zs 0g/Cs 0mg	E 1 205(K) 288(KCaj) F 4g/Kol 0g/Sz 38g Zsr 12g/Cuk 0g/Ss 0,00g Tel Zs 0g/Cs 0mg	
Vacsora				

01=Güden, 02=Rákétek, 03=Tőjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűt, 14=Puhatestiek,

Ételmezésvezető

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.11.06 - 2023.11.12.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.11.06	2023.11.07.	2023.11.08.	2023.11.09.	2023.11.10.
Rezegeti- OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 128(KN) 29(KCN) F 14(g)Kcal 28(g)S 34(g) Zsr 10(g)Cuk 4(g)S0-0,14(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	TRAPPISTA SAJT, MARG.KENY (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁJT, E 183(KN) 138(KCN) F 14(g)Kcal 33(g)S 30(g) Zsr 17(g)Cuk 1(g)S0-0,33(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E 178(KN) 127(KCN) F 14(g)Kcal 30(g)S 13(g) Zsr 17(g)Cuk 1(g)S0-0,30(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 101(KN) 23(KCN) F 14(g)Kcal 16(g)S 13(g) Zsr 10(g)Cuk 0(g)S0-0,16(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 138(KN) 30(KCN) F 14(g)Kcal 14(g)S 20(g) Zsr 10(g)Cuk 1(g)S0-0,14(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g
Tízóráti SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁJT, E 820(KN) 166(KCN) F 14(g)Kcal 31(g)S 32(g) Zsr 10(g)Cuk 0(g)S0-0,14(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E 240(KN) 490(KCN) F 14(g)Kcal 37(g)S 51(g) Zsr 21(g)Cuk 0(g)S0-0,17(g) Tel.Zs 0(g)Csa 24(m)g	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLI,, PAPRIKA SAJÁJT, E 622(KN) 87(KCN) F 14(g)Kcal 0(g)S 2(g) Zsr 10(g)Cuk 0(g)S0-0,10(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	KIFELI KOCCASAJT (01, 07), PARADICSOM SAJÁJT, E 300(KN) 223(KCN) F 14(g)Kcal 0(g)S 27(g) Zsr 10(g)Cuk 0(g)S0-0,00(g) Tel.Zs 0(g)Csa 134(m)g	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), TEJ* (07), E 1370(KN) 320(KCN) F 11(g)Kcal 28(g)S 34(g) Zsr 13(g)Cuk 0(g)S0-0,00(g) Tel.Zs 0(g)Csa 240(m)g
Ébred SÁRGABORSÓLEVES KOLBÁSSZAL (01), MÁKOS GUBA (01, 07), E 127(KN) 78(KCN) F 24(g)Kcal 54(g)S 88(g) Zsr 22(g)Cuk 21(g)S0-1,04(g) Tel.Zs 0(g)Csa 240(m)g	GOMBALEVES* (01, 03, 07, 09), HALRUDACSKA (01, 03, 04), BURGONYAPÜRÉ (07), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E 2395(KN) 621(KCN) F 23(g)Kcal 20(g)S 71(g) Zsr 21(g)Cuk 2(g)S0-1,97(g) Tel.Zs 0(g)Csa 220(m)g	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01), E 211(KN) 305(KCN) F 29(g)Kcal 28(g)S 33(g) Zsr 10(g)Cuk 1(g)S0-2,37(g) Tel.Zs 4(g)Csa 21(m)g	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), LECSÓS PULYKAMÁJ, BULGUR KÖRÉT (01), E 191(KN) 477(KCN) F 30(g)Kcal 1(g)S 65(g) Zsr 11(g)Cuk 0(g)S0-1,90(g) Tel.Zs 0(g)Csa 21(m)g	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), TÚRÓS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin, E 2306(KN) 600(KCN) F 31(g)Kcal 12(g)S 70(g) Zsr 10(g)Cuk 12(g)S0-1,34(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g
Újszónna ROPI, ALMA (01), E 913(KN) 223(KCN) F 14(g)Kcal 0(g)S 41(g) Zsr 3(g)Cuk 0(g)S0-0,00(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	Kölszszegélyő (01, 07), NARANCS*, E 1313(KN) 414(KCN) F 51(g)Kcal 21(g)S 49(g) Zsr 17(g)Cuk 28(g)S0-0,04(g) Tel.Zs 0(g)Csa 21(m)g	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), KÖRTE, E 938(KN) 229(KCN) F 7(g)Kcal 0(g)S 20(g) Zsr 10(g)Cuk 0(g)S0-0,01(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), ALMA SAJÁJT, E 1206(KN) 288(KCN) F 40(g)Kcal 0(g)S 38(g) Zsr 12(g)Cuk 0(g)S0-0,00(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), E 148(KN) 394(KCN) F 14(g)Kcal 69(g)S 42(g) Zsr 10(g)Cuk 4(g)S0-0,88(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	CSIKÓS TOKÁNY (01, 07), TÉSZTAKÖRLET (01, 03), E 1308(KN) 317(KCN) F 10(g)Kcal 34(g)S 38(g) Zsr 7(g)Cuk 1(g)S0-1,30(g) Tel.Zs 0(g)Csa 174(m)g	RAKOTT BURGONYA* (03, 07), CEMEGE UBORKA, E 1938(KN) 468(KCN) F 16(g)Kcal 38(g)S 34(g) Zsr 21(g)Cuk 1(g)S0-0,39(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	FASÍRT (03, 01), FRANCIASALÁTA* (03, 07), KENYÉR (TK) (01), E 1316(KN) 315(KCN) F 30(g)Kcal 32(g)S 34(g) Zsr 21(g)Cuk 2(g)S0-1,06(g) Tel.Zs 0(g)Csa 0(m)g	

01=Glutén,02=Ráktétél,03=Tójas,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Cillagfűt,14=Puhítószer

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.11.06 - 2023.11.12.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.11.06	2023.11.07.	2023.11.08.	2023.11.09.	2023.11.10.
Tízórai SALTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SALÁT, E 908(K) 218(KC)D F 108(K) 808(SZ 33)G Zsr 408(C) 008(S) 021(0) Tel.Zs 008(C) 00mg	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E 228(K) 518(KC)D F 148(K) 388(SZ 33)G Zsr 278(C) 008(S) 019(0) Tel.Zs 008(C) 20mg	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLÉ, PAPRIKA SALÁT, E 58(K) 108(KC)D F 108(K) 008(SZ 20)G Zsr 128(C) 008(S) 000(0) Tel.Zs 008(C) 00mg	KIFELI KOCCASAJT (01, 07), PARADICSOM SALÁT, E 918(K) 227(KC)D F 008(K) 008(SZ 27)G Zsr 108(C) 008(S) 000(0) Tel.Zs 008(C) 144mg	POGÁCSA SALTOS 50 gr* (01, 07), TEJ* (07), E 138(K) 388(KC)D F 118(K) 288(SZ 34)G Zsr 158(C) 008(S) 000(0) Tel.Zs 008(C) 240mg
Ébéd SÁRGABORSÓLEVES KOLBÁSSZAL (01), MÁKOS GIBA (01, 07), E 138(K) 100(KC)D F 308(K) 308(SZ 11)G Zsr 308(C) 218(S) 130(0) Tel.Zs 008(C) 300mg	GOMBALEVES* (01, 03, 07, 09), HALRUDACSKA (01, 03, 04), BURGONYAPÜRÉ (07), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E 138(K) 708(KC)D F 288(K) 288(SZ 20)G Zsr 238(C) 218(S) 620(0) Tel.Zs 008(C) 20mg	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01), E 208(K) 048(KC)D F 308(K) 308(SZ 68)G Zsr 138(C) 308(S) 111(0) Tel.Zs 308(C) 10mg	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), LECSÓS PÜLYKAMÁJ, BULGUR KÖRET (01), E 2408(K) 570(KC)D F 308(K) 108(SZ 80)G Zsr 128(C) 008(S) 220(0) Tel.Zs 008(C) 20mg	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), TÚRÓS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin, E 3270(K) 788(KC)D F 428(K) 138(SZ 100)G Zsr 128(C) 008(S) 190(0) Tel.Zs 008(C) 00mg
Újszonha ROPI, ALMA (01), E 911(K) 227(KC)D F 608(K) 008(SZ 43)G Zsr 308(C) 008(S) 000(0) Tel.Zs 008(C) 00mg	Kókuszcigányó (01, 07), NARANCS*, E 2458(K) 588(KC)D F 708(K) 308(SZ 70)G Zsr 218(C) 318(S) 040(0) Tel.Zs 008(C) 300mg	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), KÖRTE, E 1100(K) 112(KC)D F 908(K) 008(SZ 40)G Zsr 108(C) 008(S) 001(0) Tel.Zs 008(C) 00mg	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SALÁT, E 1231(K) 298(KC)D F 408(K) 008(SZ 30)G Zsr 128(C) 008(S) 000(0) Tel.Zs 008(C) 00mg	
Vacsora				

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tofás,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestiek,

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.11.06 - 2023.11.12.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.11.06	2023.11.07.	2023.11.08.	2023.11.09.	2023.11.10.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1 517(K) 30(KCaj) F 40(B)Kaj 40(GB)S 42(GB) Zsr 12(GB)Cuk 10(GB)S 0 21(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	TRAPPISTA SAJT, MARG.KENY (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁT, E 2 227(K) 517(KCaj) F 40(B)Kaj 37(GB)S 30(GB) Zsr 20(GB)Cuk 10(GB)S 0 42(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKAYÉ (07), E 2 081(K) 109(KCaj) F 13(GB)Kaj 30(GB)S 30(GB) Zsr 20(GB)Cuk 10(GB)S 1 05(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1 280(K) 209(KCaj) F 30(GB)Kaj 38(GB)S 31(GB) Zsr 12(GB)Cuk 10(GB)S 0 51(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1 714(K) 410(KCaj) F 11(GB)Kaj 23(GB)S 30(GB) Zsr 13(GB)Cuk 10(GB)S 0 01(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng
Tízórai SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT, E 0 010(K) 218(KCaj) F 10(GB)Kaj 38(GB)S 33(GB) Zsr 0(GB)Cuk 10(GB)S 0 21(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E 2 228(K) 517(KCaj) F 14(GB)Kaj 36(GB)S 55(GB) Zsr 27(GB)Cuk 10(GB)S 0 19(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 20(GB)ng	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLI, PAPRIKA SAJÁT, E 5 010(K) 120(KCaj) F 10(GB)Kaj 0(GB)S 21(GB) Zsr 12(GB)Cuk 10(GB)S 0 00(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	KIFELI KOCKASAJT (01, 07), PARADICSOM SAJÁT, E 0 010(K) 227(KCaj) F 0(GB)Kaj 0(GB)S 27(GB) Zsr 10(GB)Cuk 10(GB)S 0 00(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 14(GB)ng	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), TEJ* (07), E 1 700(K) 238(KCaj) F 11(GB)Kaj 23(GB)S 31(GB) Zsr 13(GB)Cuk 10(GB)S 0 01(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 21(GB)ng
Ébéd SÁRGABORSÓLEVES KOLBÁSSZAL (01), MÁKOS GUBA (01, 07), E 1 148(K) 1 040(KCaj) F 34(GB)Kaj 38(GB)S 11(GB) Zsr 30(GB)Cuk 21(GB)S 0 15(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 30(GB)ng	COMBALEVES* (01, 03, 07, 09), HALRUDACSKA (01, 03, 04), BURGONYAPÜRÉ (07), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E 3 190(K) 706(KCaj) F 30(GB)Kaj 21(GB)S 30(GB) Zsr 23(GB)Cuk 21(GB)S 0 20(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 20(GB)ng	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01), E 2 080(K) 643(KCaj) F 30(GB)Kaj 30(GB)S 60(GB) Zsr 13(GB)Cuk 30(GB)S 3 11(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 31(GB)ng	ZÖLDSEGLEVES* (01, 03), LECSÓS PULYKAMÁJ, BULGUR KÖRET (01), E 2 408(K) 570(KCaj) F 30(GB)Kaj 10(GB)S 80(GB) Zsr 12(GB)Cuk 10(GB)S 2 20(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 2(GB)ng	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), TÚRÓS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin, E 1 270(K) 784(KCaj) F 32(GB)Kaj 13(GB)S 10(GB) Zsr 13(GB)Cuk 14(GB)S 1 90(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng
Uzsonna ROPI, ALMA (01), E 0 010(K) 227(KCaj) F 6(GB)Kaj 0(GB)S 41(GB) Zsr 3(GB)Cuk 10(GB)S 0 00(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	Kókuszgolyó (01, 07), NARANCS*, E 2 458(K) 588(KCaj) F 7(GB)Kaj 3(GB)S 70(GB) Zsr 21(GB)Cuk 37(GB)S 0 00(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 10(GB)ng	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), KÖRTE, E 1 306(K) 112(KCaj) F 9(GB)Kaj 0(GB)S 30(GB) Zsr 10(GB)Cuk 10(GB)S 0 01(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT, E 1 231(K) 291(KCaj) F 4(GB)Kaj 0(GB)S 37(GB) Zsr 13(GB)Cuk 10(GB)S 0 00(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), E 2 102(K) 508(KCaj) F 38(GB)Kaj 38(GB)S 57(GB) Zsr 12(GB)Cuk 10(GB)S 0 38(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	CSIKÓS TOKÁNY (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), E 1 728(K) 417(KCaj) F 14(GB)Kaj 40(GB)S 61(GB) Zsr 0(GB)Cuk 11(GB)S 2 30(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 22(GB)ng	RAKOTT BURGONYA* (03, 07), CSEMEGE UBORKA, E 2 383(K) 591(KCaj) F 20(GB)Kaj 20(GB)S 42(GB) Zsr 28(GB)Cuk 11(GB)S 0 61(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	FASÍRT (03, 01), FRANCIASALÁTA* (03, 07), KENYÉR (TK) (01), E 1 644(K) 393(KCaj) F 6(GB)Kaj 38(GB)S 44(GB) Zsr 24(GB)Cuk 20(GB)S 1 58(GB) Tel.Zs 0(GB)Ca 0(GB)ng	

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

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.11.06 - 2023.11.12.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.11.06	2023.11.07.	2023.11.08.	2023.11.09.	2023.11.10.
Tízórai SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SALÁT, E 1 000(KJ) 239(KCal) F 26g(Kol) 10g(Sz) 37g(é) Zsr 8g(Chk) 0g(Ís) 0 28(g) Tel Zs 0g(Chk) 41mg	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E 2 317(KJ) 554(KCal) F 15g(Kol) 38g(Sz) 58(g) Zsr 28g(Chk) 0g(Ís) 0 20(g) Tel Zs 0g(Chk) 240mg	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLE, PAPRIKA SALÁT, E 539(KJ) 129(KCal) F 1g(Kol) 0g(Sz) 31g Zsr 12g(Chk) 0g(Ís) 0 000(g) Tel Zs 0g(Chk) 0mg	KIFELI KOCCASAJT (01, 07), PARADICSOM SALÁT, E 955(KJ) 228(KCal) F 6g(Kol) 0g(Sz) 27(g) Zsr 10g(Chk) 0g(Ís) 0 000(g) Tel Zs 0g(Chk) 144mg	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), TEJ* (07), E 1 370(KJ) 328(KCal) F 11g(Kol) 28g(Sz) 31(g) Zsr 15g(Chk) 0g(Ís) 0 000(g) Tel Zs 0g(Chk) 240mg
Ebéd SÁRGABORSÓLEVES KOLBÁSSZAL (01), MÁRKOS GUBA (01, 07), E 4 593(KJ) 1 009(KCal) F 45g(Kol) 99g(Sz) 113(g) Zsr 34g(Chk) 31g(Ís) 1,50(g) Tel Zs 0g(Chk) 304mg	GOMBALÉVES* (01, 03, 07, 09), HALRUDACSKA (01, 03, 04), BURGONYAPÜRÉ (07), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E 3 453(KJ) 827(KCal) F 32g(Kol) 25g(Sz) 96(g) Zsr 27g(Chk) 26g(Ís) 6,11(g) Tel Zs 0g(Chk) 281mg	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDPABFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01), E 2 307(KJ) 696(KCal) F 37g(Kol) 42g(Sz) 73(g) Zsr 14g(Chk) 5g(Ís) 3,51(g) Tel Zs 50g(Chk) 3mg	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), LECSÓS PULYKAMÁJ, BULGUR KÖRET (01), E 2 600(KJ) 622(KCal) F 38g(Kol) 16g(Sz) 89(g) Zsr 13g(Chk) 0g(Ís) 2,40(g) Tel Zs 0g(Chk) 20mg	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), TÚRÓS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin, E 3 276(KJ) 784(KCal) F 42g(Kol) 133g(Sz) 100(g) Zsr 13g(Chk) 14g(Ís) 1,96(g) Tel Zs 0g(Chk) 0mg
Uzsonna				
Vacsora				

Értlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.11.06 - 2023.11.12.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.11.06	2023.11.07.	2023.11.08.	2023.11.09.	2023.11.10.
Reszelet OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1829(K) 436(KCsh) F 66g/Kcal 46gSz 39g Zsr 13g/Kcal 0gSz 0,01g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	TRAPPISTA SAJT, MARG.KENY (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁT, E 2590(K) 610(KCsh) F 166g/Kcal 42gSz 43g Zsr 22g/Kcal 10gSz 0,71g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVE (07), E 2386(K) 593(KCsh) F 79g/Kcal 36gSz 61g Zsr 30g/Kcal 20gSz 1,26g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1697(K) 406(KCsh) F 66g/Kcal 23gSz 30g Zsr 13g/Kcal 0gSz 0,01g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E 1714(K) 410(KCsh) F 116g/Kcal 28gSz 30g Zsr 13g/Kcal 10gSz 0,01g Tel.Zs 0g/Kca 0mg
Tízórai SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT, E 1690(K) 239(KCsh) F 26g/Kcal 10gSz 33g Zsr 12g/Kcal 0gSz 0,28g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E 2310(K) 554(KCsh) F 156g/Kcal 38gSz 38g Zsr 28g/Kcal 0gSz 0,20g Tel.Zs 0g/Kca 240mg	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML., PAPRIKA SAJÁT, E 539(K) 129(KCsh) F 16g/Kcal 0gSz 36g Zsr 12g/Kcal 0gSz 0,90g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	KIFELI KOCCSAJÁT (01, 07), PARADICSOM SAJÁT, E 955(K) 228(KCsh) F 66g/Kcal 0gSz 27g Zsr 16g/Kcal 0gSz 0,04g Tel.Zs 0g/Kca 140mg	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), TEJ* (07), E 1706(K) 288(KCsh) F 116g/Kcal 28gSz 34g Zsr 13g/Kcal 10gSz 0,01g Tel.Zs 0g/Kca 240mg
Ebéd SÁRGABORSÓLEVES KOLBÁSSZAL (01), MÁKOS GUBA (01, 07), E 1593(K) 1093(KCsh) F 45g/Kcal 90gSz 113g Zsr 31g/Kcal 31gSz 1,56g Tel.Zs 0g/Kca 360mg	GOMBALEVES* (01, 03, 07, 09), HALRUDACSKA (01, 03, 04), BURGONYAPÜRÉ (07), BALIZSAMOS LILA SALÁTA, E 3457(K) 827(KCsh) F 126g/Kcal 23gSz 96g Zsr 27g/Kcal 28gSz 6,11g Tel.Zs 0g/Kca 28mg	DARAGALISKA LEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01), E 2307(K) 606(KCsh) F 79g/Kcal 32gSz 73g Zsr 14g/Kcal 36gSz 1,31g Tel.Zs 0g/Kca 3mg	ZÖLDSEGLEVES* (01, 03), LECSÓS PULYKAMAJ, BULGUR KÖRET (01), E 2606(K) 621(KCsh) F 38g/Kcal 10gSz 89g Zsr 13g/Kcal 0gSz 2,04g Tel.Zs 0g/Kca 2mg	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), TÚRÓS TÁSKA (01, 03, 07), Mandarin, E 376(K) 784(KCsh) F 42g/Kcal 13gSz 104g Zsr 13g/Kcal 14gSz 1,94g Tel.Zs 0g/Kca 0mg
Uzsonna ROPI, ALMA (01), E 957(K) 229(KCsh) F 66g/Kcal 0gSz 41g Zsr 13g/Kcal 0gSz 0,00g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	Kókuszgolyó (01, 07), NARANCS*, E 2744(K) 656(KCsh) F 80g/Kcal 46gSz 78g Zsr 23g/Kcal 41gSz 0,00g Tel.Zs 0g/Kca 16mg	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), KÖRTE, E 1666(K) 398(KCsh) F 136g/Kcal 0gSz 51g Zsr 13g/Kcal 0gSz 0,01g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT, E 1270(K) 301(KCsh) F 46g/Kcal 0gSz 41g Zsr 12g/Kcal 0gSz 0,00g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), E 2171(K) 319(KCsh) F 26g/Kcal 90gSz 57g Zsr 13g/Kcal 0gSz 1,07g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	CSIKÓS TOKÁNY (01, 07), TESZTAKÖRET (01, 03), E 1888(K) 452(KCsh) F 156g/Kcal 50gSz 71g Zsr 31g/Kcal 18gSz 2,50g Tel.Zs 0g/Kca 220mg	RAKOTT BURGONYA* (03, 07), CEMEGE UBORKA, E 2390(K) 601(KCsh) F 27g/Kcal 26gSz 59g Zsr 14g/Kcal 18gSz 0,72g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	FASÍRT (03, 01), FRANCIASALÁTA* (03, 07), KENYÉR (TK) (01), E 1862(K) 443(KCsh) F 76g/Kcal 44gSz 50g Zsr 27g/Kcal 26gSz 1,59g Tel.Zs 0g/Kca 0mg	

01=Glutén,02=Raktétel,03=Tajás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Taj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestűek