

Étlap (óvodás 3-6 3x)
2023.11.13 - 2023.11.19.

Reggeli	Hétfő 2023.11.13	Kedd 2023.11.14.	Szerda 2023.11.15.	Csütörtök 2023.11.16.	Péntek 2023.11.17.
Tízórai	SÁJTKRÉMI ZSEMLE (01), PÁPRIKA SAJÁJT,	SÜTŐTÖK KRÉM ZSEMLEBEN (01), TEJ* (07),	DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), PÁPRIKA SAJÁJT,	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01),	JOGHURT GYŰMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFELI (01),
Ebéd	E: 830(KJ) 196(KCal) F: 14g(Kol) 5g(Sz) 33g Zsír: 4g(Cuk: 0g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0g)Ca: 0mg)	E: 1 297(KJ) 310(KCal) F: 11g(Kol) 38g(Sz: 26g) Zsír: 13g(Cuk: 0g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0g)Ca: 240mg)	E: 998(KJ) 239(KCal) F: 9g(Kol) 10g(Sz: 19g) Zsír: 12g(Cuk: 0g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0g)Ca: 0mg)	E: 894(KJ) 214(KCal) F: 2g(Kol) 0g(Sz: 16g) Zsír: 1g(Cuk: 0g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0g)Ca: 0mg)	E: 1 058(KJ) 253(KCal) F: 5g(Kol) 0g(Sz: 41g) Zsír: 4g(Cuk: 0g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0g)Ca: 125mg)
	BI-RGONVA LEVES kolbásszal (01, 03), SONKÁS-TEJFŐLŐS TÉSZTA* (07, 01, 03),	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), KENYÉR (TK) (01),	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), PÁRIZSI CSIRKEMELL (03, 01), PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, KÁPOSZTA SALÁTA*,	GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), KEBAB (01), ÉDESBURGONYA PÜRÉ (07), GÖRÖGSALÁTA (01),	BARCULYÁS csipetkével (01, 03), KALÁCS mi süjük* (03, 01, 07), KÖRTE,
Uzsonna	E: 1 079(KJ) 258(KCal) F: 11g(Kol) 31g(Sz: 39g) Zsír: 4g(Cuk: 0g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 0g)Ca: 0mg)	E: 1 828(KJ) 437(KCal) F: 24g(Kol) 13g(Sz: 49g) Zsír: 6g(Cuk: 11g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 3g)Ca: 20mg)	E: 2 114(KJ) 506(KCal) F: 26g(Kol)118g(Sz: 46g) Zsír: 14g(Cuk: 16g)Só 2,29(g) Tel.Zs: 0g)Ca: 0mg)	E: 1 906(KJ) 456(KCal) F: 21g(Kol) 64g(Sz: 44g) Zsír: 20g(Cuk: 12g)Só 3,67(g) Tel.Zs: 0g)Ca: 0mg)	E: 2 367(KJ) 614(KCal) F: 18g(Kol) 37g(Sz:103g) Zsír: 6g(Cuk: 14g)Só 0,50(g) Tel.Zs: 0g)Ca: 37mg)

01=Güsten,02=Raklétek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-oxid,13=Csilagfünt,14=Pinhasütek.

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Tiszaligeti sétány 14.

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.11.13 - 2023.11.19.

Az étlapnyitáshoz jogát fenntartjuk!
LafSoft program Copyrigh (c) 1998 -2022

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.11.13	2023.11.14.	2023.11.15.	2023.11.16.	2023.11.17.
Reggeli PÁRIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	TOJÁSRAJTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOMI SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	ZÖLDSÉGES FELVAGGOTT TK,KENY (01), KARAMELL (07),
E-1 166(KJ) 279(KCal) F: 10(g)Kcol: 23(g)Sz: 18(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-1 175(KJ) 281(KCal) F: 8(g)Kcol:315(g)Sz: 19(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-1 062(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Kcol: 28(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E-1 070(KJ) 256(KCal) F: 9(g)Kcol: 21(g)Sz: 20(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-2 032(KJ) 486(KCal) F: 11(g)Kcol: 35(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai				
SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PÁPRIKA SAJÁT,	SÜTŐTÖK KRÉM ZSEMLEBEN (01), TEJ* (07),	DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), PÁPRIKA SAJÁT,	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01),	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01),
E-820(KJ) 196(KCal) F: 1(g)Kcol: 5(g)Sz: 12(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-1 297(KJ) 310(KCal) F: 11(g)Kcol: 28(g)Sz: 26(g) /sr: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E- 998(KJ) 239(KCal) F: 9(g)Kcol: 19(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ebéd				
BURGONYA LEVES kolbasszal (01, 03), SONKÁS-TEJFŐLŐS TÉSZTA* (07, 01, 03),	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), KENYÉR (TK) (01),	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), PÁRIZSI (SIRKEMELL (03, 01), PÁROLT INYENC ZÖLDSEG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, KÁPOSZTA SALÁTA *,	GYÜMÖLCSLEVES, VEGYES* (07 01), KEBAB (01), ÉDESBURGONYA PRÉ (07), GÖRÖGSALÁTA (01),	BABGULYÁS csipetkével (01, 03), KALÁCS mi sütők* (0: 01, 07), KÖRTE,
E-1 165(KJ) 279(KCal) F: 11(g)Kcol: 31(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 1,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-1 828(KJ) 437(KCal) F: 24(g)Kcol: 13(g)Sz: 49(g) /sr: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	E-2 114(KJ) 506(KCal) F: 26(g)Kcol:118(g)Sz: 16(g) /sr: 14(g)Cuk: 16(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-1 906(KJ) 456(KCal) F: 21(g)Kcol: 64(g)Sz: 14(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-2 567(KJ) 614(KCal) F: 18(g)Kcol: 37(g)Sz: 103(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)
Uzsonna				
GABONÁS KEKESZ, ALMA,	BRIÓS 50g (01, 03), NARANCS*,	PIZZÁS-SAJTOS (SÍGA (01, 07, 03),	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), ALMA SAJÁT,	
E-1 112(KJ) 264(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E- 848(KJ) 203(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 34(g) /sr: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-1 136(KJ) 341(KCal) F: 13(g)Kcol: 56(g)Sz: 15(g) /sr: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E- 980(KJ) 234(KCal) F: 5(g)Kcol:210(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				
KENYÉRLÁNGOS, PÁRIZS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,	HENTES TÖKÁNY*, KRISZKUSZ* (01), HÁZI CSALÁMADE,	BURGONYA FOZELÉK (01, 07), SÜLT VIRSLI,	ÖREGLEBBENCS* (01, 03), HÁZI CSALÁMADE,	
E-2 332(KJ) 558(KCal) F: 21(g)Kcol: 60(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só: 1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 196(mg)	E- 947(KJ) 227(KCal) F: 16(g)Kcol: 24(g)Sz: 22(g) /sr: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-1 578(KJ) 374(KCal) F: 18(g)Kcol: 40(g)Sz: 33(g) /sr: 14(g)Cuk: 1(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E-1 816(KJ) 434(KCal) F: 15(g)Kcol: 46(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Ráktfelek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=1 oldimogyoró, 06=Sója, 07=Taj, 08=Dófelek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek.

Etelmezésvezető

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.11.13 - 2023.11.19.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.11.13	2023.11.14.	2023.11.15.	2023.11.16.	2023.11.17.
Reggeli				
Tízórai	Sütötök	Diákcseszege	HALKRÉM KONZ.	JOGHURT
SAJTKRÉM ZSEMLE, PAPRIKA SAJÁLT,	TEJ* (07),	PAPRIKA SAJÁT,	TK ZSEMLE (01),	TK KIFLI (01),
E: 820(Kj) 196(KCal) F: 14(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: 1 298(Kj) 310(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 26(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 1 524(Kj) 365(KCal) F: 15(g)Köl: 10(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 894(Kj) 214(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 038(Kj) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ébred	CSONYTLEVES*	PARADICSOMLEVES TÉSZTA	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*	BARBUJYÁS csipetkével
BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), SONKÁS-TEJFŐLŐS TÉSZTA* (07, 01, 03),	SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), KENYER (TK) (01),	PÁRIZSI CSIRKENELI. (03, 01), PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ÁDÁG, KÁPOSZTA SALÁTA *	KIBAB (01), ÉDESBURGONYA PÜRÉ (07), GÖRÖGSALÁTA (01),	KALÁCS mi sügür* (03, 01, 07), KÖRTE,
E: 2 304(Kj) 551(KCal) F: 26(g)Köl: 95(g)Sz: 70(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 1,50(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 076(Kj) 497(KCal) F: 29,9(g)Köl: 14(g)Sz: 55(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 1,79(g) Tel./Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	E: 2 567(Kj) 566(KCal) F: 31(g)Köl: 125(g)Sz: 48(g) Zsir: 16(g)Cuk: 19(g)Só: 2,90(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 166(Kj) 513(KCal) F: 26(g)Köl: 78(g)Sz: 47(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só: 3,98(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 790(Kj) 667(KCal) F: 20(g)Köl: 47(g)Sz: 110(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 0,60(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 57(mg)
Úszónna	BRIÓS	PIZZÁS-SAJTOS CSIGA	POGÁCSA SAJTOS 50 gr*	ALMA SALÁT,
GABONÁS KEKSZ, ALMA,	NARANCS*,			
E: 1 112(Kj) 266(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 593(Kj) 381(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 512(Kj) 362(KCal) F: 15(g)Köl: 66(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,81(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 080(Kj) 234(KCal) F: 5(g)Köl: 210(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gulene, 02=Rákvétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szőlőbab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szerzámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek.

Elővezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Tiszaliget sétány 14.

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.11.13 - 2023.11.19.

Az ételpraktizálás jogát fenntartjuk !
LafSoft program Copyright (c) 1998 -2022

<i>Heftő</i> 2023.11.13	<i>Kedd</i> 2023.11.14.	<i>Szerda</i> 2023.11.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.16.	<i>Péntek</i> 2023.11.17.
Reggeli PARIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSISZU, E1 435(KJ) 348(KCal) F: 4(g)Köl: 24(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOMASRANTOTTA HAGYMAS (03), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSISZU, E1 351(KJ) 323(KCal) F: 11(g)Köl: 42(g)Sz: 19(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(g)Köl: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSISZU, E1 088(KJ) 260(KCal) F: 9(g)Köl: 21(g)Sz: 20(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KARAMELL (07), ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TKKENY (01), E2 410(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)
Tízórai SAJTKRÉM ZSEMLE, PAPIRIKA SAJÁT, E 820(KJ) 196(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)	SÜTŐTÖK KRÉM ZSEMLÉBEN (01), TEJ* (07), E1 298(KJ) 310(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 26(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYER (01), PAPIRIKA SAJÁT, E1 524(KJ) 363(KCal) F: 15(g)Köl: 10(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), E 894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ebéd BURGONYA LEVES kolbisszal (01, 03), SONKÁS-TEJFŐLŐS Tészta* (07, 01, 03), E2 304(KJ) 551(KCal) F: 26(g)Köl: 95(g)Sz: 70(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTI ÉVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), KENYÉR (TK) (01), E2 076(KJ) 497(KCal) F: 29(g)Köl: 14(g)Sz: 53(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg)	PARADICSOMLEVES Tészta (01, 03), PÁRIZSI CSIRKEHÉLL (03, 01), PÁROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, KÁPOSZTA SALÁTA*, E2 367(KJ) 566(KCal) F: 31(g)Köl: 125(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 19(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), KEBAB (01), ÉDESIRGONYVA PÜRÉ (07), GÖRÖGSALÁTA (01), E2 166(KJ) 518(KCal) F: 26(g)Köl: 78(g)Sz: 47(g) Zsir: 27(g)Cuk: 12(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BABGULYÁS csipetkével (01, 03), KALÁCS mi sütők* (03, 01, 07), KÖRTE, E2 790(KJ) 667(KCal) F: 20(g)Köl: 47(g)Sz: 110(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)
Utsonna GABONÁS KEKSZ, ALMA, E1 112(KJ) 266(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS 50g (01, 03), NARANCS*, E1 593(KJ) 381(KCal) F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E1 512(KJ) 362(KCal) F: 15(g)Köl: 66(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), ALMA SAJÁT, E: 980(KJ) 234(KCal) F: 5(g)Köl: 210(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora KENYÉRLÁNGOS FARIÁS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSISZU, E2 162(KJ) 517(KCal) F: 21(g)Köl: 60(g)Sz: 60(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 196(mg)	HENTES TOK (NY), KISZKISZ* (01), HÁZI CSALAMÁDE, E1 641(KJ) 393(KCal) F: 22(g)Köl: 34(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BURGONYA FOZELÉK (01, 07), SÜLT VIRSLI, E1 822(KJ) 436(KCal) F: 20(g)Köl: 44(g)Sz: 41(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ÖREGLEBRINGS* (01, 03), HÁZI CSALAMÁDE, E2 136(KJ) 511(KCal) F: 17(g)Köl: 50(g)Sz: 68(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Raktátek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földfogyó, 06=Szojabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kendó, 13=Csillegfű, 14=Puhatestűek.

Etelmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.11.13 - 2023.11.19.

Reggeli	Hétfő 2023.11.13	Kedd 2023.11.14	Szerda 2023.11.15.	Csütörtök 2023.11.16.	Péntek 2023.11.17.
Tízórái	SAJTKRÉMI ZSEMLE (01), PAPRIKA SALÁT,	SÜTŐTÖK KRÉMI ZSEMLEBEN (01), TEJ* (07),	DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), PAPRIKA SALÁT,	HALKRÉMI KONZ. TK ZSEMLE (01),	JOGHURT GYŰMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01),
Ebéd	BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), SONKÁS-TEJFŐLŐS TESZTA* (07, 01, 03),	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), KENYÉR (TK) (01),	PARADICSOMLEVES TESZTA (01, 03), PÁRIZSI CSIRKEMELL (03, 01), PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, KÁPOSZTA SALÁTA *	GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), KEBAB (01), ÉDESBURGONYA PÜRÉ (07), GÖRÖGSALÁTA (01),	BARBUDYÁS csipetkével (01, 03), KALÁCS mi sütjük* (03, 01, 07), KÖRTE,
Uzsonna	GABONÁS KEKESZ, ALMA,	BRIÓS 50gr (01, 03), NARANCS*,	PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03),	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), ALMA SALÁT,	
Vacsora	1 1112(KJ) 266(KCal) F: 5g(Kol: 0g)Sz: 39g Zs: 11g(Cuk: 0g)Só: 0,00g Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E1 679(KJ) 402(KCal) F: 10g(Kol: 0g)Sz: 61g Zs: 6g(Cuk: 0g)Só: 0,00g Tel./s: 0g(Ca: 0mg)	E1 981(KJ) 474(KCal) F: 19g(Kol: 82g)Sz: 60g Zs: 16g(Cuk: 0g)Só: 0,86g Tel./s: 0g(Ca: 0mg)	E 1 006(KJ) 241(KCal) F: 5g(Kol: 210g)Sz: 32g Zs: 10g(Cuk: 0g)Só: 0,00g Tel./s: 0g(Ca: 0mg)	E 1 058(KJ) 253(KCal) F: 5g(Kol: 0g)Sz: 41g Zs: 4g(Cuk: 0g)Só: 0,04g Tel.Zs: 0g(Ca: 125mg)
	E: 2 987(KJ) 715(KCal) F: 33g(Kol: 116g)Sz: 95g Zs: 17g(Cuk: 1g)Só: 1,85g Tel./s: 0g(Ca: 0mg)	E2 618(KJ) 636(KCal) F: 35g(Kol: 164g)Sz: 70g Zs: 9g(Cuk: 1g)Só: 2,50g Tel./s: 30g(Ca: 2mg)	E2 708(KJ) 648(KCal) F: 33g(Kol: 126g)Sz: 61g Zs: 17g(Cuk: 21g)Só: 3,30g Tel./s: 0g(Ca: 1mg)	E 2 677(KJ) 641(KCal) F: 30g(Kol: 90g)Sz: 58g Zs: 27g(Cuk: 18g)Só: 4,82g Tel./s: 1g(Ca: 0mg)	E 3 070(KJ) 733(KCal) F: 22g(Kol: 57g)Sz: 120g Zs: 8g(Cuk: 10g)Só: 0,70g Tel.Zs: 0g(Ca: 37mg)

01=Glutén 02 =Rakételek 03=Tojás 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Múster, 11=Szezámmag, 12=Ken-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Punastűlek.

Ételmezésvezető

Étlap (felsős 11-14s)

2023.11.13 - 2023.11.19.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli 2023.11.13</p> <p>PARIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 839(K) 440(KCal) F 6(g)Kcal 38(g)Sz: 29(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai</p> <p>SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PAPIKA SAJÁT,</p> <p>E1 910(K) 218(KCal) F 14(g)Kcal 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd</p> <p>BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), SONKÁS-TEJFŐLŐS Tészta* (07, 01, 03),</p> <p>E2 087(K) 715(KCal) F 32(g)Kcal 116(g)Sz: 95(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna</p> <p>GABONÁS KEKESZ, ALMA,</p> <p>E1 112(K) 266(KCal) F 5(g)Kcal 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora, KENYÉRFELANCOS TARTÁS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E2 365(K) 614(KCal) F 25(g)Kcal 76(g)Sz: 68(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 242(mg)</p>	<p>2023.11.14.</p> <p>TOJÁSRAJTOGOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 768(K) 423(KCal) F 14(g)Kcal:525(g)Sz: 27(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Sütőtök krém zsemlelében (01), Tej* (07),</p> <p>E1 453(K) 348(KCal) F 11(g)Kcal 28(g)Sz: 26(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), PAPIKA SAJÁT,</p> <p>E1 539(K) 368(KCal) F 13(g)Kcal 20(g)Sz: 27(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>HALKRÉM KONZ. TK ZSEMLE (01), JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01),</p> <p>E 894(K) 214(KCal) F 21(g)Kcal 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E 1 058(K) 253(KCal) F 5(g)Kcal 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>2023.11.15.</p> <p>GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E1 424(K) 341(KCal) F 11(g)Kcal 28(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>PARADICSOMLEVES Tészta (01, 03), PARIZSI CSIRKENELI (03, 01), PÁROLT INYENC ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRLET 1/2 ADAG, KÁPOSZTA SALÁTA *</p> <p>E 2 708(K) 648(KCal) F 33(g)Kcal:120(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p> <p>GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES* (07, 01), KEBAB (01), EDES BURGONYA PÜRÉ (07), GÓRÓGSALÁTA (01),</p> <p>E 2 677(K) 641(KCal) F 30(g)Kcal 90(g)Sz: 58(g) Zsir: 27(g)Cuk: 18(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p> <p>BARBUJYÁS csipetkével (01, 03), KALÁCS mástíjúk* (03, 01, 07), KÖRTE,</p> <p>E 3 070(K) 735(KCal) F 22(g)Kcal 57(g)Sz:120(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>2023.11.16.</p> <p>KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 530(K) 366(KCal) F 14(g)Kcal 31(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>ÖREGLEBBENCS* (01, 03), HÁZI CSALÁMADÉ,</p> <p>E1 006(K) 241(KCal) F 5(g)Kcal:210(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.11.17.</p> <p>KARAMELL (07), ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK.KENY (01),</p> <p>E 2 948(K) 705(KCal) F 15(g)Kcal 49(g)Sz: 61(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>01=Glutén, 02=Ráktelék, 03=Tojás, 04=Hátlak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótelék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Ken-dioxid, 13=Csillegűrt, 14=Puhatestűek.</p>				

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.11.13 - 2023.11.19.

Hétfő 2023.11.13	Kedd 2023.11.14.	Szerda 2023.11.15.	Csütörtök 2023.11.16.	Péntek 2023.11.17.
<p>Reggeli PARIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 839(KJ) 440(KCal) F: 6(g)Köl: 38(g)Sz: 29(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai</p> <p>SAJTKRÉM ZSEMLE (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E: 910(KJ) 218(KCal) F: 1(g)Köl: 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd</p> <p>BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), SONKÁS-TEJFŐLŐS Tészta* (07, 01, 03),</p> <p>E: 2 987(KJ) 715(KCal) F: 32(g)Köl: 11(g)Sz: 93(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna</p> <p>GABONÁS KEKSZ, ALMA,</p> <p>E1 112(KJ) 266(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora</p> <p>KENYÉRLÁNGOS TÁRJÁS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E2 365(KJ) 614(KCal) F: 23(g)Köl: 76(g)Sz: 68(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 242(mg)</p>	<p>TOJÁSRAJTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 2 039(KJ) 488(KCal) F: 17(g)Köl: 630(g)Sz: 31(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só: 0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>SÜTŐTÖK KRÉM ZSEMLEBEN (01), TEJ* (07),</p> <p>E1 453(KJ) 348(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 26(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>CSONTLEVELES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E 2 912(KJ) 697(KCal) F: 38(g)Köl: 16(g)Sz: 80(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 2,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p> <p>BRIÓS 50g (01, 03), NARANCS*,</p> <p>E1 679(KJ) 402(KCal) F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>JENTES TOKANY*, KUSZKUSZ* (01), HAZZI CSALAMÁDE,</p> <p>E 2 364(KJ) 565(KCal) F: 33(g)Köl: 57(g)Sz: 53(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONAPÉHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E1 863(KJ) 446(KCal) F: 17(g)Köl: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>DIÁKSEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E 1 863(KJ) 446(KCal) F: 17(g)Köl: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>PARADICSOMLEVES Tészta (01, 03), PARIZSI CSIRKENELI (03, 01), PÁROLT NYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, KÁPOSZTA SALÁTA*,</p> <p>E 3 029(KJ) 725(KCal) F: 38(g)Köl: 134(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 21(g)Só: 3,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p> <p>PIZZÁS SAJTOS CSIGA (01, 07, 03),</p> <p>E 2 378(KJ) 569(KCal) F: 22(g)Köl: 93(g)Sz: 75(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>BURGONYA FOZELÉK (01, 07), SÜLT VIRSLI,</p> <p>E 2 263(KJ) 541(KCal) F: 23(g)Köl: 51(g)Sz: 53(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só: 1,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 903(KJ) 455(KCal) F: 15(g)Köl: 33(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só: 1,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E 1 903(KJ) 455(KCal) F: 15(g)Köl: 33(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só: 1,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>HALKRÉM KONZ., TK ZSEMLE (01), JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125g* (07), TK KIFLI (01),</p> <p>E 894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E 894(KJ) 214(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), KEBAB (01), EDES BURGONYA PÜRÉ (07), GÖRÖGSALÁTA (01),</p> <p>E 2 857(KJ) 683(KCal) F: 33(g)Köl: 97(g)Sz: 59(g) Zsir: 30(g)Cuk: 18(g)Só: 5,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p> <p>POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), ALMA SAJÁT,</p> <p>E1 045(KJ) 250(KCal) F: 5(g)Köl: 210(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>ÖREGLEFBENCS* (01, 03), HÁZI CSALAMÁDE,</p> <p>E 2 899(KJ) 693(KCal) F: 24(g)Köl: 74(g)Sz: 83(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só: 0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KARAMELL (07), ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK KENY (01),</p> <p>E 3 439(KJ) 823(KCal) F: 16(g)Köl: 55(g)Sz: 71(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só: 1,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E 3 439(KJ) 823(KCal) F: 16(g)Köl: 55(g)Sz: 71(g) Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só: 1,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

01=Gluten, 02=Baklétek, 03=Tojás, 04=Hatalak, 05=Foldiránygyógyó, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek,


Elismérvésvezető

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.11.13 - 2023.11.19.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli</p> <p>2023.11.13</p>	<p>2023.11.14.</p>	<p>2023.11.15.</p>	<p>2023.11.16.</p>	<p>2023.11.17.</p>
<p>Tízorai</p> <p>KOCKASAJT LM*, PAPRIKASAJÁT, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E: 1 881(KJ) 450(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SÜTŐTÖK KRÉM ZSEM, LM, TM (01),</p> <p>E: 475(KJ) 114(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DIÁKCEMEGE, PAPRIKA SAJÁT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),</p> <p>E: 756(KJ) 181(KCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 19(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALPÁSTÉTOM* LM,</p> <p>E: 34(KJ) 8(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, TK ZSEMLE (01),</p> <p>E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>BURGONYA LEVES köbbszal (01, 03), SONNKAS RAKOTT TÉSZA, TMI LM (01, 03),</p> <p>E: 1 889(KJ) 452(KCal) F: 22(g)Köl: 53(g)Sz: 70(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 2,60(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E: 2 076(KJ) 497(KCal) F: 29(g)Köl: 14(g)Sz: 55(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 1,79(g) Tel./S: 4(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZA (01, 03), PÁRIZSI CSIRKEMELL (03, 01), PÁROLT INYENCZÖLDISÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, KÁPOSZTA SALÁTA*,</p> <p>E: 2 367(KJ) 566(KCal) F: 31(g)Köl: 125(g)Sz: 48(g) Zsír: 16(g)Cuk: 19(g)Só: 2,90(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* LM (01), KEBAB (01), EDES BURGONYA PÜRÉ TM, GÖRÖGSALÁTA TM,</p> <p>E: 1 721(KJ) 412(KCal) F: 23(g)Köl: 60(g)Sz: 53(g) Zsír: 12(g)Cuk: 11(g)Só: 4,31(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BARBUJÁS csipetkével (01, 03), KALÁCS mi süffül* TM (03, 01), KÖRTE,</p> <p>E: 2 752(KJ) 654(KCal) F: 19(g)Köl: 43(g)Sz: 109(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 0,60(g) Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p>				
<p>Vacsora</p>				

01=Gluten, 02=Rákkérek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szénhidrát, 12=Ken-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűek.


Előmezősvezető

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.11.13 - 2023.11.19.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.11.13	2023.11.14	2023.11.15.	2023.11.16.	2023.11.17.
<p>Reggeli</p> <p>PARIZSI, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1.370(KJ) 328(KCal) F: 6(g)Kcol: 38(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>TOJÁSÁNTOTTA HAGYMIAS (03), KENYÉR (TK) (01), PARADICSOM SALÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1.768(KJ) 423(KCal) F: 14(g)Kcol: 52(g)Sz: 27(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>GABONAPÉHELY (01), TEJ NÖVÉNYI,</p> <p>E: 904(KJ) 216(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>ZÖLDSÉG.FELV.KENY.TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1.978(KJ) 473(KCal) F: 6(g)Kcol: 19(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só: 0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli</p> <p>TEJESKÁVÉ TM, ZÖLDSÉG.FELV.KENY.TM (01),</p> <p>E: 1.978(KJ) 473(KCal) F: 6(g)Kcol: 19(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só: 0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), PAPRIKA SALÁT,</p> <p>E: 1.469(KJ) 351(KCal) F: 13(g)Kcol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tízórai</p> <p>SÜTŐTÖK KRÉM ZSEMI. LM,TM (01),</p> <p>E: 475(KJ) 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>Tízórai</p> <p>DIÁKCSEMEGE, PAPRIKA SALÁT, MARGARINOS KENYÉR LM TM (01),</p> <p>E: 977(KJ) 234(KCal) F: 2(g)Kcol: 10(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tízórai</p> <p>HALPÁSTÉTOM* LM,</p> <p>E: 63(KJ) 15(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tízórai</p> <p>VANILIÁS DESSZERT VEGÁN, TK ZSEMLE,</p> <p>E: 1.262(KJ) 302(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébéd</p> <p>BURGONYA LEVES kobbással (01, 03), SONKÁS RAKOTT TÉSZA, TM LM (01, 03),</p> <p>E: 2.507(KJ) 600(KCal) F: 28(g)Kcol: 69(g)Sz: 94(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só: 3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Ébéd</p> <p>CSONTLEVES* (01, 03), SZEKELYKÁPOSZTA* (01, 07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E: 2.618(KJ) 626(KCal) F: 35(g)Kcol: 16(g)Sz: 70(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>Ébéd</p> <p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), PÁRIZSI CSIRKEMELL (03, 01), PAROLT INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, KÁPOSZTA SALÁTA *</p> <p>E: 2.708(KJ) 648(KCal) F: 33(g)Kcol: 126(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só: 3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>Ébéd</p> <p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* TM, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), ÉDES BURGONYA PÜRÉ TM, GOROGSALÁTA TM,</p> <p>E: 1.822(KJ) 436(KCal) F: 21(g)Kcol: 72(g)Sz: 52(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só: 4,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Ébéd</p> <p>BARLEYES TARJÁVAL (01, 09), KALÁCS ml sügőth* TM (03, 01), KÖRTE,</p> <p>E: 3.227(KJ) 796(KCal) F: 24(g)Kcol: 64(g)Sz: 121(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>ZABRUDI, ALMA SALÁT,</p> <p>E: 1.564(KJ) 374(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Uzsonna</p> <p>MEGGYES PÁRNYA 100gr (01, 03), NARANCS*,</p> <p>E: 1.598(KJ) 361(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 405(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Uzsonna</p> <p>PIZZÁS- CSIGA LM TM (01, 03),</p> <p>E: 1.048(KJ) 251(KCal) F: 8(g)Kcol: 29(g)Sz: 1(mg) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Uzsonna</p> <p>ÖRÉGLEBBENCS* (01, 03), HÁZI CSALÁMADÉ,</p> <p>E: 1.231(KJ) 294(KCal) F: 4(g)Kcol: 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>KENYERLI NGOS KOLBÁSZOS TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1.767(KJ) 421(KCal) F: 13(g)Kcol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Vacsora</p> <p>HENTES TOKANY* KUSZKUSZ * (01), HÁZI CSALÁMADÉ,</p> <p>E: 2.030(KJ) 486(KCal) F: 28(g)Kcol: 43(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Vacsora</p> <p>BURGONYA FOZELÉK TM (01), SÜLT VIRSLI,</p> <p>E: 2.012(KJ) 481(KCal) F: 19(g)Kcol: 34(g)Sz: 50(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Vacsora</p> <p>ÖRÉGLEBBENCS* (01, 03), HÁZI CSALÁMADÉ,</p> <p>E: 2.795(KJ) 669(KCal) F: 24(g)Kcol: 74(g)Sz: 78(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só: 0,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gulén, 02=Rákfélék, 03=Togás, 04=Hatak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek.

Előmezevő

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.11.13 - 2023.11.19.

<i>Hétfő</i> 2023.11.13	<i>Kedd</i> 2023.11.14.	<i>Szerda</i> 2023.11.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.16.	<i>Péntek</i> 2023.11.17.
Reggeli				
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), PAPRIKA SAJÁT,	SÍTÓTÖK KRÉM ZSEM, LM, TM (01),	DIÁKCSEMEGE, PAPRIKA SAJÁT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),	HALPÁSTÉTOM* LM,	VANILLÁS DESSZERT VEGÁN, TK ZSEMLE (01),
E:1.469(KJ) 351(KCal) F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 475(KJ) 114(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 756(KJ) 181(KCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 19(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 34(KJ) 8(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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)
Ébéd BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), SONKÁS RAKOTT TÉSZA, TM LM (01, 03),	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), KENYÉR (TK) (01),	PARADICSOMLEVES TÉSZA (01, 03), (01, 03), PAROLTI INYENC ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2, ADAG, KAROSZTA SALÁTA *,	GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* TM (01), PANROZOTT CSIRKEMELL, (01), ÉDESBURGONYA PÜRÉ TM, GÖRÖGSALÁTA TM,	BABLEVES TÁRJÁVAL (01, 09), KALÁCS máshűtél* TM (03, 01), KÖRTE,
E: 2.507(KJ) 600(KCal) F: 28(g)Köl: 69(g)Sz: 94(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só: 3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.828(KJ) 437(KCal) F: 24(g)Köl: 13(g)Sz: 49(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1,59(g) Tel./s: 3(g)Ca: 2(mg)	F: 1.277(KJ) 306(KCal) F: 3(g)Köl: 3(g)Sz: 40(g) Zsír: 6(g)Cuk: 16(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.727(KJ) 413(KCal) F: 20(g)Köl: 72(g)Sz: 53(g) Zsír: 19(g)Cuk: 11(g)Só: 3,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2.853(KJ) 683(KCal) F: 19(g)Köl: 39(g)Sz: 109(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)
Utsonna				

Vacsora

01=Glutén,02=Ráktérlek,03=Togás,04=Hízak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek

Elemzésvezető

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2023.11.13 - 2023.11.19.

Reggeli	Hétfő 2023.11.13	Kedd 2023.11.14	Szerda 2023.11.15	Csütörtök 2023.11.16	Péntek 2023.11.17
Tízórai	KOCKASAJT LM*, PAPRIKA SAJÁT, KENYÉR (TK) (01), E:2 100(KJ) 502(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÜTŐTÖK KRÉM ZSEM. LM,TM (01), E: 480(KJ) 115(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKCEMEGE, PAPRIKA SAJÁT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), E: 977(KJ) 234(KCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 27(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPASTÉTOM*LM, E: 63(KJ) 15(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 1(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)
Ébred	BIROGONYVA LEVES kolbásszal (01, 03), SONKÁS RAKOTT TÉSzt. TM, LM (01, 03), E:2 507(KJ) 600(KCal) F: 28(g)Köl: 69(g)Sz: 94(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), KENYÉR (TK) (01), E: 2 618(KJ) 626(KCal) F: 33(g)Köl: 18(g)Sz: 70(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	PARADICSONLEVES TÉSztA (01, 03), PÁRIZSI CSIRKEHÉLL (03, 01), PÁROLT NYENC ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 708(KJ) 648(KCal) F: 33(g)Köl:126(g)Sz: 61(g) Zsír: 17(g)Cuk: 21(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM (01), KEBÁB (01), ÉDSBURGONYVA PÜRE TM, GÖRÖGSALÁTA TM, E:2 045(KJ) 489(KCal) F: 25(g)Köl: 60(g)Sz: 65(g) Zsír: 14(g)Cuk: 16(g)Só:4,92(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	BARCULLYÁS csipetkével (01, 03), KALÁCS mi sügibé* TM (03, 01), (03, 01), E:2 838(KJ) 679(KCal) F: 21(g)Köl: 53(g)Sz:109(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora	Uzsonna E:2 507(KJ) 600(KCal) F: 28(g)Köl: 69(g)Sz: 94(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Uzsonna E: 2 618(KJ) 626(KCal) F: 33(g)Köl: 18(g)Sz: 70(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	Uzsonna E:2 708(KJ) 648(KCal) F: 33(g)Köl:126(g)Sz: 61(g) Zsír: 17(g)Cuk: 21(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	Uzsonna E:2 045(KJ) 489(KCal) F: 25(g)Köl: 60(g)Sz: 65(g) Zsír: 14(g)Cuk: 16(g)Só:4,92(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Uzsonna E:2 838(KJ) 679(KCal) F: 21(g)Köl: 53(g)Sz:109(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Gyűjtemény, 02=Rákéfélek, 03=Tojás, 04=Halék, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűrt, 14=Puhatestűek.

Elővezető

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2023.11.13 - 2023.11.19.

Reggeli	Hétfő 2023.11.13	Kedd 2023.11.14.	Szerda 2023.11.15.	Csütörtök 2023.11.16.	Péntek 2023.11.17.
Tízórai	ZÖLDSEMPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), PAPRIKA SAJÁJT, E1 469(KJ) 351(KCa) F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÜTŐTÖK KRÉM ZSEM. LM,TM (01), E 475(KJ) 114(KCa) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,024(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKCSENIEGE, PAPRIKA SAJÁJT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), E 977(KJ) 234(KCa) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 27(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM, E: 63(KJ) 15(KCa) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS DESSZERT VEGÁN, TK ZSEMLE, E 1 262(KJ) 302(KCa) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), SONKÁS RAKOTT TÉSZTM LM (01, 03), E 2 507(KJ) 600(KCa) F: 28(g)Köl: 69(g)Sz: 94(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só: 3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	(SONT)LEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), KENYÉR (TK) (01), E 2 618(KJ) 626(KCa) F: 35(g)Köl: 16(g)Sz: 70(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), PARIZSI CSIRKENELL (03, 01), PAROLT INYENC ZÖLDSEGG IZ, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, KÁPOSZTA SALÁTA*, E 3 708(KJ) 648(KCa) F: 33(g)Köl: 126(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só: 3,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	GYŰMÖCSLEVES (VEGES)*TM, PÁNIKZOTT CSIRKENELL (01), ÉDES BURGONYA PÜRÉ TM, GORÓGSALÁTA TM, E 1 822(KJ) 436(KCa) F: 21(g)Köl: 72(g)Sz: 53(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 4,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	BABLÉVES TARJÁVAL (01, 09), KALÁCS máshé* TM (03, 01), KÖRTE, E 3 327(KJ) 796(KCa) F: 24(g)Köl: 64(g)Sz: 121(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
Vacsora					

01=Gluten, 02=Ráktérlek, 03=Töjás, 04=Hajak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Töj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Pinafesték


Élelmezésvezető