

# Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2023.11.20 - 2023.11.26.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.11.20	2023.11.21.	2023.11.22.	2023.11.23.	2023.11.24.
<b>Tízórai</b> VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT,	POGÁCSA VÁSÁROLTIS0g (01, 03, 07), TEJ* (07),	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPRIKA SAJÁT,	KIFLI KOCCASAJT (01, 07), PARADICSOM SAJÁT,	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), Mandarin,
E: 793(KJ) 190(KCal) F: 1(g)Köl: 3(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Köl: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 756(KJ) 181(KCal) F: 9(g)Köl: 34(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 940(KJ) 225(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	E:1 372(KJ) 328(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> SLAMIB/C (01, 03), CSEMERGE LIBORKA, SAJKRÉMLEVES,	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	TOJÁSI EVES (03, 01), STEFÁNIA* (03, 01), TÖKPOZELÉK (01, 07), KENYÉR (TK) (01),	ALMALEVES (01, 07), TÖLTÖTT CSIRKECOMB (03), TÖRTI BURGONYA, HAZI CSALAMÁDÉ,	TÁRKONNYOS RAGU LEVES (01, 07, 03), IZES BUKTA (03, 01, 07),
E: 2 339(KJ) 559(KCal) F: 23(g)Köl: 54(g)Sz: 88(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 190(mg)	E:1 821(KJ) 436(KCal) F: 21(g)Köl: 36(g)Sz: 58(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 241(KJ) 536(KCal) F: 24(g)Köl: 221(g)Sz: 52(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 1 725(KJ) 413(KCal) F: 11(g)Köl: 123(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 366(KJ) 566(KCal) F: 22(g)Köl: 69(g)Sz: 87(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)
<b>Uzsonna</b>				

Vacsora

01=Gluten, 02=Rákkétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05= Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szerámmag, 12=Kér-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek,

Étellemezésvezető

# Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.11.20 - 2023.11.26.

## Hétfő

2023.11.20

## Kedd

2023.11.21.

## Szerda

2023.11.22.

## Csütörtök

2023.11.23.

## Péntek

2023.11.24.

Reggeli:

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

MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07,  
01), PARADICSOMI SAJÁT, TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,  
07), TELESKÁVÉ,

BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

SONKA, VAJAS TK ZSEMLE (01),  
KAKAO (07),

E: 711(KJ) 170(KCal)  
F: 3(g)Kcol: 23(g)Sz: 25(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 7(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 278(KJ) 306(KCal)  
F: 3(g)Kcol: 11(g)Sz: 26(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só: 0,18(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 711(KJ) 409(KCal)  
F: 12(g)Kcol: 24(g)Sz: 40(g)  
Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só: 0,24(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 495(KJ) 118(KCal)  
F: 1(g)Kcol: 42(g)Sz: 11(g)  
Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só: 0,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 863(KJ) 446(KCal)  
F: 15(g)Kcol: 67(g)Sz: 44(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só: 0,75(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai  
VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPIKA  
SAJÁT,

POGÁCSA VÁSÁROLTS0g (01, 03, 07),  
TEJ\* (07),

KENŐMÁJAS KENYÉR\* (01),  
PAPIKA SAJÁT,

KIFELI KOCCASAJT (01, 07),  
PARADICSOMI SAJÁT,

SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07),  
Mandarin,

E: 793(KJ) 190(KCal)  
F: 1(g)Kcol: 30(g)Sz: 20(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 377(KJ) 329(KCal)  
F: 11(g)Kcol: 48(g)Sz: 34(g)  
Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só: 0,20(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 756(KJ) 181(KCal)  
F: 9(g)Kcol: 34(g)Sz: 19(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 940(KJ) 225(KCal)  
F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)

E: 1 372(KJ) 328(KCal)  
F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 398(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

SLAMBUC (01, 03), CSEMIEGE  
LBORKA, SAJTKRÉMHELVES,

KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS  
(01, 03, 07), ALMA SAJÁT,

TOHÁSLÉVES (03, 01), STEFÁNIA\* (03,  
01), TÖKFOZELÉK (01, 07),

ALMALEVES (01, 07), TÖLTÖTT  
CSIRKECOMB (03), TÖRTI  
BURGONYA, HAZI CSALAMADÉ,

FÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07,  
03), IZES BUKTA (03, 01, 07),

E: 2 339(KJ) 559(KCal)  
F: 25(g)Kcol: 55(g)Sz: 88(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,20(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 190(mg)

E: 1 821(KJ) 436(KCal)  
F: 214(g)Kcol: 36(g)Sz: 38(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1,68(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 714(KJ) 410(KCal)  
F: 23(g)Kcol: 221(g)Sz: 34(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só: 2,19(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)

E: 1 225(KJ) 413(KCal)  
F: 110(g)Kcol: 123(g)Sz: 50(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 1,66(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2 366(KJ) 566(KCal)  
F: 22(g)Kcol: 69(g)Sz: 87(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só: 1,21(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)

Liszonna  
ROPI, ALMA (01),

CSEMIEGKRÉMES ZSEMLE (01),  
LBORKA,

MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01),  
BANÁN,

KAKAO SCSIG A 100GR (01, 03),

E: 931(KJ) 223(KCal)  
F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 43(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 786(KJ) 188(KCal)  
F: 5(g)Kcol: 6(g)Sz: 15(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 778(KJ) 425(KCal)  
F: 10(g)Kcol: 0(g)Sz: 75(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 538(KJ) 129(KCal)  
F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 15(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Yacsora  
HOT-DOG (01, 07, 10),

TEJBERIZS (07),  
GYÜMÖLCSALÁTA,

MARHAPÖRKÖLT\*, GALUSKA (01,  
03), HAZI CSALAMADÉ,

RIZSES LECSÓ, KENYÉR (TK) (01),

E: 1 818(KJ) 435(KCal)  
F: 23(g)Kcol: 30(g)Sz: 57(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 819(KJ) 355(KCal)  
F: 10(g)Kcol: 30(g)Sz: 67(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só: 1,40(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

E: 1 201(KJ) 309(KCal)  
F: 19(g)Kcol: 80(g)Sz: 43(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

E: 2 579(KJ) 615(KCal)  
F: 12(g)Kcol: 40(g)Sz: 84(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só: 0,51(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Garten, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Múster, 11=Szezám, 12=Kén-g-oxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek,

# Étlap ( alsós 7-10 3x )

2023.11.20 - 2023.11.26.

Reggeli	Hétfő 2023.11.20	Kedd 2023.11.21.	Szerda 2023.11.22.	Csütörtök 2023.11.23.	Péntek 2023.11.24.
Tízórai	VAJKRÉMÉS KENYÉR (01), PAPIRKA SALJÁT, E: 874(KJ) 209(KCal) F: 1(g)Koi: 5(g)Sz: 20(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VÁSÁROLT 150g (01, 03, 07), TELJ* (07), E: 1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 1 5(g)Cuk: 4(g)Só: 0,20(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPIRKA SALJÁT, E: 1 035(KJ) 248(KCal) F: 12(g)Koi: 43(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KIFLI KOCCASAJT (01, 07), PARADICSOMI SALJÁT, E: 940(KJ) 225(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	SALTOS RÚD 100g* (01, 03, 07), Mandarin, E: 1 372(KJ) 328(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	SLAMBUC (01, 03), CSEMEGE UBORKA, SAJTKRÉMLEVES (01, 07), E: 3 364(KJ) 805(KCal) F: 31(g)Koi: 79(g)Sz: 102(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só: 2,13(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KARFIOL LEVES ZÖLDSEGES (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCENAS (01, 03, 07), ALMA SALJÁT, E: 2 059(KJ) 493(KCal) F: 20(g)Koi: 47(g)Sz: 59(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só: 2,05(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), STEFÁNIA* (03, 01), TÖKFOZELÉK (01, 07), KENYÉR (1 K 1 (01), E: 2 844(KJ) 680(KCal) F: 34(g)Koi: 234(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só: 2,40(g) Tel./Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	ALMALEVES (01, 07), TÓJTÓTTI CSIRKECOMB (03), TÓRTI BURGONYA, HAZI CSALAMÁDÉ, E: 1 975(KJ) 473(KCal) F: 12(g)Koi: 138(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 1,91(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), IZES BUKTA (03, 01, 07), E: 2 452(KJ) 587(KCal) F: 24(g)Koi: 73(g)Sz: 88(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só: 1,21(g) Tel./Zs: 2(g)Ca: 20(mg)
Uzsonna	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKRÉMÉS ZSEMLE (01, UBORKA, E: 786(KJ) 188(KCal) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOCYORÓKRÉMÉS KENYÉR (08, 01), BANÁN, E: 1 778(KJ) 425(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), E: 1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

01=Cuiven, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Hajlak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dózfélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek,

# Étlap ( alsós 7-10 5x )

2023.11.20 - 2023.11.26.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2023.11.20</p> <p><b>OLASZ FELVÁGOTT, KENYÉR (TK)</b> (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 728(KJ) 174(KCal) F: 3(g)Kcol: 23(g)Sz: 25(g) Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.11.21.</p> <p><b>MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07,</b> 01), <b>PARADICSOM SAJÁT, TEA</b> <b>GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E1: 462(KJ) 350(KCal) F: 3(g)Kcol: 11(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.11.22.</p> <p><b>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,</b> 07), <b>TEJESKÁVÉ (07),</b></p> <p>E: 1 784(KJ) 427(KCal) F: 14(g)Kcol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.11.23.</p> <p><b>BUNDÁS KENYÉR(03, 01), TEA</b> <b>GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E: 1 012(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Kcol: 168(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.11.24.</p> <p><b>SONKA, VAJAS TK ZSEMLE (01),</b> <b>KAKAO (07),</b></p> <p>E: 1 863(KJ) 446(KCal) F: 15(g)Kcol: 67(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPIKA</b> <b>SAJÁT,</b></p> <p>E: 874(KJ) 209(KCal) F: 1(g)Kcol: 5(g)Sz: 20(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07),</b> <b>TEJ* (07),</b></p> <p>E: 1 372(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Kcol: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01),</b> <b>PAPIKA SAJÁT,</b></p> <p>E: 1 033(KJ) 248(KCal) F: 12(g)Kcol: 45(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KIFLI KOCKASAJT (01, 07),</b> <b>PARADICSOM SAJÁT,</b></p> <p>E: 940(KJ) 225(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)</p>	<p><b>SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07),</b> <b>Mandarin,</b></p> <p>E: 1 372(KJ) 328(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 398(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>SLAMBUČ (01, 03), CSEMEGE</b> <b>UBORKA, SAJTKRÉMLEYES (01, 07),</b></p> <p>E: 3 364(KJ) 803(KCal) F: 31(g)Kcol: 79(g)Sz: 107(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só: 2,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KARPIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01,</b> 03), <b>BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS</b> <b>(01, 03, 07), ALMA SAJÁT,</b></p> <p>E: 2 059(KJ) 493(KCal) F: 26(g)Kcol: 47(g)Sz: 59(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só: 2,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>TOJÁSLEVES (03, 01), STEFÁNIA* (03,</b> 01), <b>TÖKFOZELÉK (01, 07), KENYÉR (</b> <b>TK ) (01),</b></p> <p>E: 2 844(KJ) 680(KCal) F: 34(g)Kcol: 234(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só: 2,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>ALMALEVES (01, 07), TÖLTÖTT</b> <b>CSIRKECOMB (03), TÖRT</b> <b>BURGONYA, HÁZI CSALÁMADE,</b></p> <p>E: 1 975(KJ) 473(KCal) F: 12(g)Kcol: 128(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 1,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>TÁRKONYOS RAGULEYES (01, 07,</b> 03), <b>ÍZES BUKTIA (03, 01, 07),</b></p> <p>E: 2 452(KJ) 587(KCal) F: 24(g)Kcol: 73(g)Sz: 88(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só: 1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)</p>
<p><b>Üzsonna</b></p> <p><b>ROPI ALMA (01),</b></p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>CSEMEGHÉRMES ZSEMLE (01),</b> <b>UBORKA,</b></p> <p>E: 786(KJ) 188(KCal) F: 3(g)Kcol: 6(g)Sz: 15(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01),</b> <b>BANÁN,</b></p> <p>E: 1 778(KJ) 423(KCal) F: 10(g)Kcol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),</b></p> <p>E: 1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p><b>Vacsora</b></p> <p><b>HOT-DOG (01, 07, 10),</b></p> <p>E: 1 824(KJ) 436(KCal) F: 23(g)Kcol: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>TEJBERZS (07),</b> <b>GYÜMÖLCSALÁTA,</b></p> <p>E: 1 885(KJ) 451(KCal) F: 11(g)Kcol: 36(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só: 1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	<p><b>MARHAPÖRÖKÖL* GALLSKA (01,</b> 03), <b>HÁZI CSALÁMADE,</b></p> <p>E: 1 634(KJ) 391(KCal) F: 24(g)Kcol: 102(g)Sz: 44(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	<p><b>RIZSES LECSÓ, KENYÉR (TK) (01),</b></p> <p>E: 2 570(KJ) 615(KCal) F: 12(g)Kcol: 40(g)Sz: 84(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Glutén 02=Raktétel, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szója, bab, 07=Tej, 08=Diótétel, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csíkgőz, 14=Puhatestűek.

# Étlap ( felsős 11-14 3x )

2023.11.20 - 2023.11.26.

Reggeli	Hétfő 2023.11.20	Kedd 2023.11.21.	Szerda 2023.11.22.	Csütörtök 2023.11.23.	Péntek 2023.11.24.
Tízórai	VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPIKA SALÁT,	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPIKA SALÁT,	KIFELI KOCCASAJT (01, 07), PARADICSOM SALÁT,	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), Mandarin,
Ebéd	E.1 093(KJ) 261(KCal) F. 1g(Kol) 5g(Sz) 28g Zsir. 8g(Cuk. 0g)S6(0,01g) Tel.Zs. 0g(Ca. 0mg)	E.1 377(KJ) 329(KCal) F. 11g(Kol) 48g(Sz) 34g Zsir. 13g(Cuk. 4g)S6(0,20g) Tel.Zs. 0g(Ca. 240mg)	E.1 148(KJ) 275(KCal) F. 14g(Kol) 45g(Sz) 31g Zsir. 8g(Cuk. 0g)S6(0,01g) Tel.Zs. 0g(Ca. 0mg)	E. 947(KJ) 227(KCal) F. 6g(Kol) 0g(Sz) 27g Zsir. 10g(Cuk. 0g)S6(0,00g) Tel.Zs. 0g(Ca. 144mg)	E.1 410(KJ) 337(KCal) F. 5g(Kol) 0g(Sz) 400g Zsir. 13g(Cuk. 0g)S6(0,20g) Tel.Zs. 0g(Ca. 0mg)
	SLAMBU(C (01, 03), CSEMEGE LIBORKA, SAJTKRÉMLEVES,	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCASÁS (01, 03, 07), ALMA SALÁT,	TOJÁSLEVES (03, 01), STEFÁNIA* (03, 01), TÖKFOZELÉK (01, 07),	ALMALLEVES (01, 07), TÖLTÖTT CSIRKECOMB (03), TÖRT BURGONYA, HÁZI CSALAMANDÉ,	TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), ÍZES BUKTA (03, 01, 07),
	E.3 754(KJ) 898(KCal) F. 36g(Kol) 92g(Sz) 113g Zsir. 29g(Cuk. 0g)S6(1,30g) Tel.Zs. 0g(Ca. 308mg)	E.2 696(KJ) 645(KCal) F. 33g(Kol) 66g(Sz) 77g Zsir. 13g(Cuk. 8g)S6(2,52g) Tel.Zs. 0g(Ca. 0mg)	E.2 738(KJ) 655(KCal) F. 37g(Kol) 238g(Sz) 58g Zsir. 18g(Cuk. 9g)S6(3,14g) Tel.Zs. 5g(Ca. 0mg)	E.2 345(KJ) 561(KCal) F. 14g(Kol) 13g(Sz) 65g Zsir. 14g(Cuk. 13g)S6(2,34g) Tel.Zs. 0g(Ca. 0mg)	E.2 866(KJ) 686(KCal) F. 30g(Kol) 91g(Sz) 101g Zsir. 13g(Cuk. 7g)S6(1,74g) Tel.Zs. 3g(Ca. 20mg)
	Uzsonna ROPL ALMA (01),	CSEMEGKRÉMES ZSEMLÉ (01), LIBORKA,	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN,	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),	
Vacsora	E. 971(KJ) 223(KCal) F. 6g(Kol) 0g(Sz) 43g Zsir. 3g(Cuk. 0g)S6(0,00g) Tel.Zs. 0g(Ca. 0mg)	E. 887(KJ) 212(KCal) F. 6g(Kol) 8g(Sz) 13g Zsir. 11g(Cuk. 0g)S6(0,01g) Tel.Zs. 0g(Ca. 0mg)	E.2 112(KJ) 505(KCal) F. 13g(Kol) 0g(Sz) 85g Zsir. 10g(Cuk. 0g)S6(0,01g) Tel.Zs. 0g(Ca. 0mg)	E.1 075(KJ) 257(KCal) F. 4g(Kol) 0g(Sz) 31g Zsir. 12g(Cuk. 0g)S6(0,00g) Tel.Zs. 0g(Ca. 0mg)	

01=Gluten, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Folsavmennyiség, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szerámmag, 12=Ken-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Purinstűk

Szolnoki Tankerületi Központ JA42  
5000 Szolnok  
Tiszaligeti sétány 14.

# Étlap ( felsős 11-14 5x )

## 2023.11.20 - 2023.11.26.

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk !  
LaifSoft program Copyright (c) 1998 -2022

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.11.20	2023.11.21.	2023.11.22.	2023.11.23.	2023.11.24.
<p><b>Reggeli</b> OLASZ FELVÁGOTT KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 040(KJ) 249(KCal) F: 5(g)Köl: 46(g)Sz: 38(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 747(KJ) 418(KCal) F: 5(g)Köl: 16(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E:2 084(KJ) 499(KCal) F: 15(g)Köl: 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:1 250(KJ) 299(KCal) F: 5(g)Köl: 18(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SONKA, VAJAS TK ZSEMLE (01), KAKAÓ (07),</p> <p>E:2 030(KJ) 486(KCal) F: 20(g)Köl: 76(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p>VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPIKA SAJÁT,</p> <p>E:1 093(KJ) 261(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Köl: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPIKA SAJÁT,</p> <p>E:1 148(KJ) 225(KCal) F: 14(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KIFLI KOCCASAJT (01, 07), PARADICSOM SAJÁT,</p> <p>E: 947(KJ) 227(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)</p>	<p>SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), Mandarin,</p> <p>E:1 410(KJ) 337(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ébéd</b></p> <p>SLAMBI/C (01, 03), CSEMEGE (BORKA, SAJTKRÉMLEVES,</p> <p>E:3 754(KJ) 898(KCal) F: 36(g)Köl: 92(g)Sz: 113(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 306(mg)</p>	<p>KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), BOLONNAI SPAGETTI HARCOSA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,</p> <p>E:2 696(KJ) 645(KCal) F: 33(g)Köl: 66(g)Sz: 77(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), STEFÁNIA* (03, 01), TOKFOZLEK (01, 07),</p> <p>E:2 738(KJ) 655(KCal) F: 37(g)Köl: 288(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:3,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALEVES (01, 07), TÖLTÖTT CSIRKECOMB (03), TORT BURGONYA, HÁZI CSALAMADÉ,</p> <p>E:2 345(KJ) 561(KCal) F: 14(g)Köl: 153(g)Sz: 65(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), IZES BURKA (03, 01, 07),</p> <p>E:2 866(KJ) 686(KCal) F: 30(g)Köl: 91(g)Sz: 101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E:3 754(KJ) 898(KCal) F: 36(g)Köl: 92(g)Sz: 113(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 306(mg)</p>	<p>CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), (BORKA,</p> <p>E: 887(KJ) 212(KCal) F: 6(g)Köl: 8(g)Sz: 15(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÖGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN,</p> <p>E:2 112(KJ) 505(KCal) F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),</p> <p>E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p><b>Vacsora</b></p> <p>HOT-DOG (01, 07, 10),</p> <p>E:1 912(KJ) 458(KCal) F: 23(g)Köl: 34(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TEJBERIZS (07), GYÜMÖLCSALÁT,A</p> <p>E:2 218(KJ) 531(KCal) F: 12(g)Köl: 42(g)Sz: 81(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>MARHAPÖRKÖLŐ* GALUSKA (01, 03), HÁZI CSALAMADÉ,</p> <p>E:2 026(KJ) 485(KCal) F: 28(g)Köl: 122(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>RIZSES LECSŐ, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>F: 3 166(KJ) 757(KCal) F: 17(g)Köl: 60(g)Sz: 100(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gyúten;02=Rákvétek;03=Tej;04=Halak;05=Földimogyoró;06=Szójabab;07=Tej;08=Dófétek;09=Zeller;10=Mustár;11=Szezám;12=Kén-dioxid;13=Csilagfű;14=Puhasütemek.

Élelmiszervezető

**Étlap ( szakisk. 15-18 3x )**  
2023.11.20 - 2023.11.26.

Reggeli	Hétfő 2023.11.20	Kedd 2023.11.21.	Szerda 2023.11.22.	Csütörtök 2023.11.23.	Péntek 2023.11.24.
Tízórai	VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT,	POGÁCSA VÁSÁROLTS0g (01, 03, 07), TEJ* (07),	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPRIKA SAJÁT,	KIFLI KOCCASAJT (01, 07), PARADICSOM SAJÁT,	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), Mandarín,
Ebed	E:1417(KJ) 339(KCal) F: 1(g)Kcol: 5(g)Sz: 39(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Kcol: 48(g)Sz: 34(g) Zsír: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:1436(KJ) 343(KCal) F: 17(g)Kcol: 56(g)Sz: 38(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:955(KJ) 228(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 144(mg)	E:1410(KJ) 337(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz:400(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
	SLAMBUCC (01, 03), CSEMEGE (BOROKA, SAJTKRÉMLEVES,	KARFIOL LEVES ZÖLDSEGES (01, 03), BOLGONNAI SPAGETTI HARCÁSAS (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	TOJÁSLEVES (03, 01), STEFÁNIA* (03, 01), TONKFOZLEK (01, 07),	ALMALEVES (01, 07), TÖLTÖTT CSIRKECOMB (03), TÖRT BURGONYA, HÁZI (SALAMMÁDÉ,	TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), IZES BUKTA (03, 01, 07),
	E:4542(KJ) 10870(KCal) F: 43(g)Kcol:111(g)Sz: 133(g) Zsír: 36(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 367(mg)	E: 3138(KJ) 751(KCal) F: 38(g)Kcol: 74(g)Sz: 95(g) Zsír: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3127(KJ) 748(KCal) F: 41(g)Kcol:331(g)Sz: 65(g) Zsír: 21(g)Cuk: 11(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E:2765(KJ) 661(KCal) F: 16(g)Kcol:111(g)Sz: 75(g) Zsír: 16(g)Cuk: 21(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3229(KJ) 772(KCal) F: 33(g)Kcol:105(g)Sz:114(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)
	Uzsonna				
Vacsora					

01=Gliuten, 02=Ráktétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diét éték, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kenő, 13=Csilagjurt, 14=Phenylestér.

# Étlap ( szakisk. 15-18 sx )

2023.11.20 - 2023.11.26.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli  <b>OLASZ FELVAGOTT, KENYÉR (TK)</b>                      (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,                      2023.11.20</p> <p>E1 1146(KJ) 274(KCal)                      F: 51g(Kol: 46g)Sz: 42g                      Zsir: 0g(Cuk: 10g)Só: 0,01g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p>2023.11.21.</p> <p><b>MARGARINOS KENYÉR SAJT (07,</b>                      01), <b>PARADICSOM SAJÁT, TEA</b>                      GYÜMÖLCSIZU,                      2023.11.21.</p> <p>E2 030(KJ) 486(KCal)                      F: 6g(Kol: 21g)Sz: 38g                      Zsir: 17g(Cuk: 10g)Só: 0,36g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p>2023.11.22.</p> <p><b>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,</b>                      07), <b>TEJESKÁVÉ (07),</b>                      2023.11.22.</p> <p>E2 486(KJ) 595(KCal)                      F: 19g(Kol: 36g)Sz: 61g                      Zsir: 25g(Cuk: 20g)Só: 1,26g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p>2023.11.23.</p> <p><b>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA</b>                      GYÜMÖLCSIZU,                      2023.11.23.</p> <p>E1 697(KJ) 406(KCal)                      F: 6g(Kol: 231g)Sz: 30g                      Zsir: 14g(Cuk: 10g)Só: 0,61g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p>2023.11.24.</p> <p><b>SONKA, VAJAS TK ZSEMLÉ (01),</b>                      KAKAÓ (07),                      2023.11.24.</p> <p>E2 148(KJ) 514(KCal)                      F: 22g(Kol: 82g)Sz: 47g                      Zsir: 16g(Cuk: 10g)Só: 0,20g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>
<p><b>Tízórai</b>  <b>VAJKRÉMES KENYÉR (01), PAPIKA</b>  <b>SAJÁT,</b>                      2023.11.20</p> <p>E1 417(KJ) 359(KCal)                      F: 11g(Kol: 51g)Sz: 39g                      Zsir: 8g(Cuk: 0g)Só: 0,01g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p><b>POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07),</b>  <b>TEJ* (07),</b>                      2023.11.21.</p> <p>E1 377(KJ) 329(KCal)                      F: 11g(Kol: 48g)Sz: 34g                      Zsir: 15g(Cuk: 4g)Só: 0,20g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 240mg</p>	<p><b>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01),</b>  <b>PAPIKA SAJÁT,</b>                      2023.11.22.</p> <p>E1 436(KJ) 343(KCal)                      F: 17g(Kol: 56g)Sz: 38g                      Zsir: 11g(Cuk: 0g)Só: 0,01g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p><b>KIFLI KOCCSAJIT (01, 07),</b>  <b>PARADICSOM SAJÁT,</b>                      2023.11.23.</p> <p>E: 955(KJ) 228(KCal)                      F: 6g(Kol: 0g)Sz: 27g                      Zsir: 10g(Cuk: 0g)Só: 0,00g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 1440mg</p>	<p><b>SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07),</b>                      Mandarin,                      2023.11.24.</p> <p>E1 410(KJ) 337(KCal)                      F: 51g(Kol: 0g)Sz: 40g                      Zsir: 13g(Cuk: 0g)Só: 0,20g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>
<p><b>Ébéd</b>  <b>SLAMBUC (01, 03), CSEMEGE</b>  <b>UBORKA, SAJTKRÉMLEVES,</b>                      2023.11.20</p> <p>E: 4542(KJ) 1 087(KCal)                      F: 43g(Kol: 111g)Sz: 158g                      Zsir: 36g(Cuk: 0g)Só: 1,71g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 367mg</p>	<p><b>KARFIOL LEVES ZÖLDSCÉGS (01,</b>                      03), <b>BOLOGNAI SPAGETTI HARCASÁS</b>                      (01, 03, 07), <b>ALMA SAJÁT,</b>                      2023.11.21.</p> <p>E: 3 138(KJ) 751(KCal)                      F: 38g(Kol: 74g)Sz: 95g                      Zsir: 16g(Cuk: 0g)Só: 2,63g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p><b>TOJÁSLEVES (03, 01), STEFÁNIA* (03,</b>                      01), <b>TÖKFOZELÉK (01, 07),</b>                      2023.11.22.</p> <p>E: 3 127(KJ) 748(KCal)                      F: 41g(Kol: 331g)Sz: 65g                      Zsir: 21g(Cuk: 11g)Só: 3,54g                      Tel.Zs: 5g/Ca: 0mg</p>	<p><b>ALMALEVES (01, 07), TÖLTÖTT</b>  <b>CSIRKECOMB (03), TÖRT</b>  <b>BURGONYA, HÁZI CSALAMADÉ,</b>                      2023.11.23.</p> <p>E: 2 765(KJ) 601(KCal)                      F: 16g(Kol: 101g)Sz: 75g                      Zsir: 10g(Cuk: 21g)Só: 2,71g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p><b>TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07,</b>                      03), <b>IZES BURKTA (03, 01, 07),</b>                      2023.11.24.</p> <p>E: 3 229(KJ) 772(KCal)                      F: 33g(Kol: 105g)Sz: 114g                      Zsir: 14g(Cuk: 8g)Só: 1,77g                      Tel.Zs: 3g/Ca: 3mg</p>
<p><b>Uzsonna</b>  <b>ROPI, ALMA (01),</b>                      2023.11.20</p> <p>E: 957(KJ) 229(KCal)                      F: 6g(Kol: 0g)Sz: 34g                      Zsir: 3g(Cuk: 0g)Só: 0,04g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p><b>CSEMEGEKRÉMES ZSEMLÉ (01),</b>  <b>UBORKA,</b>                      2023.11.21.</p> <p>E: 998(KJ) 239(KCal)                      F: 6g(Kol: 10g)Sz: 16g                      Zsir: 17g(Cuk: 0g)Só: 0,01g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p><b>MÓGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01),</b>  <b>BANÁN,</b>                      2023.11.22.</p> <p>E: 2 428(KJ) 581(KCal)                      F: 16g(Kol: 0g)Sz: 96g                      Zsir: 11g(Cuk: 0g)Só: 0,01g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p><b>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),</b>                      2023.11.23.</p> <p>E: 1 075(KJ) 257(KCal)                      F: 4g(Kol: 0g)Sz: 31g                      Zsir: 12g(Cuk: 0g)Só: 0,00g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p><b>RIZSES LECSÓ,</b>                      2023.11.24.</p> <p>F: 2 495(KJ) 597(KCal)                      F: 18g(Kol: 60g)Sz: 79g                      Zsir: 19g(Cuk: 2g)Só: 1,04g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>
<p><b>Vacsora</b>  <b>HOT-DOG (01, 07, 10),</b>                      2023.11.20</p> <p>E: 1 996(KJ) 477(KCal)                      F: 27g(Kol: 38g)Sz: 53g                      Zsir: 16g(Cuk: 0g)Só: 0,00g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p><b>JEJBERISZ (07),</b>  <b>GYÜMÖLCSMÁLTÁ,</b>                      2023.11.21.</p> <p>I: 2 551(KJ) 610(KCal)                      F: 14g(Kol: 48g)Sz: 93g                      Zsir: 6g(Cuk: 10g)Só: 1,70g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 1mg</p>	<p><b>MARHAPÖRKÖLT* GALUSKA (01,</b>                      03), <b>HÁZI CSALAMADÉ,</b>                      2023.11.22.</p> <p>E: 2 432(KJ) 583(KCal)                      F: 32g(Kol: 141g)Sz: 73g                      Zsir: 17g(Cuk: 0g)Só: 3,50g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 1mg</p>	<p><b>RIZSES LECSÓ,</b>                      2023.11.23.</p> <p>F: 2 495(KJ) 597(KCal)                      F: 18g(Kol: 60g)Sz: 79g                      Zsir: 19g(Cuk: 2g)Só: 1,04g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>	<p><b>RIZSES LECSÓ,</b>                      2023.11.24.</p> <p>F: 2 495(KJ) 597(KCal)                      F: 18g(Kol: 60g)Sz: 79g                      Zsir: 19g(Cuk: 2g)Só: 1,04g                      Tel.Zs: 0g/Ca: 0mg</p>

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

# Étlap ( Lakómentes 7-10 3x )

2023.11.20 - 2023.11.26.

Reggeli	<i>Hétfő</i> 2023.11.20	<i>Kedd</i> 2023.11.21.	<i>Szerda</i> 2023.11.22	<i>Csütörtök</i> 2023.11.23.	<i>Péntek</i> 2023.11.24.
Tízórai	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PAPRIKA SAJÁT,	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*, PAPRIKA SAJÁT,	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPRIKA SAJÁT,	KOCKASAJT LM *, PARADICSOM SAJÁT, TK ZSEMLE (01),	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarin,
Ébéd	E: 663(KJ) 159(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 946(KJ) 226(KCal) F: 5(g)Köl: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 035(KJ) 248(KCal) F: 12(g)Köl: 45(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 983(KJ) 474(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 401(KJ) 335(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz:400(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
	SLAMBUC (01, 03), CSEMEGE LIBORKA, FOKHAGYMA KRÉMLEVES LM (01),	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGS (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁS (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	TOJÁSLEVES (03, 01), STEFÁNIA* (03, 01), TÖRFOZELÉK* LM TM (01), KENYÉR ( TK 1 (01),	ALMALEVES LM (01), TÖLTÖTT CSIRKECOMB (03), TÖRT BURGONYA, HAZI CSALÁMADÉ,	TÁRKONYOS RAGUL BAROMPI* LM (01, 03, 09), ÍZES BIKTA LM, TM (03, 01),
	E: 2 584(KJ) 618(KCal) F: 18(g)Köl: 49(g)Sz: 88(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 059(KJ) 493(KCal) F: 20(g)Köl: 47(g)Sz: 59(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 473(KJ) 592(KCal) F: 31(g)Köl:242(g)Sz: 56(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E:1 819(KJ) 435(KCal) F: 11(g)Köl:118(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 115(KJ) 506(KCal) F: 19(g)Köl: 51(g)Sz: 88(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
	Uzsonna				

Vacsora

01=Gluten 02=Rákfélék 03=Töjés 04=Halak 05=Földmogyoró 06=Szojabab 07=Tej 08=Diófélék 09=Zeller 10=Mustár 11=Szezámmag 12=Kén-dioxid 13=C-sillagfűrt 14=Puhatestűek

# Étlap ( Tejfehérje mentes 11-14 5x )

2023.11.20 - 2023.11.26.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.11.20	2023.11.21.	2023.11.22.	2023.11.23.	2023.11.24.
<p><b>Reggeli</b> OLASZ FELVÁGOTT KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU</p> <p>E 1 040(KJ) 249(KCaI) F: 5(g)Kcal 46(g)Sz: 38(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Tízórai</b> MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E 778(KJ) 186(KCaI) F: 0(g)Kcal 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSÍZU, DIÁKSEMEGE.</p> <p>E 1 138(KJ) 272(KCaI) F: 2(g)Kcal 10(g)Sz: 26(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>TEPERTŐS BODAG (01), TEL NÖVÉNYI,</p> <p>E 1 708(KJ) 409(KCaI) F: 8(g)Kcal 10(g)Sz: 43(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), TEJESKÁVÉ TM,</p> <p>E 1 060(KJ) 254(KCaI) F: 4(g)Kcal: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E 1 148(KJ) 275(KCaI) F: 14(g)Kcal 45(g)Sz: 31(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E 1 250(KJ) 299(KCaI) F: 5(g)Kcal 189(g)Sz: 19(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), PARADICSOM SAJÁT,</p> <p>E: 984(KJ) 235(KCaI) F: 6(g)Kcal 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SONKA, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), KAKAO TM,</p> <p>E 1 141(KJ) 273(KCaI) F: 11(g)Kcal 23(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarin,</p> <p>E 1 439(KJ) 344(KCaI) F: 5(g)Kcal 0(g)Sz: 402(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b> SLAMIBUC (01, 03), CSEMEGE LIBORKA, FOKHAGYMA KRÉMLEVES TM (01),</p> <p>E 2 939(KJ) 703(KCaI) F: 21(g)Kcal 54(g)Sz: 97(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCASZ (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,</p> <p>E 3 696(KJ) 645(KCaI) F: 33(g)Kcal 66(g)Sz: 77(g) Zsír: 15(g)Cuk: 8(g)Só: 2,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), STEFÁNIA* (03, 01), TÖRFOZELÉK* LM TM (01),</p> <p>E 2 589(KJ) 619(KCaI) F: 33(g)Kcal 274(g)Sz: 38(g) Zsír: 18(g)Cuk: 8(g)Só: 3,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALMALEVES TM (01), TÖLTÖTT CSIRKEOMB (03), TORTI BURGONYA, HÁZI CSALÁMADÉ,</p> <p>E: 2 124(KJ) 508(KCaI) F: 11(g)Kcal 111(g)Sz: 61(g) Zsír: 14(g)Cuk: 15(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TÁRKONYOS RAGU BAROMFI* TM (01, 03, 09), IZES BUKTA LN1, TM (03, 01),</p> <p>E: 2 641(KJ) 632(KCaI) F: 26(g)Kcal 70(g)Sz: 104(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Utsonna</b> ROPI, ALMA (01),</p> <p>E 931(KJ) 223(KCaI) F: 6(g)Kcal 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGERÉMI KENYÉRRREL TM LM (01), LIBORKA,</p> <p>E 916(KJ) 219(KCaI) F: 10(g)Kcal 8(g)Sz: 26(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS - MARG. KENYÉR* TM LM (01), BANÁN,</p> <p>E 1 712(KJ) 409(KCaI) F: 11(g)Kcal 0(g)Sz: 79(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03),</p> <p>E: 1 075(KJ) 257(KCaI) F: 4(g)Kcal 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p><b>Vacsora</b> VIRSLI KETTŐ III-P, KENYÉR (01),</p> <p>E: 1 594(KJ) 381(KCaI) F: 17(g)Kcal 34(g)Sz: 29(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TEJBEREZS TM, GYÜMÖLCSALÁTA,</p> <p>E: 1 399(KJ) 335(KCaI) F: 5(g)Kcal 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>SERTÉSPÖRKÖLT ZS* GALUSKA (01, 03), HÁZI CSALÁMADÉ,</p> <p>E 1 923(KJ) 460(KCaI) F: 30(g)Kcal 52(g)Sz: 59(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 3,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>RIZSIS LECSÓ, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E: 3 166(KJ) 757(KCaI) F: 17(g)Kcal 60(g)Sz: 100(g) Zsír: 19(g)Cuk: 2(g)Só: 1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

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

Élelmezésvezető

# Étlap ( Tejfehérje mentes 3-6 2x )

2023.11.20 - 2023.11.26.

Reggeli	Hétfő 2023.11.20	Kedd 2023.11.21.	Szerda 2023.11.22.	Csütörtök 2023.11.23.	Péntek 2023.11.24.
Tízórai	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PAPRIKA SAJÁT,	TEPERTŐS BODDAG (01), TEJ NÖVÉNYI,	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPRIKA SAJÁT,	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE TM, LM (01), PARADICSOM SAJÁT,	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarin,
Ebéd	E: 538(KJ) 133(KCal) F: 0g(Kol) 0g(Sz) 19(g) Zsír: 0g(Cuk: 0g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E: 1 099(KJ) 263(KCal) F: 4(g)Kol: 5(g)Sz: 24(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E: 756(KJ) 181(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 19(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E: 782(KJ) 187(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E: 1 401(KJ) 335(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 400(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)
Utsonna	SLAMIBUK (01, 03), CSEMEGE UBORKA, FOKHAGYVA KREMLIEVES TM (01),	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁSAS (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	TOJÁSLEVES (03, 01), STEFÁNIA* (03, 01), TÖKFOZELÉK* LM TM (01),	ALMALÉVES TM (01), TÖLTÖTT CSIRKECOMB (03), TÖRT BURGONYA, HÁZI CSALAMÁNDÉ,	TÁRKONYOS RAGU BAROMFI* TM (01, 03, 09), ÍZES BIKTA LM, TM (03, 01),
	E: 1 904(KJ) 456(KCal) F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 79(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E: 1 821(KJ) 436(KCal) F: 21(g)Kol: 36(g)Sz: 58(g) Zsír: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E: 1 512(KJ) 362(KCal) F: 23(g)Kol: 210(g)Sz: 30(g) Zsír: 11(g)Cuk: 4(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0mg)	E: 1 579(KJ) 378(KCal) F: 9(g)Kol: 115(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)	E: 2 115(KJ) 506(KCal) F: 19(g)Kol: 31(g)Sz: 88(g) Zsír: 6(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)
Vacsora					

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

# Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2023.11.20 - 2023.11.26.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.11.20	2023.11.21.	2023.11.22.	2023.11.23.	2023.11.24.

Reggeli

**Tízórai**  
MARGARINOS KENYÉR\* LM TM (01),  
PAPRIKA SALÁT,  
TEPPERTÓS BODAG (01), TEJ LM\*,  
KENŐMÁJAS KENYÉR\* (01),  
PAPRIKA SALÁT,  
KOCKASAJT LM \*, PARADICSOM  
SALÁT, TK ZSEMLE,  
MEGGYES PÁRNA 100gr\* (01, 03),  
Mandarin,

E: 778(K) 186(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1754(K) 420(KCal)  
F: 81(g)Köl: 10(g)Sz: 46(g)  
Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 0,22(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1148(K) 275(KCal)  
F: 14(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 3622(K) 627(KCal)  
F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g)  
Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1439(K) 344(KCal)  
F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 402(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,40(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)

**Ébéd**  
SLAMBUÇ (01, 03), CSEMEGE  
UBORKA, FONHAGYMA  
KRÉMLEVÉS LM (01),  
KARTOL LEVES ZÖLDSÉGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁS  
(01, 03, 07), ALMA SALÁT,  
TÓJÁSLÉVÉS (03, 01), STEFÁNIA\* (03,  
01), TÖKFOZELÉK\* LM TM (01),  
KENYÉR (TK) (01),  
ALMALEVES LM (01), TÓLTÓTT  
CSIRKECOMB (03), TÖRT  
BURGONYA, HÁZI CSALÁMADE,  
TÁRKONYOS RAGUL BAROMFI\* LM  
(01, 03, 09), IZES BUKTÁ LML TM (03,  
01),

E: 2678(K) 488(KCal)  
F: 211(g)Köl: 34(g)Sz: 98(g)  
Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 2,31(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2696(K) 645(KCal)  
F: 34(g)Köl: 66(g)Sz: 77(g)  
Zsír: 15(g)Cuk: 8(g)Só: 2,53(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 3326(K) 796(KCal)  
F: 35(g)Köl: 274(g)Sz: 84(g)  
Zsír: 18(g)Cuk: 8(g)Só: 3,71(g)  
Tel./S: 5(g)Ca: 0(mg)

I: 2248(K) 538(KCal)  
F: 13(g)Köl: 141(g)Sz: 61(g)  
Zsír: 15(g)Cuk: 15(g)Só: 2,35(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2641(K) 632(KCal)  
F: 266(g)Köl: 70(g)Sz: 194(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só: 1,50(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Vacsora