

# Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2023.11.27 - 2023.12.03.

Reggeli	Hétfő 2023.11.27	Kedd 2023.11.28.	Szerda 2023.11.29.	Csütörtök 2023.11.30.	Péntek 2023.12.01.
Tízórai	SAJTKRÉMÉS KENYÉR (01), PAPRIKA SALÁT,	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLE,	DIÁKCSENEGE MARGARIN KENYÉR (01), PARADICSOMI SALÁT,	KEFÍR TK KIFLI (01),	MEGGYES PÁRNÁ 100gr (01, 03),
Ebéd	E: 820(KJ) 196(KCal) F: 16(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 337(KJ) 810(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 1(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 995(KJ) 238(KCal) F: 9(g)Köl: 10(g)Sz: 19(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
MÁJGALISKA LEVES PÜLYK (03, 01), DEFŐS Tészta (08, 01, 03),	KÖMÉNYLEVES LEVESGY* (01, 03), DUBARRY PÜLYKA COMB* (07, 01), RIZSKÖRETI, HAZAI CSALÁMADE*,	CSONTLEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDBABFOZELÉK*, TÜRÖRÜDI (07),	LEBBENCSELEVES* (01, 03), TEJFŐLŐS PÜLYKATOKÁNY (07, 01), KISZKUSZ* (01), ALMA SALÁT,	IVÓLÉ 100 %-OS, MEXIKÓI CHILISBAB* (01, 03), Mandarin,	
F: 2 065(KJ) 494(KCal) F: 26(g)Köl: 52(g)Sz: 55(g) Zsír: 18(g)Cuk: 7(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	F: 3 570(KJ) 800(KCal) F: 32(g)Köl: 64(g)Sz: 79(g) Zsír: 36(g)Cuk: 0(g)Só: 2,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	F: 1 567(KJ) 375(KCal) F: 29(g)Köl: 53(g)Sz: 28(g) Zsír: 12(g)Cuk: 4(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 66(mg)	F: 1 773(KJ) 424(KCal) F: 26(g)Köl: 40(g)Sz: 46(g) Zsír: 11(g)Cuk: 2(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)	F: 1 817(KJ) 434(KCal) F: 10(g)Köl: 7(g)Sz: 53(g) Zsír: 4(g)Cuk: 3(g)Só: 0,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gluten 02=Rakétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dózelek, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid 13=Csilagcél, 14=Puhatestűek,

# Étlap ( óvoda 3-6 5x )

2023.11.27 - 2023.12.03.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.11.27	2023.11.28	2023.11.29.	2023.11.30.	2023.12.01.
<p><b>Reggeli</b>  <b>PÁRIZSIKRÉM KENYÉRREL (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E: 964(KJ) 231(KCal)                      F: 7(g)Kcol: 6(g)Sz: 18(g)                      Zsír: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Tízórai</b></p> <p><b>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PÁPRIKA SAJÁT,</b></p> <p>E: 820(KJ) 196(KCal)                      F: 1(g)Kcol: 5(g)Sz: 32(g)                      Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Ébéd</b></p> <p><b>MÁJGALISKA LEVES PULYKA (03), 01% DEJÓS Tészta (08, 01, 07),</b></p> <p>E: 2 065(KJ) 494(KCal)                      F: 26(g)Kcol: 52(g)Sz: 55(g)                      Zsír: 18(g)Cuk: 7(g)Só: 1,00(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p> <p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>MŰZLI, BANÁN,</b></p> <p>E: 1 197(KJ) 286(KCal)                      F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 62(g)                      Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Vacsora</b>  <b>HAVIBÉRCER* (01, 11, 10, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E: 1 236(KJ) 296(KCal)                      F: 9(g)Kcol: 40(g)Sz: 31(g)                      Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só: 0,69(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>FŐTT TOJÁS KENYÉR (03), MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOMI SAJÁT,</b></p> <p>E: 1 806(KJ) 432(KCal)                      F: 12(g)Kcol:210(g)Sz: 34(g)                      Zsír: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLE,</b></p> <p>E: 337(KJ) 810(KCal)                      F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 1(g)                      Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>KÖMÉNYLEVES LEVESGY* (01, 03), DUBARRY PULYKA COMB* (07, 01), RIZSKÖRET, HAZI CSALAMADE,</b></p> <p>E: 3 370(KJ) 806(KCal)                      F: 32(g)Kcol: 64(g)Sz: 79(g)                      Zsír: 36(g)Cuk: 0(g)Só: 2,65(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p> <p><b>BRIÓS 50g (01, 03), ALMA SAJÁT,</b></p> <p>E: 841(KJ) 201(KCal)                      F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 34(g)                      Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>TÜRKÖS DERELYE (01, 07),</b></p> <p>E: 511(KJ) 165(KCal)                      F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 36(g)                      Zsír: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,05(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEA* (07),</b></p> <p>E: 1 051(KJ) 251(KCal)                      F: 9(g)Kcol: 28(g)Sz: 23(g)                      Zsír: 14(g)Cuk: 3(g)Só:0,10(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p><b>DIÁKSEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), PARADICSOMI SAJÁT,</b></p> <p>E: 995(KJ) 238(KCal)                      F: 9(g)Kcol: 10(g)Sz: 19(g)                      Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>CSONTLEVES* (01, 03), SERTÉSPORKÖLT ZS*, ZÖLDBABFOZTÉLEK*, TIRÓ RUDI (07),</b></p> <p>E: 1 567(KJ) 375(KCal)                      F: 29(g)Kcol: 55(g)Sz: 28(g)                      Zsír: 12(g)Cuk: 4(g)Só:2,00(g)                      Tel.Zs: 4(g)Ca: 60(mg)</p> <p><b>PIZZÁS STANGLI (01),</b></p> <p>E: 1 499(KJ) 337(KCal)                      F: 13(g)Kcol: 38(g)Sz: 24(g)                      Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>VAKRÉMES KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E: 884(KJ) 211(KCal)                      F: 0(g)Kcol: 3(g)Sz: 19(g)                      Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>KEFIR TK KIFLI (01),</b></p> <p>E: 699(KJ) 167(KCal)                      F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g)                      Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>MEGGYES PÁRNA 100g* (01, 03),</b></p> <p>E: 1 250(KJ) 299(KCal)                      F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 192(g)                      Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>VAKRÉMES KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E: 998(KJ) 478(KCal)                      F: 11(g)Kcol: 35(g)Sz: 42(g)                      Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,91(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK.KENY (01), KAKAO (07),</b></p> <p>E: 1 058(KJ) 255(KCal)                      F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 33(g)                      Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g)                      Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>HIRKA 1/2*, KOLBÁSZ: 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADYG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2,</b></p> <p>E: 1 528(KJ) 365(KCal)                      F: 20(g)Kcol: 4(g)Sz: 37(g)                      Zsír: 10(g)Cuk: 3(g)Só:4,50(g)                      Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>

01=Guljén,02=Radvétek,03=Tótság,04=Hajak,05=Földmogyoró,06=Szogyabab,07=Tel,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musztar,11=Szezámmag,12=Ker...,13=Csillegfűrt,14=Puhatestűek.

# Étlap ( alsós 7-10 3x )

2023.11.27 - 2023.12.03.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2023.11.27	2023.11.28	2023.11.29	2023.11.30	2023.12.01
<b>Tízórai</b>	<b>SAJTKRÉMIES KENYÉR (01), PAPRIKA SAJÁT,</b>	<b>CIKKINI PÁSTÉTOMI ZSEMLA, KENYÉR (01), PARADICSOM SAJÁT,</b>	<b>DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), PARADICSOM SAJÁT,</b>	<b>KEFÍR TK KIFELI (01),</b>	<b>MEGGYES PÁRINA 100gr (01, 03),</b>
	E: 820(KJ) 196(KCal) F: 14(g)Köl 5(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só 0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 0(mg)	E: 337(KJ) 81(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 1(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 0(mg)	E:1 522(KJ) 364(KCal) F: 15(g)Köl: 10(g)Sz: 37(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 0(mg)	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 0(mg)	E: 1 250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 0(mg)
<b>Ébred</b>	<b>MÁJGALISKA LEVES PUDING, (03) 01), DEJÓS TÉSZTA (08 01, 03),</b>	<b>KÖMÉNYTLEVES LEVESGY, (01, 03), DUBARRY PULYKA COMB* (07, 01), RIZSKÖRET, HÁZI CSALÁMMÁDÉ, RIZSI (07),</b>	<b>CSONTLEVES* (01, 03), SERTEPÖRKÖLTZS*, ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01), TÜRÖ RIZSI (07),</b>	<b>LEBBENSLEVES* (01, 03), TEJFŐLÓS PELYKATOKÁNY (07, 01), KISZKUSZ* (01), ALMA SAJÁT,</b>	<b>IVÓLÉ 100 %-OS, MEXIKÓI CHILISBAB* (01, 03), Mandarin,</b>
	E: 2 159(KJ) 517(KCal) F: 27(g)Köl: 62(g)Sz: 58(g) Zsír: 18(g)Cuk: 8(g)Só 1,34(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 7(mg)	E: 3 370(KJ) 806(KCal) F: 32(g)Köl: 64(g)Sz: 79(g) Zsír: 36(g)Cuk: 0(g)Só 2,83(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 1(mg)	E:1 970(KJ) 471(KCal) F: 34(g)Köl: 5(g)Sz: 42(g) Zsír: 15(g)Cuk: 4(g)Só 2,49(g) Tel.Zs: 4(g)Csa: 2(mg)	E: 2 277(KJ) 538(KCal) F: 30(g)Köl: 12(g)Sz: 67(g) Zsír: 11(g)Cuk: 2(g)Só 2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 17(mg)	E: 2 190(KJ) 524(KCal) F: 14(g)Köl: 4(g)Sz: 62(g) Zsír: 5(g)Cuk: 5(g)Só 0,40(g) Tel.Zs: 3(g)Csa: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>MÉZELÉ BANÁN,</b>	<b>BRIÓS 50g (01, 03), ALMA SAJÁT,</b>	<b>PIZZÁS ST ANGLI (01),</b>	<b>HALKRÉMI KÖNYV, TK KIFELI (01),</b>	
	E:1 197(KJ) 286(KCal) F: 27(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 2(g)Cuk: 14(g)Só 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 0(mg)	E:1 551(KJ) 371(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 61(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 0(mg)	E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 2(g)Só 0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 0(mg)	E: 982(KJ) 235(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Csa: 0(mg)	
<b>Vacsora</b>					

01=Gluten 02=Rakéták 03=Tojás 04=Halak 05=Földmogyoró 06=Szójabab 07=Tej 08=Dzselek 09=Zeller 10=MaStar 11=Szezámmag 12=Kén-dioxid 13=C-sillagfű 14=Puhatestűek

## Étlap ( alsós 7-10 5x )

2023.11.27 - 2023.12.03.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.11.27	2023.11.28.	2023.11.29.	2023.11.30.	2023.12.01.
Reggeli PARIZSIKRÉM KENYÉRRREL (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	FŐTT TOJÁS KENYÉR (03, 01), MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁT,	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07),	VAJKRÉMES KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK.KENY- (01), KAKAO (07),
E: 980(KJ) 234(KCal) F: 7(g)Köl 6(g)Sz 18(g) Zsr: 10(g)Cuk 8(g)Só 0,01(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	E: 2294(KJ) 549(KCal) F: 6(g)Köl 210(g)Sz 45(g) Zsr: 19(g)Cuk 8(g)Só 0,01(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	E: 113(KJ) 266(KCal) F: 9(g)Köl 28(g)Sz 23(g) Zsr: 15(g)Cuk 3(g)Só 0,10(g) Tel Zs: 0(g)Ca 240(mg)	E: 981(KJ) 235(KCal) F: 0(g)Köl 5(g)Sz 19(g) Zsr: 8(g)Cuk 8(g)Só 0,01(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	E: 2405(KJ) 575(KCal) F: 12(g)Köl 41(g)Sz 57(g) Zsr: 17(g)Cuk 8(g)Só 0,10(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)
Tízórai SAJTKRÉMES KENYÉR (03), PAPRIKA SAJÁT,	CUKKINI PASTÉTOM ZSEMLE,,	DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), PARADICSOM SAJÁT,	KEFÍR TK KIFLI (01),	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03),
E: 820(KJ) 196(KCal) F: 1(g)Köl 5(g)Sz 33(g) Zsr: 4(g)Cuk 0(g)Só 0,14(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	E: 337(KJ) 81(KCal) F: 0(g)Köl 0(g)Sz 1(g) Zsr: 8(g)Cuk 0(g)Só 0,00(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	E: 1522(KJ) 364(KCal) F: 15(g)Köl 10(g)Sz 37(g) Zsr: 14(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Köl 0(g)Sz 30(g) Zsr: 0(g)Cuk 0(g)Só 0,04(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	E: 1250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Köl 0(g)Sz 302(g) Zsr: 13(g)Cuk 6(g)Só 0,40(g) Tel /s: 0(g)Ca 0(mg)
Ébéd MÁJGALITSKA LEVES PULYKA (03, 01), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03),	KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03), DUBARRY PULYKA COMB* (07, 01), RIZSKÖRLET, HÉZI CSALÁMADE,	CSONTLEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDBARBOZELÉK* (07, 01), TIRÓ RUDI (07),	LEBBENCSLEVES* (01, 03), TEJFŐLŐS PULYKATOKÁNY (07, 01), KISZKESZ* (01), ALMA SAJÁT,	IVÓLÉ 100 %-OS, MEXIKÓI CHILISBAB* (01, 03), Mandarin,
E: 159(KJ) 57(KCal) F: 27(g)Köl 62(g)Sz 58(g) Zsr: 18(g)Cuk 8(g)Só 1,30(g) Tel Zs: 0(g)Ca 7(mg)	E: 3685(KJ) 881(KCal) F: 32(g)Köl 64(g)Sz 94(g) Zsr: 50(g)Cuk 6(g)Só 2,95(g) Tel Zs: 0(g)Ca 10(mg)	E: 1970(KJ) 471(KCal) F: 34(g)Köl 55(g)Sz 42(g) Zsr: 15(g)Cuk 4(g)Só 2,10(g) Tel /s: 4(g)Ca 20(mg)	E: 2278(KJ) 538(KCal) F: 29(g)Köl 42(g)Sz 67(g) Zsr: 11(g)Cuk 2(g)Só 2,20(g) Tel Zs: 0(g)Ca 170(mg)	E: 1990(KJ) 534(KCal) F: 14(g)Köl 6(g)Sz 63(g) Zsr: 5(g)Cuk 5(g)Só 0,40(g) Tel /s: 3(g)Ca 0(mg)
Úszónna MILZAL, Banán,	BRIÓS 50g (01, 03), ALMA SAJÁT,	PIZZÁS STANGLI (01),	HALKRÉMI KONZ. TK KIFLI (01),	
E: 843(KJ) 202(KCal) F: 2(g)Köl 0(g)Sz 42(g) Zsr: 2(g)Cuk 0(g)Só 0,00(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	E: 1551(KJ) 371(KCal) F: 9(g)Köl 40(g)Sz 64(g) Zsr: 4(g)Cuk 29(g)Só 0,50(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Köl 0(g)Sz 30(g) Zsr: 4(g)Cuk 3(g)Só 0,05(g) Tel /s: 0(g)Ca 0(mg)	E: 982(KJ) 235(KCal) F: 2(g)Köl 0(g)Sz 27(g) Zsr: 0(g)Cuk 0(g)Só 0,04(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	
Yacsófa HAMIBURGÉR (01, 11, 14, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,	TIRÓS DIRELYE (01, 07),	LECSŐ TOJÁSSAL, VIRSLIVÉL (03), KENYÉR (TK) (01),	HURKA 1/2*, KOLBÁSZ 1/2*, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2,	
E: 1780(KJ) 426(KCal) F: 16(g)Köl 69(g)Sz 47(g) Zsr: 10(g)Cuk 12(g)Só 0,88(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	E: 2492(KJ) 596(KCal) F: 6(g)Köl 47(g)Sz 51(g) Zsr: 4(g)Cuk 29(g)Só 0,50(g) Tel Zs: 0(g)Ca 0(mg)	E: 1409(KJ) 337(KCal) F: 15(g)Köl 39(g)Sz 34(g) Zsr: 15(g)Cuk 0(g)Só 1,00(g) Tel /s: 0(g)Ca 0(mg)	E: 2151(KJ) 514(KCal) F: 21(g)Köl 15(g)Sz 30(g) Zsr: 23(g)Cuk 10(g)Só 1,50(g) Tel /s: 4(g)Ca 0(mg)	

01 = Csütön, 02=Rákfev, 03=To, 04=Hajak, 05=Földmogyoró, 06=Szójapab, 07=Tej, 08=Düvelek, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szerammag, 12=kar dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Bunatesuek.

Élelmezésvezető

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.11.27	2023.11.28.	2023.11.29.	2023.11.30.	2023.12.01.
<b>Tízórai</b> SAJTKRÉMES KENYÉR(01), PAPRIKA SAJÁT,	CUKINI PÁSTÉTOM ZSEMLA, DIÁKCSEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), PARADICSOM SAJÁT,	DIAKCSEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), PARADICSOM SAJÁT,	KEFÍR TK KIFLI (01),	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03),
E 910(KJ) 218(KCal) F: 1(g)Koi 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)So: 0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 495(KJ) 118(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)So: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.535(KJ) 367(KCal) F: 13(g)Koi: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)So: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)So: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)So: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ébéd</b> MÁJGALUSKA LEVES PULYKA (03, 01), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03),	KÖMÉNYLEVES LEVESGY (01, 03), DUBARRY PULYKA COMB* (07, 01), RIZSKÖRET, HÁZI CSALÁMADE, ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01), TÍRÓ RUDI (07),	CSONTLEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01), TÍRÓ RUDI (07),	LEBBENCSELEVES* (01, 03), TEJFŐLÓS PULYKATOKÁNY (07, 01), KISZAKISZ* (01), ALMA SAJÁT,	IVÓLÉ 100 %-OS, MEXIKÓI CHILISBÁB* (01, 03), Mandarin,
E: 2.706(KJ) 647(KCal) F: 31(g)Koi 81(g)Sz: 77(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)So: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E: 4.224(KJ) 1.011(KCal) F: 38(g)Koi 74(g)Sz: 103(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)So: 3,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E: 2.299(KJ) 550(KCal) F: 40(g)Koi 59(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)So: 3,31(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	E: 2.714(KJ) 656(KCal) F: 17(g)Koi 52(g)Sz: 80(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)So: 3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	E: 2.808(KJ) 673(KCal) F: 21(g)Koi 9(g)Sz: 77(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)So: 0,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsónna</b> MÉZIL. BANNÁN,	BRIÓS 50g (01, 03), ALMA SAJÁT,	PIZZÁS ST.ANGLI (01),	BALKRÉM KÖNZ. TK KIFLI (01),	
E: 1.197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Koi 0(g)Sz: 3,24(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)So: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.572(KJ) 377(KCal) F: 9(g)Koi 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 69(g)Cuk: 0(g)So: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)So: 0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.159(KJ) 277(KCal) F: 7(g)Koi 29(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)So: 0,04(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	
<b>Vacsora</b>				

01=Glutén 02=Rakétlev. 03=Tojás 04=Hatalak 05=Földimogyoró 06=Szójabab 07=Tej 08=Diófélék 09=Zeller 10=Muszt. 11=Szezammag 12=Kén-dioxid 13=Csilagfürt 14=Pórnalestiek.

# Étlap (felsős 11-14 Sz)

2023.11.27 - 2023.12.03.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.11.27	2023.11.28	2023.11.29	2023.11.30	2023.12.01.
<p><b>Reggeli</b>  <b>PARIZSIKRÉM KENYÉRREL</b> (01),  <b>TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E 1 304(KJ) 312(KCal)  F: 10g Köl: 8g Sz: 26g   Zsír: 12g Cuk: 10g Só: 0,01g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>Tízórai</b></p> <p><b>SAJTKRÉMES KENYÉR</b>(01),  <b>PAPRIKA SAJÁT,</b></p> <p>E: 910(KJ) 218(KCal)  F: 14g Köl: 8g Sz: 33g   Zsír: 6g Cuk: 0g Só: 0,21g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>MÁJGALUSKAI LEVES PULYKÁVAL,</b> (03),  <b>01), DEJÓS TÉSZTA</b> (08, 01, 03),</p> <p>E: 2 706(KJ) 647(KCal)  F: 31g Köl: 81g Sz: 77g   Zsír: 21g Cuk: 10g Só: 1,50g   Tel.Zs: 0g Ca: 70mg </p> <p><b>Liszonna</b></p> <p><b>MILZAL BANNÁN,</b></p> <p>E: 1 197(KJ) 286(KCal)  F: 7g Köl: 0g Sz: 62g   Zsír: 2g Cuk: 0g Só: 1,00g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>Vacsora</b>  <b>HAMBURGÉR</b>* (01, 11, 10, 03, 07), <b>TEA</b>  <b>GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E: 2 267(KJ) 542(KCal)  F: 18g Köl: 80g Sz: 57g   Zsír: 12g Cuk: 16g Só: 0,98g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p>	<p><b>Reggeli</b>  <b>FÖTT TOJÁS KENYÉR</b> (03, 01),  <b>MARGARINOS KENYÉR</b> (01), <b>TEA</b>  <b>GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM</b>  <b>SAJÁT,</b></p> <p>E: 2 743(KJ) 656(KCal)  F: 61g Köl: 210g Sz: 56g   Zsír: 21g Cuk: 10g Só: 0,01g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>Tízórai</b></p> <p><b>CUKKINI PASTÉTOM ZSEMLE,</b></p> <p>E: 495(KJ) 118(KCal)  F: 0g Köl: 0g Sz: 1g   Zsír: 12g Cuk: 0g Só: 0,00g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>MÁJGALUSKAI LEVES,</b> (01, 03),  <b>DUBARRY PULYKA COMB*</b> (07, 01),  <b>RIZSKÖRET, HÁZI CSALÁMADE,</b></p> <p>E: 2 234(KJ) 1 014(KCal)  F: 38g Köl: 74g Sz: 163g   Zsír: 41g Cuk: 0g Só: 3,71g   Tel.Zs: 0g Ca: 10mg </p> <p><b>Liszonna</b></p> <p><b>BRIÓS SÜGÖ</b> (01, 03), <b>ALMA SAJÁT,</b></p> <p>E: 5 773(KJ) 377(KCal)  F: 7g Köl: 0g Sz: 62g   Zsír: 1g Cuk: 0g Só: 0,10g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>Vacsora</b>  <b>TIRÓS DERELYE</b> (01, 07),</p> <p>E: 2 492(KJ) 596(KCal)  F: 19g Köl: 7g Sz: 51g   Zsír: 1g Cuk: 20g Só: 0,89g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p>	<p><b>Reggeli</b>  <b>KUGLÓF MARGARIN</b> (01, 03, 07), <b>TEA*</b>  <b>(07),</b></p> <p>E: 1 294(KJ) 310(KCal)  F: 10g Köl: 28g Sz: 27g   Zsír: 18g Cuk: 4g Só: 0,14g   Tel.Zs: 0g Ca: 240mg </p> <p><b>Tízórai</b></p> <p><b>DIÁKCEMEGE MARGARIN</b>  <b>KENYÉR</b> (01), <b>PARADICSOM SAJÁT,</b></p> <p>E: 1 535(KJ) 367(KCal)  F: 13g Köl: 20g Sz: 26g   Zsír: 20g Cuk: 0g Só: 0,01g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>MÁJGALUSKAI LEVES,</b> (01, 03),  <b>SERTÉSPÖRKÖLT ZS*</b>,  <b>ZÖLD BABROZELER*</b> (07, 01), <b>TIRÓ</b>  <b>RUDI</b> (07),</p> <p>E: 2 299(KJ) 550(KCal)  F: 40g Köl: 59g Sz: 48g   Zsír: 17g Cuk: 4g Só: 3,31g   Tel.Zs: 5g Ca: 20mg </p> <p><b>Liszonna</b></p> <p><b>PIZZÁS STANGLI</b> (01),</p> <p>E: 690(KJ) 165(KCal)  F: 5g Köl: 0g Sz: 30g   Zsír: 4g Cuk: 3g Só: 0,05g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>Vacsora</b>  <b>LECSŐ TOJÁSSAL, VIRSLIVEL</b> (07),  <b>KENYÉR,</b> <b>TK KIFELI</b></p> <p>E: 1 801(KJ) 431(KCal)  F: 18g Köl: 131g Sz: 31g   Zsír: 15g Cuk: 1g Só: 1,51g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p>	<p><b>Reggeli</b>  <b>VAJKRÉMES KENYÉR</b> (01), <b>TEA</b>  <b>GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E: 1 224(KJ) 293(KCal)  F: 0g Köl: 5g Sz: 27g   Zsír: 8g Cuk: 10g Só: 0,01g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>Tízórai</b></p> <p><b>KÉFIR TK KIFELI</b> (01),</p> <p>E: 699(KJ) 167(KCal)  F: 3g Köl: 0g Sz: 30g   Zsír: 0g Cuk: 0g Só: 0,04g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>MÁJGALUSKAI LEVES,</b> (01, 03),  <b>TELFÖLŐS PULYKATOKÁNY</b> (07, 01),  <b>KUSZKUSZ*</b> (01), <b>ALMA SAJÁT,</b></p> <p>E: 2 744(KJ) 656(KCal)  F: 37g Köl: 52g Sz: 80g   Zsír: 14g Cuk: 2g Só: 3,00g   Tel.Zs: 0g Ca: 22mg </p> <p><b>Liszonna</b></p> <p><b>HALKRÉMI KONZ. TK KIFELI</b> (01),</p> <p>E: 1 150(KJ) 277(KCal)  F: 7g Köl: 280g Sz: 30g   Zsír: 13g Cuk: 0g Só: 0,04g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>Vacsora</b>  <b>HURKA 1/2*, KOLBÁSZ 1/2*, TÖRT</b>  <b>BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT</b>  <b>KÁPOSZTA 1/2.</b></p> <p>E: 2 726(KJ) 652(KCal)  F: 30g Köl: 17g Sz: 51g   Zsír: 28g Cuk: 10g Só: 6,00g   Tel.Zs: 5g Ca: 0mg </p>	<p><b>Reggeli</b>  <b>ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK KENY</b>  <b>(01), KAKAÓ</b> (07),</p> <p>E: 2 976(KJ) 700(KCal)  F: 15g Köl: 49g Sz: 61g   Zsír: 23g Cuk: 10g Só: 1,20g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>Tízórai</b></p> <p><b>MEGGYES PÁRNA</b> 100gr (01, 03),</p> <p>E: 1 250(KJ) 299(KCal)  F: 4g Köl: 0g Sz: 392g   Zsír: 13g Cuk: 6g Só: 0,40g   Tel.Zs: 0g Ca: 0mg </p> <p><b>MÁJGALUSKAI LEVES,</b> (01, 03),  <b>CHILISZAB*</b> (01, 03), <b>Mandarín,</b></p> <p>E: 2 808(KJ) 672(KCal)  F: 21g Köl: 9g Sz: 77g   Zsír: 7g Cuk: 6g Só: 0,50g   Tel.Zs: 4g Ca: 0mg </p>

\*1=Gluten, 02=Rakfélék, 03=Togás, 04=Halak, 05=Foidalmgyorok, 06=Szójababó, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Müstár, 11=Szeramag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Purinstek.

# Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.11.27 - 2023.12.03.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.11.27	2023.11.28.	2023.11.29.	2023.11.30.	2023.12.01.
Reggeli				

**Tízórai**  
SAJTKRÉMES KENYÉR (01),  
PAPRIKA SAJÁT,

E 1 000(KJ) 239(KCal)  
F: 2g(%)Köl, 10g(Sz, 33g)  
Zsír: 8g(%)Cuk: 0g(%)Só: 0,28(g)  
Tel./Zs: 0g(%)Ca 0(mg)

CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLE...

E: 497(KJ) 119(KCal)  
F: 0g(%)Köl, 0g(Sz: 1g)  
Zsír: 12g(%)Cuk: 0g(%)Só: 0,00(g)  
Tel./Zs: 0g(%)Ca 0(mg)

DIÁKSEMEGE MARGARIN  
KENYÉR (01), PARADICSOM SAJÁT,

E: 1 850(KJ) 445(KCal)  
F: 17g(%)Köl, 20g(%)Sz, 37g)  
Zsír: 21g(%)Cuk: 0g(%)Só: 0,01(g)  
Tel./Zs: 0g(%)Ca 0(mg)

KEFÍR TK KIFLI (01),

E: 690(KJ) 167(KCal)  
F: 3g(%)Köl, 0g(Sz: 30g)  
Zsír: 0g(%)Cuk: 0g(%)Só: 0,04(g)  
Tel./Zs: 0g(%)Ca: 0(mg)

MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03),

E: 1 250(KJ) 299(KCal)  
F: 4g(%)Köl, 0g(%)Sz, 392(g)  
Zsír: 13g(%)Cuk: 6g(%)Só: 0,40(g)  
Tel./Zs: 0g(%)Ca 0(mg)

**Ébéd**  
MÁGALISKA LEVES PULYKA (03,  
01), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 33),

E: 3 349(KJ) 801(KCal)  
F: 38g(%)Köl, 103g(%)Sz, 100(g)  
Zsír: 25g(%)Cuk: 14g(%)Só: 1,70(g)  
Tel./Zs: 0g(%)Ca: 7(mg)

KÖMÉNYLEVES LEVESGY (01, 03),  
DUBARRY PULYKA COMB\* (07, 01),  
RIZSKÖRET, HÁZI CSALÁMADE,

E: 4 521(KJ) 1 082(KCal)  
F: 42g(%)Köl, 81g(%)Sz, 111(g)  
Zsír: 46g(%)Cuk: 0g(%)Só: 4,01(g)  
Tel./Zs: 0g(%)Ca 1(mg)

CSONTLEVES\* (01, 03),  
SERTÉSPÖRKÖLT ZS\*,  
ZÖLDBABPOZELÉK\* (07, 01), TIRÓ  
RUDI (07),

E: 2 367(KJ) 566(KCal)  
F: 41g(%)Köl, 59g(%)Sz, 50(g)  
Zsír: 18g(%)Cuk: 5g(%)Só: 3,61(g)  
Tel./Zs: 5g(%)Ca 2(mg)

LEBBENT-SLEVES\* (01, 03),  
TEJFŐLÓS PULYKATORKÁNY (07, 01),  
KISZKUSZ\* (01), ALMA SAJÁT,

E: 2 094(KJ) 716(KCal)  
F: 38g(%)Köl, 53g(%)Sz, 92(g)  
Zsír: 15g(%)Cuk: 2g(%)Só: 3,20(g)  
Tel./Zs: 0g(%)Ca 22(mg)

IVÓLÉ 100 %-OS, MEXIKÓI  
CHILISBÁB\* (01, 03), Mandarin,

E: 3 373(KJ) 807(KCal)  
F: 27g(%)Köl, 12g(%)Sz, 88(g)  
Zsír: 8g(%)Cuk: 9g(%)Só: 0,50(g)  
Tel./Zs: 5g(%)Ca 0(mg)

**Uzsonna**

**Vacsora**



## Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

Tiszaligeti sétány 14.

2023.11.27 - 2023.12.03.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.11.27	2023.11.28	2023.11.29	2023.11.30	2023.12.01
Reggeli				
<p><b>Tízórai</b></p> <p>ZÖLDSEGGYÁSTÉTOI KENYÉR TM, LM (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E:1566(KJ) 375(KCal) F:14(g)Kof:0(g)Sz:42(g) Zsír:14(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel/Zs:0(g)Ca:0(mg)</p> <p><b>Ebéd</b></p> <p>MÁRGALUSKA LEVES PULYKA (03) 01), DEJÓS TÉSZTA (08,01,03),</p> <p>E:552(KJ) 132(KCal) F:0(g)Kof:0(g)Sz:19(g) Zsír:0(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel/Zs:0(g)Ca:0(mg)</p> <p><b>Utolsó</b></p> <p>E:2159(KJ) 517(KCal) F:27(g)Kof:67(g)Sz:58(g) Zsír:18(g)Cuk:8(g)Só:1,30(g) Tel/Zs:0(g)Ca:7(mg)</p>	<p>CUKINI PÁSTÉTOI KENYÉR TM (01),</p> <p>E:552(KJ) 132(KCal) F:0(g)Kof:0(g)Sz:19(g) Zsír:0(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel/Zs:0(g)Ca:0(mg)</p> <p><b>Köményleves</b></p> <p>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), DUBARRY PULYKA COMB*LM (01), RIZSKÖRET, HÁZI CSALAMÁDÉ,</p> <p>E:3692(KJ) 883(KCal) F:36(g)Kof:30(g)Sz:78(g) Zsír:44(g)Cuk:0(g)Só:2,53(g) Tel/Zs:0(g)Ca:10(mg)</p>	<p>DIÁKSEMEGE, PARADICSOM SAJÁT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),</p> <p>E:753(KJ) 180(KCal) F:2(g)Kof:10(g)Sz:19(g) Zsír:40(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel/Zs:0(g)Ca:0(mg)</p> <p><b>Csontleves</b></p> <p>CSONTLEVES* (01,03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDBABFOZELÉK* TM (01), ZABRUDL,</p> <p>E:1342(KJ) 321(KCal) F:27(g)Kof:5(g)Sz:28(g) Zsír:8(g)Cuk:3(g)Só:2,20(g) Tel/Zs:4(g)Ca:2(mg)</p>	<p>MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), GYŰMÖLCSLE (0,21) 100%,</p> <p>E:1099(KJ) 263(KCal) F:0(g)Kof:0(g)Sz:57(g) Zsír:0(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel/Zs:0(g)Ca:0(mg)</p> <p><b>Csütörtök</b></p> <p>LEBBENCSELEVES* (01,03), PULYKATOKÁNY TM (01), KRISZKISZ* (01), ALMA SAJÁT,</p> <p>E:1109(KJ) 505(KCal) F:29(g)Kof:36(g)Sz:65(g) Zsír:11(g)Cuk:1(g)Só:1,80(g) Tel/Zs:0(g)Ca:0(mg)</p>	<p>MEGGYES PÁRNA 100gr (01,03),</p> <p>E:1230(KJ) 299(KCal) F:4(g)Kof:0(g)Sz:392(g) Zsír:13(g)Cuk:6(g)Só:0,40(g) Tel/Zs:0(g)Ca:0(mg)</p> <p><b>Péntek</b></p> <p>IVÓLÉ 100 %-OS, MEXIKÓI CHILIBAB* (01,03), Mandarín,</p> <p>E:2190(KJ) 524(KCal) F:14(g)Kof:67(g)Sz:62(g) Zsír:5(g)Cuk:5(g)Só:0,40(g) Tel/Zs:3(g)Ca:0(mg)</p>

01=Gluten, 02=Bárákék, 03=Töjés, 04=Halak, 05=Főcímogyoró, 06=Szójabab, 07=Töj, 08=Dióféle, 09=Zeller, 10=Nu, 11=Szezammag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Phthalatesuek

Ételmezésvezető

# Étlap ( Tejfehérje mentes 11-14 5x )

Tiszaligetű sétány 14.

2023.11.27 - 2023.12.03.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.11.27	2023.11.28.	2023.11.29.	2023.11.30.	2023.12.01.
<p><b>Reggeli</b></p> <p>PARIZSI, TEA GYÜMÖLCSIZU, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),</p> <p>E1 370(KJ) 338(KCal) F: 6(g)Kcal: 38(g)Sz: 26(g) Zsr: 9(g)Cuk: 10(g)Só 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>FŐTT TOJÁS KENYÉR (03, 01), MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁT,</p> <p>E2 274(KJ) 544(KCal) F: 6(g)Kcal 210(g)Sz: 52(g) Zsr: 12(g)Cuk: 10(g)Só 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,</p> <p>E1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Kcal 0(g)Sz: 31(g) Zsr: 12(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E 944(KJ) 226(KCal) F: 0(g)Kcal 0(g)Sz: 27(g) Zsr: 0(g)Cuk: 10(g)Só 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉG.FELV.KENY.TM (01), KAKAÓ TM,</p> <p>E 1 978(KJ) 473(KCal) F: 6(g)Kcal: 19(g)Sz: 48(g) Zsr: 10(g)Cuk: 10(g)Só 0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Tízórai</b></p> <p>ZÖLDSÉGFÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), PAPRIKA SAJÁT,</p> <p>E1 469(KJ) 351(KCal) F: 13(g)Kcal 0(g)Sz: 39(g) Zsr: 13(g)Cuk: 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CUKKANI PÁSTÉTOM KENY.TM (01),</p> <p>E 772(KJ) 185(KCal) F: 0(g)Kcal 0(g)Sz: 27(g) Zsr: 0(g)Cuk: 0(g)Só 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DIÁKSEMEGE, PARADICSOM SAJÁT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),</p> <p>E 973(KJ) 233(KCal) F: 2(g)Kcal 10(g)Sz: 26(g) Zsr: 4(g)Cuk: 0(g)Só 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),</p> <p>E1 102(KJ) 264(KCal) F: 0(g)Kcal 0(g)Sz: 57(g) Zsr: 0(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03),</p> <p>E 1 250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Kcal 0(g)Sz: 39,2(g) Zsr: 13(g)Cuk: 6(g)Só 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ébéd</b></p> <p>MÁJGALISKA LEVES PULYKA (03, 01), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03),</p> <p>E2 706(KJ) 647(KCal) F: 31(g)Kcal 81(g)Sz: 77(g) Zsr: 21(g)Cuk: 10(g)Só 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 70(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES KENYÉROCKÁVAL* (01), DUBARRY PULYKA COMB* LM (01), RIZSKÖRET, HAZI CSALÁMAJÉ,</p> <p>E 1 364(KJ) 1044(KCal) F: 43(g)Kcal 38(g)Sz: 98(g) Zsr: 47(g)Cuk: 0(g)Só 3,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>CSONTLEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDBABFOZELÉK* TM (01), ZABRIZDI,</p> <p>E1 682(KJ) 403(KCal) F: 33(g)Kcal 6(g)Sz: 33(g) Zsr: 11(g)Cuk: 4(g)Só 3,10(g) Tel.Zs: 51(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>LEBBENSLEVES* (01, 03), PULYKATOKÁNY TM (01), KUSZKUSZ* (01), ALMA SAJÁT,</p> <p>E 2 590(KJ) 620(KCal) F: 36(g)Kcal 45(g)Sz: 78(g) Zsr: 14(g)Cuk: 2(g)Só 2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>IVOLÉ 100 %-OS, MEXIKÓI CHILISBÁB* (01, 03), Mandarin,</p> <p>E:2 808(KJ) 672(KCal) F: 21(g)Kcal: 9(g)Sz: 77(g) Zsr: 7(g)Cuk: 0(g)Só 0,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>MŰZLI, BANÁN,</p> <p>E1 1974(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Kcal 0(g)Sz: 03(g) Zsr: 2(g)Cuk 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LENVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), ALMA SAJÁT,</p> <p>E 1 051(KJ) 251(KCal) F: 4(g)Kcal 0(g)Sz: 42(g) Zsr: 7(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÁJKRÉMES KENYÉR*,</p> <p>E: 979(KJ) 244(KCal) F: 3(g)Kcal 0(g)Sz: 33(g) Zsr: 6(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALPÁSTÉTOM* LM, TK ZSEMLE,</p> <p>E 1 325(KJ) 317(KCal) F: 2(g)Kcal 0(g)Sz: 02(g) Zsr: 1(g)Cuk 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p><b>Vacsora</b></p> <p>PANÍROZOTT (SIRKEMELI, (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E 1 889(KJ) 452(KCal) F: 19(g)Kcal 72(g)Sz: 33(g) Zsr: 17(g)Cuk: 10(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MORZSÁS NEDVI* (01, 03),</p> <p>E 2 809(KJ) 672(KCal) F: 19(g)Kcal 0(g)Sz: 103(g) Zsr: 11(g)Cuk: 15(g)Só 4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LECSÓ TOJÁSSAL, VIRSITVEL, (03), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:1 801(KJ) 313(KCal) F: 18(g)Kcal: 11(g)Sz: 33(g) Zsr: 15(g)Cuk: 0(g)Só 1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HURKA 1/2*, KOLOBÁSZ 1/2*, JÖRT BURGONYA 1/2 ADAG, PÁROLT KÁPOSZTA 1/2,</p> <p>E 2 726(KJ) 652(KCal) F: 30(g)Kcal 17(g)Sz: 51(g) Zsr: 28(g)Cuk 10(g)Só 6,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gluten, 02=Rákfélék, 03=Tölgés, 04=Halek, 05=Fordított, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezammag, 12=Kender, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek.

# Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.11.27 - 2023.12.03.

Reggeli	Hétfő 2023.11.27	Kedd 2023.11.28.	Szerda 2023.11.29.	Csütörtök 2023.11.30.	Péntek 2023.12.01.	
Tízórai	CUKKINI PÁSTÉTOMI KENY. TM (01), E: 552(KJ) 132(KCal) F: 0(g)Kof: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKCSÉMEGE, PARADICSOM SAJÁT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), E: 753(KJ) 180(KCal) F: 2(g)Kof: 10(g)Sz: 19(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), E: 1099(KJ) 263(KCal) F: 0(g)Kof: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), E: 1250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Kof: 0(g)Sz: 39,2(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Ébred	KÖMÉNYLÉVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), DU'BARRY PLYKA COMB* LM (01), RIZSKÖRETI, HÁZI CSALÁNTADÉ, E: 3692(KJ) 883(KCal) F: 36(g)Kof: 30(g)Sz: 73(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só: 2,53(g) Tel./S: 0(g)Ca: 1(mg)	CSONTLÉVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDBABFŐZELÉK* TM (01), ZABRUDI, E: 1228(KJ) 293(KCal) F: 27(g)Kof: 3(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg)	LEBBENCSELEVES* (01, 03), PUDYKATOKÁNY TM (01), KUSZKISZ* (01), ALMA SAJÁT, E: 1658(KJ) 396(KCal) F: 27(g)Kof: 34(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, MENYIKÓI CHILISBÁB* (01, 03), Mandarín, E: 210(KJ) 91(g)Sz: 77(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)		
Uzsonna						
Vacsora						

01=Glutén, 02=Rákfőle\* 03=Togás 04=Hátrak 05=Főolímogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióféle, 09=Zeller, 10=Mustár 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Punastek



## Étlap ( Tejfehérje mentes (11-14) 2x )

2023.11.27 - 2023.12.03.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.11.27	2023.11.28.	2023.11.29.	2023.11.30.	2023.12.01.
<b>Reggeli</b>				
<b>Tízórai</b>				
<b>ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), PAPRIKA SAJÁT,</b>	<b>CUKKINI PÁSTÉTOM KENYÉR TM (01),</b>	<b>DJÁKCEMEGE, PARADICSOM SAJÁT, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),</b>	<b>GYÜMÖCSLÉ (02L) 100%, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),</b>	<b>MEGGEYES PÁRNA 100gr (01, 03),</b>
E:1469(K) 551(KCal) F:13(g)Köl:0(g)Sz:39(g) Zsír:13(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel./S:0(g)Ca:0(mg)	E:772(KJ) 185(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:973(KJ) 233(KCal) F:2(g)Köl:10(g)Sz:26(g) Zsír:4(g)Cuk:0(g)Só:0,02(g) Tel./S:0(g)Ca:0(mg)	E:1102(KJ) 264(KCal) F:0(g)Köl:0(g)Sz:37(g) Zsír:0(g)Cuk:0(g)Só:0,01(g) Tel./S:0(g)Ca:0(mg)	E:1250(KJ) 299(KCal) F:4(g)Köl:0(g)Sz:39,2(g) Zsír:13(g)Cuk:6(g)Só:0,40(g) Tel./S:0(g)Ca:0(mg)
<b>Ebéd</b>				
<b>MÁNGALISKA LEVES PULYKA (03, 01), DEJÓS TÉSZTA (08, 01, 03),</b>	<b>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKAVAI* (01), DEBARRY PULYKA COMB*LM (01), RIZSKÖRET, HAZI CSAL. ALADÉ,</b>	<b>CSONTLEVES* (01, 03), SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, ZÖLDBABFOZELÉK* TM (01), ZABRUDI,</b>	<b>LEBBENCSELEVES* (01, 03), PULYKATOKANYI TM (01), KISZKUSZ* (01), ALMA SAJÁT,</b>	<b>IVÓLÉ 100 %-OS, MENYIKÓI CHILISBAB* (01, 03), Mandarin,</b>
E:2706(KJ) 647(KCal) F:31(g)Köl:51(g)Sz:77(g) Zsír:21(g)Cuk:10(g)Só:1,50(g) Tel./S:0(g)Ca:7(mg)	E:4364(KJ) 1044(KCal) F:43(g)Köl:58(g)Sz:98(g) Zsír:47(g)Cuk:0(g)Só:3,78(g) Tel./S:0(g)Ca:1(mg)	E:1682(KJ) 403(KCal) F:33(g)Köl:6(g)Sz:33(g) Zsír:11(g)Cuk:4(g)Só:3,10(g) Tel./S:5(g)Ca:2(mg)	E:2590(KJ) 620(KCal) F:36(g)Köl:48(g)Sz:78(g) Zsír:14(g)Cuk:2(g)Só:2,30(g) Tel./S:0(g)Ca:0(mg)	E:2808(KJ) 673(KCal) F:21(g)Köl:9(g)Sz:77(g) Zsír:7(g)Cuk:6(g)Só:0,50(g) Tel./S:4(g)Ca:0(mg)
<b>Uzsónna</b>				
<b>Vacsora</b>				