

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Reggeli	Hétfő 2023.12.04	Kedd 2023.12.05. KENYÉRSZALIK (01),	Szerda 2023.12.06.	Csütörtök 2023.12.07.	Péntek 2023.12.08.
Tízórai	KEFÍR TK.KH11(01), 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 0mg	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E: 1419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Köl 33(g)Sz 34(g) Zsr: 17(g)Cuk 0(g)Só 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 240(mg)	VANILIAS CSIGÁ 100g, ALMA SAJÁT, E: 1313(KJ) 314(KCal) F: 7(g)Köl 0(g)Sz 57(g) Zsr: 6(g)Cuk 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 0mg	VADAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 2126(KJ) 509(KCal) F: 14(g)Köl 56(g)Sz 54(g) Zsr: 23(g)Cuk 1(g)Só 1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 240(mg)	KOCKASAJT TK.KH11 (07 01), E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Köl 0(g)Sz 27(g) Zsr: 1(g)Cuk 0(g)Só 0,43(g) Tel.Zs: 6(g)Ca 0mg
Ebéd	SÁRGABORSÓ LEVES KOLBÁSSZAL 01, SAJTOS TESSZELVAGY (03), E: 2819(KJ) 673(KCal) F: 28(g)Köl 51(g)Sz 53(g) Zsr: 14(g)Cuk 0(g)Só 1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 0mg	BURGONYALEVES-TEHŐJÓŠ 07, PANHROZOTT HAL, RIZI-BIZI KAPOSZTÁVAL TÖLTÖTT PAPRIKA, E: 1161 (kJ) 283(KCal) F: 28(g)Köl 51(g)Sz 53(g) Zsr: 14(g)Cuk 0(g)Só 1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 0mg	ZÖLDREGLÉNYES* 01, 03, 09), SÓSKA FŐZELÉK* 07, 03, STETTHEŠ, KENYÉR (TK.101), E: 1867(KJ) 447(KCal) F: 2(g)Köl 7(g)Sz 33(g) Zsr: 0(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 240(mg)	GYŰNYÓLCSILEVES (01, 03, 07, 09), RAKÓTT ZÖLDREGLÉNY, PISKÓTASZELET (01, 07), E: 2126(KJ) 509(KCal) F: 14(g)Köl 56(g)Sz 54(g) Zsr: 23(g)Cuk 1(g)Só 1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 240(mg)	ALPÓLDI GULYÁSLEVES MARIHA (01, 03), ARANYGALISKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin, E: 1590(KJ) 630(KCal) F: 2(g)Köl 0(g)Sz 27(g) Zsr: 20(g)Cuk 0(g)Só 1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 20(mg)
Utolsó	E: 625(KJ) 148(KCal) F: 24(g)Köl 50(g)Sz 64(g) Zsr: 14(g)Cuk 0(g)Só 1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 0mg	E: 1161 (kJ) 283(KCal) F: 28(g)Köl 51(g)Sz 53(g) Zsr: 14(g)Cuk 0(g)Só 1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 0mg	E: 1867(KJ) 447(KCal) F: 2(g)Köl 7(g)Sz 33(g) Zsr: 0(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 240(mg)	E: 2126(KJ) 509(KCal) F: 14(g)Köl 56(g)Sz 54(g) Zsr: 23(g)Cuk 1(g)Só 1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 240(mg)	E: 1590(KJ) 630(KCal) F: 2(g)Köl 0(g)Sz 27(g) Zsr: 20(g)Cuk 0(g)Só 1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca 20(mg)

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.12.04	2023.12.05	2023.12.06	2023.12.07	2023.12.08
<p>Reggeli SZENDVICS SONKA, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E: 843(KJ) 202(KCal) F: 7g(1Kcal) 14g(Sz) 18(g) Zsir: 2g(Cukr): 7g(So:0,01(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p>Tízórai KEFÍR TK KIFELI (01),</p> <p>E: 699(KJ) 167(KCal) F: 1g(1Kcal) 0g(Sz) 30(g) Zsir: 0g(Cukr): 0g(So:0,04(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p>Ébéd SÁRGABORSÓEYES KOIBÁSSZAL (06), SAJTOS TÉSztYA (07, 01, 05),</p> <p>E: 2767(KJ) 484(KCal) F: 2g(1Kcal) 59g(Sz) 64(g) Zsir: 14g(Cukr): 0g(So:1,00(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p>Utsonna KOPR. ALMA (01),</p> <p>E: 177(KJ) 223(KCal) F: 1g(1Kcal) 0g(Sz) 43(g) Zsir: 2g(Cukr): 0g(So:0,04(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p>Vacsora PIZZA SAJÁTI ÉSZTÁNYA* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E: 1236(KJ) 395(KCal) F: 12g(1Kcal) 31g(Sz) 37(g) Zsir: 2g(Cukr): 8g(So:1,08(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p>	<p>KENYÉR (TK) (01), VIRSIL, PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E: 1164(KJ) 278(KCal) F: 12g(1Kcal) 23g(Sz) 19(g) Zsir: 8g(Cukr): 7g(So:0,01(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p>TEPERTŐS BODVIG (01), TEJ* (07),</p> <p>E: 1419(KJ) 339(KCal) F: 11g(1Kcal) 33g(Sz) 34(g) Zsir: 17g(Cukr): 0g(So:0,10(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 240mg</p> <p>BERGONYI ALÉYES-TEJFŐLŐS (01) PANÍROZOTT HAL, RIZIBIZI, KAPOSZTAVALENTŐI JÓTI, PAPRIKA,</p> <p>E: 1611(KJ) 388(KCal) F: 28g(1Kcal) 7g(Sz) 58(g) Zsir: 1g(1Kcal) 10g(So) 24(g) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p>CSEHIGÉKRE VHSZEMLE (05), UBORKA,</p> <p>E: 286(KJ) 188(KCal) F: 5g(1Kcal) 0g(Sz) 5(g) Zsir: 1g(1Kcal) 1g(So) 2(g) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p>BRASSÓI PRITÓGI BURGONYA*, HÁVICSALAMADLI,</p> <p>E: 1399(KJ) 248(KCal) F: 19g(1Kcal) 40g(Sz) 30(g) Zsir: 2g(1Kcal) 1g(So) 2(g) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p>	<p>GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E: 1062(KJ) 254(KCal) F: 9g(1Kcal) 28g(Sz) 31(g) Zsir: 10g(Cukr): 0g(So:0,00(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 240mg</p> <p>VANILLIÁS CSIGA 100g, ALMA SAJÁT,</p> <p>E: 1313(KJ) 314(KCal) F: 7g(1Kcal) 0g(Sz) 57(g) Zsir: 6g(Cukr): 0g(So:0,00(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p>ZÖLDSEGLÉYES* (01, 03, 09), SOSKA FŐZELÉK* (07, 01), SÉTHITÉS, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E: 1387(KJ) 447(KCal) F: 2g(1Kcal) 7g(Sz) 5(g) Zsir: 6g(Cukr): 6g(So) 2,04(g) Tel/Zs: 5g(Ca) 20mg</p> <p>VANILLIÁS KRÉMÍTŐRÓ ZSEMLEBEN* (07, 01), BANÁN,</p> <p>E: 1377(KJ) 370(KCal) F: 8g(1Kcal) 9g(Sz) 6(g) Zsir: 1g(Cukr): 4g(So) 0,6(g) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p>MAGY VAS VACSORA (01),</p> <p>E: 1380(KJ) 320(KCal) F: 11g(1Kcal) 19g(Sz) 30(g) Zsir: 1g(Cukr): 5g(So) 0,7(g) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E: 495(KJ) 118(KCal) F: 1g(1Kcal) 42g(Sz) 11(g) Zsir: 1g(Cukr): 7g(So:0,30(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p>VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E: 2126(KJ) 509(KCal) F: 14g(1Kcal) 56g(Sz) 54(g) Zsir: 23g(Cukr): 1g(So) 1,06(g) Tel/Zs: 0g(Ca) 240mg</p> <p>GYÜMÖLCSÉYES, VEGYES* (07, 01), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓT SZELLET (01, 07),</p> <p>E: 2181(KJ) 673(KCal) F: 45g(1Kcal) 18g(Sz) 4(g) Zsir: 5g(Cukr): 22g(So:0,78(g)) Tel/Zs: 1g(Ca) 0mg</p> <p>KÖCSASAJT TK KIFELI (07, 01),</p> <p>E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2g(1Kcal) 0g(Sz) 27(g) Zsir: 1g(Cukr): 0g(So:0,43(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p>ALFÖLDI GÜLLYŐSÉYES MARIHA (01, 02), ARANYGÁLESKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</p> <p>E: 2596(KJ) 620(KCal) F: 2g(1Kcal) 97g(Sz) 79(g) Zsir: 20g(1Kcal) 8g(So:1,22(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 20mg</p>	<p>SAJTOS PÁRIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,</p> <p>E: 1164(KJ) 279(KCal) F: 10g(1Kcal) 23g(Sz) 18(g) Zsir: 14g(Cukr): 7g(So:0,01(g)) Tel/Zs: 0g(Ca) 0mg</p>

01 - Gyümölcsök, 02 - Tészták, 03 - Húsok, 04 - Zöldségek, 05 - Tej, 06 - Gyümölcsök, 07 - Tészták, 08 - Zöldségek, 09 - Zöldségek, 10 - Fűszerek, 11 - Szeszam, 12 - Mályga, 13 - Kávé, 14 - Gyümölcsök, 15 - Csokoládé, 16 - Párizsi, 17 - Csokoládé, 18 - Csokoládé, 19 - Csokoládé, 20 - Csokoládé, 21 - Csokoládé, 22 - Csokoládé, 23 - Csokoládé, 24 - Csokoládé, 25 - Csokoládé, 26 - Csokoládé, 27 - Csokoládé, 28 - Csokoládé, 29 - Csokoládé, 30 - Csokoládé, 31 - Csokoládé, 32 - Csokoládé, 33 - Csokoládé, 34 - Csokoládé, 35 - Csokoládé, 36 - Csokoládé, 37 - Csokoládé, 38 - Csokoládé, 39 - Csokoládé, 40 - Csokoládé, 41 - Csokoládé, 42 - Csokoládé, 43 - Csokoládé, 44 - Csokoládé, 45 - Csokoládé, 46 - Csokoládé, 47 - Csokoládé, 48 - Csokoládé, 49 - Csokoládé, 50 - Csokoládé, 51 - Csokoládé, 52 - Csokoládé, 53 - Csokoládé, 54 - Csokoládé, 55 - Csokoládé, 56 - Csokoládé, 57 - Csokoládé, 58 - Csokoládé, 59 - Csokoládé, 60 - Csokoládé, 61 - Csokoládé, 62 - Csokoládé, 63 - Csokoládé, 64 - Csokoládé, 65 - Csokoládé, 66 - Csokoládé, 67 - Csokoládé, 68 - Csokoládé, 69 - Csokoládé, 70 - Csokoládé, 71 - Csokoládé, 72 - Csokoládé, 73 - Csokoládé, 74 - Csokoládé, 75 - Csokoládé, 76 - Csokoládé, 77 - Csokoládé, 78 - Csokoládé, 79 - Csokoládé, 80 - Csokoládé, 81 - Csokoládé, 82 - Csokoládé, 83 - Csokoládé, 84 - Csokoládé, 85 - Csokoládé, 86 - Csokoládé, 87 - Csokoládé, 88 - Csokoládé, 89 - Csokoládé, 90 - Csokoládé, 91 - Csokoládé, 92 - Csokoládé, 93 - Csokoládé, 94 - Csokoládé, 95 - Csokoládé, 96 - Csokoládé, 97 - Csokoládé, 98 - Csokoládé, 99 - Csokoládé, 100 - Csokoládé

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

	<i>Hétfő</i> 2023.12.04	<i>Kedd</i> 2023.12.05.	<i>Szerda</i> 2023.12.06.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.07.	<i>Péntek</i> 2023.12.08.
Reggeli	KENYÉR+TK (01),				
Tízórai	KEFIR TK KIFLI(01),	TEPERTŐS BODÁG (01), TEJ* (07),	VANILIÁS CSIGA 100g, ALMA SAJÁT,	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),	KOCKASAJT TK,KIFLI (07, 01),
Ebéd	E 699(K) 167(KCaj) F 3(g)Köl 0(g)Sz 30(g) Zsir 0(g)Cuk 0(g)Só 0,04(g) Tel/Zs 0(g)Ca 0(mg)	E 2208(K) 490(KCaj) F 14(g)Köl 57(g)Sz 51(g) Zsir 24(g)Cuk 0(g)Só 0,17(g) Tel/Zs 0(g)Ca 23(mg)	E 131(K) 314(KCaj) F 7(g)Köl 0(g)Sz 57(g) Zsir 6(g)Cuk 0(g)Só 0,00(g) Tel/Zs 0(g)Ca 0(mg)	E 2126(K) 509(KCaj) F 14(g)Köl 5(g)Sz 54(g) Zsir 23(g)Cuk 1(g)Só 1,00(g) Tel/Zs 0(g)Ca 240(mg)	E 67(K) 161(KCaj) F 2(g)Köl 0(g)Sz 27(g) Zsir 1(g)Cuk 0(g)Só 0,43(g) Tel/Zs 0(g)Ca 0(mg)
Uzsonna	E 2218(K) 530(KCaj) F 7(g)Köl 7(g)Sz 65(g) Zsir 7(g)Cuk 30(g)Só 4,80(g) Tel/Zs 0(g)Ca 0(mg)	E 1750(K) 414(KCaj) F 3(g)Köl 5(g)Sz 55(g) Zsir 3(g)Cuk 1(g)Só 1,24(g) Tel/Zs 0(g)Ca 0(mg)	E 2029(K) 385(KCaj) F 0(g)Köl 1(g)Sz 58(g) Zsir 10(g)Cuk 1(g)Só 2,51(g) Tel/Zs 3(g)Ca 29(mg)	E 302(K) 158(KCaj) F 5(g)Köl 2(g)Sz 52(g) Zsir 7(g)Cuk 1(g)Só 0,93(g) Tel/Zs 3(g)Ca 10(mg)	E 2835(K) 678(KCaj) F 28(g)Köl 10(g)Sz 87(g) Zsir 23(g)Cuk 1(g)Só 1,17(g) Tel/Zs 0(g)Ca 3(mg)
Vacsora	E 941(K) 224(KCaj) F 1(g)Köl 0(g)Sz 45(g) Zsir 3(g)Cuk 0(g)Só 0,11(g) Tel/Zs 0(g)Ca 0(mg)	E 780(K) 188(KCaj) F 3(g)Köl 6(g)Sz 17(g) Zsir 3(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g) Tel/Zs 0(g)Ca 0(mg)	E 1177(K) 125(KCaj) F 2(g)Köl 1(g)Sz 81(g) Zsir 1(g)Cuk 1(g)Só 0,02(g) Tel/Zs 0(g)Ca 41(mg)	E 1655(K) 138(KCaj) F 1(g)Köl 2(g)Sz 77(g) Zsir 3(g)Cuk 1(g)Só 0,08(g) Tel/Zs 0(g)Ca 0(mg)	
	SÁRGABORSÓ LEVES KOLBÁSSZAL (01), SAJTOS TÉSZTA (07, 03, 08.)	BURGONYA LEVES+TEJFŐLŐS (01, 07), PANÍROZOTT HAL, RIZEBIZI, KAPOSZTAVÁLTÓLÍTÓT PÁPRICA.	ZÖLDSELEVES* (01, 03, 09), SÓSKA FŐZELÉK* (07, 01), SÉTHERS, KENYÉR TK (01),	GYŰMÖLCSLEVES, VAGYESS* (07, 01), RAKOTT ZÖLD BAB (07), PISKOTÁSZELET (01, 07),	ALFÖLDI GYŰMÖLCSLEVES MARIVA (01, 08), ARANYGALLÉSKA* (01, 03, 8 07), Mandarin,
	KOPL ALMA (01),	CSEMEGEKRÉMÉS/SZALLÉ (01), LÉBORKA.	VANILIÁS KRÉMÍTŐRŐ ZSENUÉBEN* (01, 01), BANÁN,	KENOMAJÁS KENYÉR* (01), PÁPRICA SAJÁT,	

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.12.04	2023.12.05	2023.12.06	2023.12.07	2023.12.08
<p>Reggeli SZENDVICS SONKA, KENYÉR (TK) (01), TEA GYŰMÖLCSIZU.</p> <p>E: 860(Kcal) 206g(Kcal) F: 7g(Kcal) 14g(Sz) 18g) Zsir: 2g(Cuk: 8g)Só:0,01g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)</p> <p>Tízórai KEFIR TK KIFELI(01).</p> <p>E: 699(Kcal) 167g(Kcal) F: 3g(Kcal) 0g(Sz) 30g) Zsir: 0g(Cuk: 0g)Só:0,04g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)</p> <p>Ébéd SÁRGABORSÓLEVES KOLBÁSSZAL (01), SAJTOS TÉSZTA (07,01,03)</p> <p>E: 224(Kcal) 536g(Kcal) F: 7g(Kcal) 73g(Sz) 65g) Zsir: 17g(Cuk: 0g)Só:0,89g) Tel.Zs: 1g(Ca: 0mg)</p> <p>Utolsó KOPPI ALMA(01).</p> <p>E: 601(Kcal) 223(Kcal) F: 6g(Kcal) 0g(Sz) 13g) Zsir: 3g(Cuk: 0g)Só:0,04g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)</p> <p>Varsora PIZZASAJÁLTÉSZTYÁVAL (07,01), HANGTÖMLCSIZU.</p> <p>E: 130(Kcal) 316(Kcal) F: 24g(Kcal) 30g(Sz) 54g) Zsir: 9g(Cuk: 8g)Só:0,57g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)</p>	<p>KENYÉR (TK) (01), VIRSLI, PARADICSOM SAJÁT, TEA GYŰMÖLCSIZU.</p> <p>E:1 347(Kcal) 322(Kcal) F: 15g(Kcal) 30g(Sz) 19g) Zsir: 10g(Cuk: 8g)Só:0,01g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)</p> <p>TEPERTŐS BODÁG (01), TEJ* (07).</p> <p>E:2 048(Kcal) 490(Kcal) F: 14g(Kcal) 37g(Sz) 51g) Zsir: 24g(Cuk: 0g)Só:0,17g) Tel.Zs: 0g(Ca: 240mg)</p> <p>VANILIÁS CSIGÁ 100g, ALMA SAJÁT.</p> <p>E:1 313(Kcal) 314(Kcal) F: 7g(Kcal) 0g(Sz) 57g) Zsir: 6g(Cuk: 0g)Só:0,004g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)</p> <p>VAJAS POGÁCSA (01,03,07), TEJ* (07).</p> <p>E:2 126(Kcal) 509(Kcal) F: 14g(Kcal) 56g(Sz) 54g) Zsir: 24g(Cuk: 1g)Só:1,06g) Tel.Zs: 0g(Ca: 240mg)</p> <p>KOCKASAJT TK,KIFELI (07,01).</p> <p>E: 673(Kcal) 161(Kcal) F: 2g(Kcal) 0g(Sz) 27g) Zsir: 11g(Cuk: 0g)Só:0,45g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)</p>	<p>GARONAPHELY (01), TEJ* (07).</p> <p>E:1 243(Kcal) 297(Kcal) F: 10g(Kcal) 28g(Sz) 38g) Zsir: 12g(Cuk: 0g)Só:0,004g) Tel.Zs: 0g(Ca: 240mg)</p> <p>ZÖLDSELEVES* (01,03,09), SÓSKA FŐZELÉK* (07,01), SÜTŐKRIS, KENYÉR (TK) (01).</p> <p>E:2 676 (Kcal) 488(Kcal) F: 30g(Kcal) 41g(Sz) 38g) Zsir: 10g(Cuk: 8g)Só:2,64g) Tel.Zs: 1g(Ca: 290mg)</p> <p>VANILIÁS KRÉM TÍRÓ ZSENILÉBEN* (07,01), BANÁN.</p> <p>E:1 776 (Kcal) 428(Kcal) F: 12g(Kcal) 11g(Sz) 81g) Zsir: 18g(Cuk: 0g)Só:0,04g) Tel.Zs: 0g(Ca: 410mg)</p> <p>MAGYAROS VAGSÓRA (03,01).</p> <p>E:1 186 (Kcal) 301(Kcal) F: 16g(Kcal) 19g(Sz) 28g) Zsir: 14g(Cuk: 0g)Só:0,17g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)</p> <p>GYŰMÖLCSLEVES,VEGETES* (07,01), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓTASZELLET (01,07).</p> <p>E:3 073(Kcal) 738(Kcal) F: 30g(Kcal) 21g(Sz) 57g) Zsir: 7g(Cuk: 21g)Só:0,78g) Tel.Zs: 4g(Ca: 0mg)</p> <p>GYŰMÖLCSLEVES,VEGETES* (07,01), ALFÖLDI GYŰMÖLCSLEVES MARIHA (01,03), ARANYCALISKA* (01,03,08 (TK), Mandarin.</p> <p>E: 1 533(Kcal) 378(Kcal) F: 28g(Kcal) 10g(Sz) 87g) Zsir: 7g(Cuk: 0g)Só:1,43g) Tel.Zs: 0g(Ca: 130mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03,01), TEA GYŰMÖLCSIZU.</p> <p>E:1 012(Kcal) 242(Kcal) F: 4g(Kcal) 168g(Sz) 15g) Zsir: 9g(Cuk: 8g)Só:0,40g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)</p> <p>BORSÓPÖRKÖLT, JAJRIDONYAI KORTÉJ* (01,03), KOVASSZOS UBORKA.</p> <p>E:1 289(Kcal) 388(Kcal) F: 17g(Kcal) 23g(Sz) 54g) Zsir: 9g(Cuk: 0g)Só:1,19g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)</p>	<p>SAJTOS PÁRIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYŰMÖLCSIZU.</p> <p>E:1 453(Kcal) 348(Kcal) F: 4g(Kcal) 23g(Sz) 26g) Zsir: 13g(Cuk: 8g)Só:0,01g) Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)</p>

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Hétfő

2023.12.04

Kedd

2023.12.05

Szerda

2023.12.06

Csütörtök

2023.12.07

Péntek

2023.12.08

Reggeli

~~KEPES~~ (TK) (01)

E: 737(Kcal) 176(KCal)
F: 0(g)Cuk: 0(g)S: 26(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)S: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai

KEFIR TK KIPELL (01)

E: 699(Kcal) 167(KCal)
F: 3(g)Cuk: 0(g)S: 30(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)S: 0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07)

E: 2228(Kcal) 533(KCal)
F: 14(g)Cuk: 38(g)S: 55(g)
Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)S: 0,19(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

VANÍLIÁS CSIGA 100g, ALMA
SAJÁT.

E: 1339(Kcal) 320(KCal)
F: 7(g)Cuk: 0(g)S: 58(g)
Zsír: 66(g)Cuk: 0(g)S: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07)

E: 2751(Kcal) 658(KCal)
F: 16(g)Cuk: 62(g)S: 68(g)
Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)S: 1,57(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

KOCKASAJT TK KIPELL (07, 01)

E: 673(Kcal) 161(KCal)
F: 2(g)Cuk: 0(g)S: 27(g)
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)S: 0,43(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

SÁRGABORSÓLEVES KOLBÁSSZAL
(01), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03)

E: 2897(Kcal) 697(KCal)
F: 36(g)Cuk: 93(g)S: 80(g)
Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)S: 0,49(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

BURGONYALEVES, TELJÉŐŐS (01,
07), PANÍROZOTT HÁLT, RIZIBIZI,
KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT
PAPRIKA.

E: 2666(Kcal) 516(KCal)
F: 40(g)Cuk: 76(g)S: 76(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 16(g)S: 1,66(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

ZÖLDSELEVES* (01, 03, 09), SÓSKA
FOZELÉK* (07, 01), SÜTŐTÉS,
KENYÉR (TK) (01)

E: 2666(Kcal) 658(KCal)
F: 42(g)Cuk: 14(g)S: 48(g)
Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)S: 3,05(g)
Tel.Zs: 8(g)Ca: 3(mg)

GYÖNGYSELEVES, VEGYTES* (07, 01),
RAKOTT ZÖLD BAR (07),
PISKÓTASZELET (01, 07)

E: 3445(Kcal) 823(KCal)
F: 55(g)Cuk: 28(g)S: 59(g)
Zsír: 8(g)Cuk: 28(g)S: 1,10(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)

ALFÖLDI GYÜGYESELEVES MARHA
(01, 03), ARANYGALT SÁK* (01, 03, 08,
07), Mandarin.

E: 3614(Kcal) 863(KCal)
F: 34(g)Cuk: 118(g)S: 113(g)
Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)S: 1,88(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

Utsonna

ROPI, ALMA (01)

E: 931(Kcal) 223(KCal)
F: 6(g)Cuk: 49(g)S: 13(g)
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)S: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSEMEGEKRÉMSZEMLE (01),
TÖRÖK V.

E: 887(Kcal) 213(KCal)
F: 6(g)Cuk: 8(g)S: 15(g)
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)S: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

VANÍLIÁS KIRALYTÖRÖ
ZSIVOLEBEN* (07, 01), BANÁN.

E: 1896(Kcal) 463(KCal)
F: 14(g)Cuk: 14(g)S: 81(g)
Zsír: 2(g)Cuk: 8(g)S: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

KISVÖLGIÁS KENYÉR* (01),
PAPRIKASAJÁT.

E: 1418(Kcal) 353(KCal)
F: 13(g)Cuk: 45(g)S: 21(g)
Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)S: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora

Étlap (felsős 11-14 5x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Hétfő

2023.12.04

Kedd

2023.12.05.

Szerda

2023.12.06.

Csütörtök

2023.12.07.

Péntek

2023.12.08.

Reggeli
SZENDVIGCS SONKA, KENYÉR (TK)
(01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

KENYÉR (TK) (01), VIRSLI,
PARADICSOM SALÁT, TEA
GYÜMÖLCSIZU,

GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),

BUNDÁS KENYÉR (03.01), TEA
GYÜMÖLCSIZU,

SALTOS PÁRIZSI, MARGARINOS
KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

E1 238(K) 296(KCal)
F 11g/Kcal 29g/Sz 26g
Zsr 4g/Cuk 10g/Só 0,01g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

E1 681(K) 402(KCal)
F 17g/Kcal 34g/Sz 26g
Zsr 12g/Cuk 10g/Só 0,01g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

E1 424(K) 341(KCal)
F 11g/Kcal 28g/Sz 45g
Zsr 14g/Cuk 0g/Só 0,00g
Tel/Zs 0g/Ca 240mg

E1 250(K) 299(KCal)
F 31g/Kcal 19g/Sz 19g
Zsr 12g/Cuk 10g/Só 0,51g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

E1 830(K) 440(KCal)
F 61g/Kcal 38g/Sz 29g
Zsr 19g/Cuk 10g/Só 0,01g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

Tízórai
KEFIR 1K KEFELI (01),

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),

VANILIÁS CSIGA 100g, ALMA
SALÁT,

VAJAS POGÁCSA (01, 03.07), TEJ* (07),

KOCKASAJT, TK, KEFELI (07.01),

E 699(K) 167(KCal)
F 3g/Kcal 0g/Sz 30g
Zsr 0g/Cuk 0g/Só 0,04g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

E 2 228(K) 533(KCal)
F 14g/Kcal 38g/Sz 55g
Zsr 27g/Cuk 0g/Só 0,19g
Tel/Zs 0g/Ca 240mg

E1 339(K) 320(KCal)
E 7g/Kcal 0g/Sz 58g
Zsr 6g/Cuk 0g/Só 0,00g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

E 2 751(K) 658(KCal)
F 16g/Kcal 62g/Sz 68g
Zsr 31g/Cuk 1g/Só 1,57g
Tel/Zs 0g/Ca 240mg

E 673(K) 161(KCal)
F 2g/Kcal 0g/Sz 27g
Zsr 11g/Cuk 0g/Só 0,45g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

Ebéd

SÁRGABORSÓI LEVES KOLBÁSSZAL
(01), SALTOS LEZSTA (07.01.03),

BIRGONYA LEVES-TEJFŐŐS (01,
07), PANIROZOTT HAL, RIZI BIZI,
KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT
PAPRIKA,

ZÖLDSEGLYES* (01, 03, 09), SÓSKA
FŐZELÉK* (07.01), SÉLTHTS,
KENYÉR (TK) (01),

GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07.01),
RAKOTT ZÖLDBAR (07),
PISKÓTASZELLET (01.07),

ALFÖLDI GÜLLYÁS LEVES MARHA
(01, 03), ARANYGALUSKA* (01.03.08,
07), Mandarin,

E 1 987(K) 693(KCal)
F 30g/Kcal 97g/Sz 80g
Zsr 21g/Cuk 0g/Só 0,49g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

E 2 763(K) 541(KCal)
F 40g/Kcal 76g/Sz 70g
Zsr 4g/Cuk 1g/Só 1,40g
Tel/Zs 0g/Ca 1mg

E 2 666(K) 658(KCal)
F 42g/Kcal 11g/Sz 48g
Zsr 14g/Cuk 9g/Só 3,04g
Tel/Zs 8g/Ca 30mg

E 3 448(K) 824(KCal)
F 51g/Kcal 28g/Sz 56g
Zsr 8g/Cuk 28g/Só 1,16g
Tel/Zs 8g/Ca 0mg

E 3 040(K) 806(KCal)
F 34g/Kcal 145g/Sz 105g
Zsr 31g/Cuk 11g/Só 1,58g
Tel/Zs 0g/Ca 4mg

Újsonnra

ROPLI ALMA (01),

CSEMÉGENNYES ZSALU (01),
T BORKA,

VANILIÁS KRÉMTARTO
ZSALU (TK)* (07.01), BANNAN,

KENYIÁJAS KENYÉR* (01),
PAPRIKA SALÁT,

E 971(K) 228(KCal)
F 16g/Kcal 0g/Sz 43g
Zsr 8g/Cuk 0g/Só 0,09g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

E 887(K) 218(KCal)
F 0g/Kcal 8g/Sz 15g
Zsr 11g/Cuk 0g/Só 0,01g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

E1 830(K) 410(KCal)
F 14g/Kcal 14g/Sz 51g
Zsr 11g/Cuk 9g/Só 0,00g
Tel/Zs 0g/Ca 51mg

E 1 158(K) 274(KCal)
F 14g/Kcal 45g/Sz 31g
Zsr 8g/Cuk 0g/Só 0,01g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

Vacsora
PIZZASALÁT, SZALÁMI* (07.01),
LEAGYI MÖLCSIZI,

BRASSÓI PIRIOTT BIRGONYA,
HÉNYISALVADEL

MAGYAROS VASORACI,
KÖRÖM

BORSÓPORKÓLT, TÁRHONYA,
KÖRÖM* (01.03), KÖVASSZOS
T BORKA,

E 1 106(K) 242(KCal)
F 23g/Kcal 71g/Sz 60g
Zsr 5g/Cuk 11g/Só 2,35g
Tel/Zs 0g/Ca 6mg

E 2 144(K) 466(KCal)
F 29g/Kcal 38g/Sz 61g
Zsr 12g/Cuk 0g/Só 0,50g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

E 2 396(K) 578(KCal)
F 21g/Kcal 71g/Sz 51g
Zsr 18g/Cuk 9g/Só 0,00g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

E 1 018(K) 407(KCal)
F 15g/Kcal 32g/Sz 71g
Zsr 4g/Cuk 0g/Só 1,56g
Tel/Zs 0g/Ca 0mg

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.12.04	2023.12.05.	2023.12.06.	2023.12.07.	2023.12.08.
	KEFIR-TEJ (TK) (01),			

E: 843(KJ) 202(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai

KEFIR TK KIFEJL (01),

TEPERKTŐS BODAG (01), TEJ* (07),

VANILIÁS CSIGA 100g, ALMA SAJÁT,

VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),

KOCKASAJT TK KIFEJL (07, 01),

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: 217(KJ) 554(KCal)
F: 15(g)Köl: 38(g)Sz: 58(g)
Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 1378(KJ) 330(KCal)
F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 60(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,06(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2751(KJ) 658(KCal)
F: 16(g)Köl: 62(g)Sz: 68(g)
Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só: 1,57(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 673(KJ) 161(KCal)
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g)
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Éléd

SÁRGABORSÓLEVÉS KOLBÁSSZAL (01), SAJTOS TESSZAVAGY (01, 03),

BIRGONYALEVES-TEJFŐLŐS (01, 07), PANIROZOTT HAL, RIZLIBIZI, KAPOSZTAVAGY TÖLTÖTT PAPRIKA,

ZÖLDSEGLÉVES* (01, 03, 06), SÓSKA FŐZELÉK* (07, 01), SETHRÉS, KENYERKENY (01),

GYŰMÖLCSELEVES, VAGY VESZ* (07, 01), RAKOTT ZÖLDBAR (07), PISKOTASZELET (01, 07),

ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARHA (01, 03), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,

E: 2068(KJ) 710(KCal)
F: 36(g)Köl: 5(g)Sz: 87(g)
Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2767(KJ) 638(KCal)
F: 13(g)Köl: 7(g)Sz: 97(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só: 1,80(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

E: 2835(KJ) 678(KCal)
F: 14(g)Köl: 11(g)Sz: 54(g)
Zsír: 14(g)Cuk: 17(g)Só: 1,14(g)
Tel.Zs: 8(g)Ca: 33(mg)

E: 6571(KJ) 875(KCal)
F: 50(g)Köl: 39(g)Sz: 60(g)
Zsír: 14(g)Cuk: 28(g)Só: 1,23(g)
Tel.Zs: 60(g)Ca: 4(mg)

E: 4387(KJ) 1040(KCal)
F: 12(g)Köl: 139(g)Sz: 130(g)
Zsír: 33(g)Cuk: 11(g)Só: 0,84(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

Létszám

Város

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.12.04	2023.12.05.	2023.12.06.	2023.12.07.	2023.12.08.
	KENYÉR (TK) (01),			

Reggeli	E. 843(K) 202(KCal) F. 0(g)Köl. 0(g)Sz. 29(g) Zsir. 0(g)Cuk. 0(g)Só.0,01(g) Tel./S. 0(g)Ca. 0(mg)			
---------	--	--	--	--

Tízórai	KEFIR TK KIFLI (01),	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	VANÍLIÁS CSIGA 100g, ALMA SAJÁT,	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),
---------	----------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------

Ebéd	E. 690(K) 167(KCal) F. 3(g)Köl. 0(g)Sz. 30(g) Zsir. 0(g)Cuk. 0(g)Só.0,04(g) Tel./S. 0(g)Ca. 0(mg)	E. 2.317(K) 554(KCal) F. 15(g)Köl. 38(g)Sz. 58(g) Zsir. 28(g)Cuk. 0(g)Só.0,20(g) Tel./S. 1(g)Ca. 240(mg)	E. 1.378(K) 330(KCal) F. 7(g)Köl. 0(g)Sz. 60(g) Zsir. 6(g)Cuk. 0(g)Só.0,00(g) Tel./S. 0(g)Ca. 0(mg)	E. 2.751(K) 658(KCal) F. 16(g)Köl. 62(g)Sz. 68(g) Zsir. 31(g)Cuk. 1(g)Só.1,57(g) Tel./S. 0(g)Ca. 240(mg)	E. 673(K) 161(KCal) F. 2(g)Köl. 0(g)Sz. 27(g) Zsir. 1(g)Cuk. 0(g)Só.0,33(g) Tel./S. 0(g)Ca. 0(mg)
------	--	---	--	---	--

SÁRGABORSÓLYES KOLBÁSSZAL (01), SÁLTOS TÉSZTA (07, 01, 03),	BURGONYALEVES, LEHŐLŐS (01, 07), PANÍROZOTT HAL, RIZIBIZI, KÁPOSZTAVAL TÖLTÖTT PAPRIKA,	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03, 09), SÓSKA FŐZELÉK* (07, 01), SÜLTTHÉS, KENYÉR (TK) (01),	GYŰMÖLCSLEVES (VAGY)VES* (07, 01), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKOTASZELLET (01, 07),	ALFÖLDI GYŰMÖLCSLEVES MARHA (01, 03), ARANYGALLISKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,
--	--	--	--	--

E. 2.668(K) 700(KCal) F. 60(g)Köl. 97(g)Sz. 87(g) Zsir. 21(g)Cuk. 1(g)Só.0,52(g) Tel./S. 0(g)Ca. 0(mg)	E. 2.667(K) 658(KCal) F. 12(g)Köl. 7(g)Sz. 97(g) Zsir. 4(g)Cuk. 1(g)Só.1,86(g) Tel./S. 0(g)Ca. 1(mg)	E. 2.835(K) 678(KCal) F. 13(g)Köl. 11(g)Sz. 53(g) Zsir. 14(g)Cuk. 1(g)Só.0,33(g) Tel./S. 8(g)Ca. 33(mg)	E. 3.657(K) 874(KCal) F. 8(g)Köl. 29(g)Sz. 60(g) Zsir. 10(g)Cuk. 28(g)Só.1,23(g) Tel./S. 0(g)Ca. 0(mg)	E. 4.575(K) 1.090(KCal) F. 12(g)Köl. 139(g)Sz. 136(g) Zsir. 37(g)Cuk. 1(g)Só.0,84(g) Tel./S. 0(g)Ca. 4(mg)
---	---	--	---	---

L. ZSOMBA

V. ACSOPI

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli SZENDVICS SONKA, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 1 343(K) 321(K)CAl F: 11g(K)kol 23(g)Sz: 30(g) Zsr: 4(g)Cuk: 10(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai KEFÍR TK KIFELI (01),</p> <p>E: 699(K) 167(K)CAl F: 3(g)kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsr: 0(g)Cuk: 0(g)Só 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.12.04</p> <p>2023.12.05.</p> <p>KENYÉR (TK) (01), VIRSLI, PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 1 878(K) 449(K)CAl F: 19(g)kol: 38(g)Sz: 30(g) Zsr: 13(g)Cuk: 10(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>TEPÉRTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E 2 317(K) 554(K)CAl F: 13(g)kol: 38(g)Sz: 58(g) Zsr: 28(g)Cuk: 0(g)Só 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2023.12.06</p> <p>GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E 1 605(K) 384(K)CAl F: 12(g)kol: 28(g)Sz: 51(g) Zsr: 15(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>VANILIÁS CSIGA 100g, ALMA SAJÁT.</p> <p>E 1 378(K) 330(K)CAl F: 7(g)kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsr: 0(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.12.07</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 1 697(K) 406(K)CAl F: 6(g)kol: 231(g)Sz: 30(g) Zsr: 14(g)Cuk: 10(g)Só 0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E 2 751(K) 658(K)CAl F: 16(g)kol: 62(g)Sz: 68(g) Zsr: 31(g)Cuk: 10(g)Só 1,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2023.12.08.</p> <p>SAJTOS PÁRIZSI, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 2 143(K) 513(K)CAl F: 6(g)kol: 38(g)Sz: 37(g) Zsr: 21(g)Cuk: 10(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd SÁRGABORSÓLEVES KOLBÁSSZAL (01), SAJTOS TESZTA (07, 01, 03),</p> <p>E 2 968(K) 710(K)CAl F: 36(g)kol: 97(g)Sz: 87(g) Zsr: 21(g)Cuk: 1(g)Só 0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Utsonna ROPLI ALMA (01),</p> <p>E 2 667(K) 638(K)CAl F: 47(g)kol: 7(g)Sz: 97(g) Zsr: 4(g)Cuk: 1(g)Só 1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>BURGONYALEVES-TELEPÖLÖS (01, 07), PAVIROZOTT HAL, RIZS-BIZSI, KAPORSZIVÁLY TÖLTÖTT PAPRIKA,</p> <p>E 2 883(K) 628(K)CAl F: 47(g)kol: 1(g)Sz: 54(g) Zsr: 14(g)Cuk: 1(g)Só 3,31(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 1(mg)</p> <p>ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03, 07), SÓSKA FŐZELÉK* (07, 03, 07), SÜTŐTÉS, KENYÉR (TK) (00),</p> <p>E 1 883(K) 628(K)CAl F: 47(g)kol: 1(g)Sz: 54(g) Zsr: 14(g)Cuk: 1(g)Só 3,31(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>VANILIÁS KRÉMTÉRŐ ZSÉMFÉBEN* (01), BANYÁN,</p> <p>E 1 888(K) 578(K)CAl F: 13(g)kol: 1(g)Sz: 83(g) Zsr: 1(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>MAGYAROS VAGY SONKAS VAGY (01),</p> <p>E 1 888(K) 578(K)CAl F: 13(g)kol: 1(g)Sz: 83(g) Zsr: 1(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), PAPRIKASAJÁT,</p> <p>E 1 450(K) 343(K)CAl F: 17(g)kol: 56(g)Sz: 38(g) Zsr: 11(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>BORSÓPÖRKÖLT, T. ARHONNA NORVIT* (01, 05), KOVÁCSZOS (BORNA,</p> <p>E 2 126(K) 505(K)CAl F: 18(g)kol: 40(g)Sz: 30(g) Zsr: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARHA (01, 03), ARANYGALISKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,</p> <p>E: 673(K) 161(K)CAl F: 2(g)kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsr: 1(g)Cuk: 0(g)Só 0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E 4 387(K) 1049(K)CAl F: 43(g)kol: 139(g)Sz: 136(g) Zsr: 33(g)Cuk: 11(g)Só 0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Vacsora PIZZA SAJTOS TÚZSÁVVAL* (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 3 683(K) 881(K)CAl F: 30(g)kol: 91(g)Sz: 71(g) Zsr: 14(g)Cuk: 1(g)Só 0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BRASSÓI PIRITTÓT, BURGONYA*, HALCSALAMIVÉ,</p> <p>E 2 308(K) 573(K)CAl F: 34(g)kol: 4(g)Sz: 70(g) Zsr: 14(g)Cuk: 0(g)Só 0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MAJONÉZOS CSOKI, SALÁTA</p> <p>E 2 308(K) 573(K)CAl F: 34(g)kol: 4(g)Sz: 70(g) Zsr: 14(g)Cuk: 0(g)Só 0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BORSÓPÖRKÖLT, T. ARHONNA (BORNA,</p> <p>E 2 126(K) 505(K)CAl F: 18(g)kol: 40(g)Sz: 30(g) Zsr: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gu=sen=...=Ráké=... 03=... 04=He=... 05=... 06=... 07=... 08=Di=... 09=Ze=... 10=... 11=... 12=... 13=... 14=... 15=... 16=... 17=... 18=... 19=... 20=... 21=... 22=... 23=... 24=... 25=... 26=... 27=... 28=... 29=... 30=... 31=... 32=... 33=... 34=... 35=... 36=... 37=... 38=... 39=... 40=... 41=... 42=... 43=... 44=... 45=... 46=... 47=... 48=... 49=... 50=...

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.12.04	2023.12.05.	2023.12.06.	2023.12.07.	2023.12.08.
KEDD (TK) (01),				

Reggeli

E: 527(KJ) 126(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 18(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai
JOGHURT GYŰMÖLCSÖS*LM,TK
ZSEMLE (01),

TEPERTŐS BODAG (01), TEJLM*,

KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA
SAJÁT,

MEGGEYES PÁRNA 100gr (01, 03), TEJ*
(07),

KOCKASAJT LM *, TK ZSEMLE (01),

E: 828(KJ) 210(KCal)
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)
Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1573(KJ) 377(KCal)
F: 7(g)Köl: 9(g)Sz: 41(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g)
Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1205(KJ) 288(KCal)
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1770(KJ) 423(KCal)
F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 403(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só: 0,40(g)
Tel:Zs: 1(g)Ca: 240(mg)

E: 1960(KJ) 469(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)

Ebéd

SÁRGABORSÓI LEVES KOLBÁSSZAL,
(01), MORZSÁS MELEJ,1* (01, 03),

BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),
PANÍROZOTT HAL, RIZI-BIZI,
KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT
PÁPRINKA,

ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03, 09), SÓSKA
FŐZELÉK TM (01), SÜLT HUS,
KENYÉR (TK) (01),

GYŰMÖLCS LEVES (MEGGEYES)*LM,
RAKOTT ZÖLD BAB LM, ZABRUDL,

ALPÖLDI GERGELY LEVES MARIHA
(01, 03), ARANYCALUSK V*LM TM (01,
03, 08), Mandarin,

E: 2396(KJ) 577(KCal)
F: 21(g)Köl: 23(g)Sz: 94(g)
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g)
Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1749(KJ) 418(KCal)
F: 35(g)Köl: 14(g)Sz: 59(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,20(g)
Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1905(KJ) 456(KCal)
F: 29(g)Köl: 14(g)Sz: 37(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só: 2,61(g)
Tel:Zs: 5(g)Ca: 2(mg)

E: 1415(KJ) 339(KCal)
F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só: 2,11(g)
Tel:Zs: 3(g)Ca: 0(mg)

E: 2134(KJ) 510(KCal)
F: 19(g)Köl: 14(g)Sz: 79(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só: 0,70(g)
Tel:Zs: 9(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Vacsora

Étlap (Tejfehérje mentes I1-14 5x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Hétfő

2023.12.04

Kedd

2023.12.05

Szerda

2023.12.06

Csütörtök

2023.12.07

Péntek

2023.12.08

Reggeli
SZENDVICS SONKA, KENYÉR (TK)
(01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

KENYÉR (TK) (01), VIRSLI,
PARADICSOM SAJÁT, TEA
GYÜMÖLCSIZU,

GABONAPÉHELY (01), TEJ
NÖVÉNYI,

BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA
GYÜMÖLCSIZU,

DIÁRCSEMEGE, MARGARINOS
KENYÉR* LM TM (01), TEA
GYÜMÖLCSIZU,

E 1 238(KJ) 296(KCal)
F 11g(Kol) 23g(Sz) 26(g)
Zsr: 4(g)Cuk: 10(g)Só: 0,01(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 681(KJ) 402(KCal)
F 17g(Kol) 34(g)Sz: 26(g)
Zsr: 12(g)Cuk: 10(g)Só: 0,01(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 904(KJ) 216(KCal)
F 4g(Kol) 0g(Sz) 34(g)
Zsr: 8(g)Cuk: 0g(Só: 0,00(g))
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 250(KJ) 299(KCal)
F 3g(Kol) 19(g)Sz: 19(g)
Zsr: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 0,51(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 108(KJ) 265(KCal)
F 2g(Kol) 19(g)Sz: 26(g)
Zsr: 4(g)Cuk: 10(g)Só: 0,02(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

Tízórai
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOMI ZSEMLE (01),

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ
NÖVÉNYI,

KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA
SAJÁT,

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

MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),

E 1 118(KJ) 268(KCal)
F 1g(Kol) 0(g)Sz: 36(g)
Zsr: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 708(KJ) 409(KCal)
F 8g(Kol) 10g(Sz) 45(g)
Zsr: 21(g)Cuk: 0g(Só: 0,19(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 231(KJ) 294(KCal)
F 4g(Kol) 0g(Sz) 36(g)
Zsr: 12(g)Cuk: 0g(Só: 0,00(g))
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 250(KJ) 299(KCal)
F 4g(Kol) 0g(Sz) 392(g)
Zsr: 13(g)Cuk: 66(g)Só: 0,40(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 640(KJ) 153(KCal)
F 0g(Kol) 0g(Sz) 31(g)
Zsr: 0g(Kol) 0g(Só: 0,01(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

Ébred

SÁRGABORSÓLEVES KOLBÁSSZAL
(01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03),

BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),
PANÍROZOTT HAL, RIZZ-BIZI,
KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT
PAPRIKA,

ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), SÓSKA
FŐZELÉK TM (01), SÉTILHÉS,
KENYÉR (TK) (01),

GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* TM,
RÁKOTT ZÖLDRAV TM, ZABRUDI,

GYÜNYÁSLEVES SERTÉS (01, 03),
ARANYGALITSKA TM TM (01, 03, 08),

E 2 958(KJ) 708(KCal)
F 36g(Kol) 36g(Sz) 114(g)
Zsr: 8g(Kol) 15(g)Só: 50(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 237(KJ) 267(KCal)
F 12g(Kol) 21g(Sz) 85(g)
Zsr: 8g(Kol) 0g(Só: 1,50(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 2 530(KJ) 605(KCal)
F 41g(Kol) 6g(Sz) 15(g)
Zsr: 14g(Kol) 8g(Só: 1,1g)
Tel./Zs: 8g(g)Ca: 26(g)

E 1 613(KJ) 386(KCal)
F 12g(Kol) 0g(Sz) 55(g)
Zsr: 8g(Kol) 16(g)Só: 2,7(g)
Tel./Zs: 2g(g)Ca: 0(mg)

E 1 2 744(KJ) 654(KCal)
E 30g(Kol) 59g(Sz) 85(g)
Zsr: 21g(Kol) 11g(Só: 0,81(g)
Tel./Zs: 2g(g)Ca: 0(mg)

Újmenza

ROPI, ALMA (01),

CSEMEGEKARÉAI KENYÉRRREL TM
LM (01), LIBORKA,

MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),
BANYA,

KENYŐMÁJÁS KENYÉR* (01),
PAPRIKASAJÁT,

E 931(KJ) 223(KCal)
F 0g(Kol) 0g(Sz) 43(g)
Zsr: 3g(Kol) 0g(Só: 6,00(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 510(KJ) 199(KCal)
F 0g(Kol) 0g(Sz) 26(g)
Zsr: 8g(Kol) 0g(Só: 0,01(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 627(KJ) 389(KCal)
F 8g(Kol) 6g(Sz) 15(g)
Zsr: 0g(Kol) 0g(Só: 0,02(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 148(KJ) 275(KCal)
F 11g(Kol) 18g(Sz) 31(g)
Zsr: 8g(Kol) 0g(Só: 0,04(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

Végsőmenza
PIZZASAJÁT TÉSZTÁVAL* TM (01),
TEA GYÜMÖLCSIZU,

BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*,
HIVICSNAI VADLÉ,

MAGYAROS VACSORA (03, 01),

BORSÓPÖRKÖLT, LABRIONNYA
KORRI* (01, 03), KOVÁCSZOS
LIBORKA,

E 1 192(KJ) 576(KCal)
F 13g(Kol) 20g(Sz) 66(g)
Zsr: 11g(Kol) 11g(Só: 40(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 2 744(KJ) 404(KCal)
F 3g(Kol) 39g(Sz) 62(g)
Zsr: 12g(Kol) 1g(Só: 0,80(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 1 906(KJ) 223(KCal)
F 21g(Kol) 27g(Sz) 15(g)
Zsr: 18g(Kol) 0g(Só: 1,1g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

E 2 744(KJ) 404(KCal)
F 13g(Kol) 33g(Sz) 21(g)
Zsr: 8g(Kol) 0g(Só: 1,51(g)
Tel./Zs: 0g(g)Ca: 0(mg)

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.12.04	2023.12.05.	2023.12.06.	2023.12.07.	2023.12.08.
Reggeli				

Tízórai

TEPERTŐS BODDAG (01), TEJ
NÖVÉNYI,

KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA
SALÁT,

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

MARGARINOS ZSEMLÉ* TM (01),

E:1 099(KJ) 263(KCal)
F: 4g(Kol) 5g(Sz) 24(g)
Zs: 11g(Cuk) 0g(Só) 0,10(g)
Tel:Zs: 0g(gC)a 0mg)

E: 668(KJ) 160(KCal)
F: 2g(Kol) 0g(Sz) 22(g)
Zs: 6g(Cuk) 0g(Só) 0,00(g)
Tel:Zs: 0g(gC)a 0mg)

E:1 450(KJ) 347(KCal)
F: 4g(Kol) 0g(Sz) 392(g)
Zs: 13g(Cuk) 6g(Só) 0,40(g)
Tel:Zs: 0g(gC)a 0mg)

E: 637(KJ) 153(KCal)
F: 0g(Kol) 0g(Sz) 31(g)
Zs: 0g(Kuk) 0g(Só) 0,01(g)
Tel:Zs: 0g(gC)a 0mg)

Ebéd

BURGONYA LEVES kolbásszal (01) 03,
PANÍROZOTT HAT. RIZIBIZI,
KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT
PÁPRINKA,

ZÖLDÉGLÉVES* (01, 03, 09), SÓSKA
FŐZELÉK TM (01), SÉLTITRÉS,
KENYÉR (TK) (01),

GYŰMÖCSLEVES MEGGYES* TM (01),
RAKOTT ZÖLDBAB TM (01),
ZABRÉDI,

GRUDYÁSLEVES SERTÉS (01) 03,
ARANYGALUSKA* TM TM (01, 03) 08,

E:1 599(KJ) 186(KCal)
F: 28g(Kol) 1g(Sz) 57(g)
Zs: 3g(Cuk) 0g(Só) 1,09(g)
Tel:Zs: 0g(gC)a 0mg)

E:1 771(KJ) 424(KCal)
F: 28g(Kol) 0g(Sz) 34(g)
Zs: 10g(Cuk) 3g(Só) 2,01(g)
Tel:Zs: 3g(gC)a 20mg)

E:1 703(KJ) 407(KCal)
F: 14g(Kol) 0g(Sz) 68(g)
Zs: 3g(Cuk) 11g(Só) 2,03(g)
Tel:Zs: 1g(gC)a 0mg)

E:1 974(KJ) 473(KCal)
F: 21g(Kol) 8g(Sz) 63(g)
Zs: 13g(Cuk) 8g(Só) 0,36(g)
Tel:Zs: 3g(gC)a 30mg)

Utsonna

Vacsora

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Reggeli	Hétfő 2023.12.04	Kedd 2023.12.05	Szerda 2023.12.06	Csütörtök 2023.12.07	Péntek 2023.12.08
	KENYÉRTÉK (TK) (01)				

Tízórai
JOGHURT GYŰMÖLCSÖS*LM, TK **TEPERTŐS BODAG (01), TELLM*,** **KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 05), ALMA** **MEGGYES PÁRNNA 100gr* (01, 03), TELJ* (07),** **KOCKASAJT LM*, TKZSEMLE.**
ZSEMLE,

Ebéd
SÁRGABORSÓ LEVES KOLBÁSSZAL **BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),** **ZÖLDSEGLÉVES* (01, 03, 09), SÓSKA** **GYŰMÖLCSLEVES/VEGYES*LM (01),** **ALFÖLDI GRINA SLEVES MARIHA**
(01), MORZSÁS MIELELT* (01, 03), **PANÍROZOTT HAL, RIZS-BIZL,** **FŐZELÉK TAI (01), SÉLTITÉS,** **RAKOTT ZÖLDBAR LM, ZABRUDL,** **(01, 03), ARANYGALUSKA* LM TM (01,**
03, 08), Mandarin,
PADRÍKA,

Éjszona
ROPI, ALMA (01),
 E 2 058(KJ) 768(KCal) E 2 274(KJ) 567(KCal) E 2 596(KJ) 668(KCal) E 2 028(KJ) 485(KCal) E 2 305(KJ) 551(KCal)
 F 26gKöl 36gSz 114g F 13gKöl 26gSz 85g F 41gKöl 6gSz 17g F 21gKöl 36gSz 62g F 22gKöl 83gSz 76g
 Zsír 8gCuk 15gSó 2,50g Zsír 5gCuk 0gSó 1,50g Zsír 14gCuk 8gSó 3,40g Zsír 6gCuk 6gSó 2,01g Zsír 16gCuk 8gSó 0,80g
 TelZs 0gCsa 0mg TelZs 0gCsa 0mg TelZs 8gCsa 20mg TelZs 3gCsa 0mg TelZs 0gCsa 0mg

Vacsora
 E 474(KJ) 223(KCal) E 464(KJ) 0gSz 48g E 464(KJ) 0gSz 0g
 Zsír 3gCuk 0gSó 0,00g TelZs 0gCsa 0mg

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2023.12.04 - 2023.12.10.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2023.12.04	2023.12.05.	2023.12.06.	2023.12.07.	2023.12.08.
Reggeli				

Tízórai
ZÖLDÉGFÁSTÉTONI ZSEMLE (01),
TEPPERTŐS BÓDAG (01), TEJ
NÖVÉNYI,
KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA
SALÁT,
MEGGYES PÁRNA 100gr* (01, 03), TEJ
NÖVÉNYI,
MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),

E1118(KJ) 268(KCal)
F: 16gKcal 0gSz 36g
Zsir: 10gCuk: 0g(So:0,00g)
Tel.Zs: 2gCka: 0mg)

E1708(KJ) 409(KCal)
F: 8gKcal 10gSz 45g
Zsir: 21gCuk: 0g(So:0,19g)
Tel.Zs: 0gCka: 0mg)

E1231(KJ) 294(KCal)
F: 4gKcal 0gSz 39g
Zsir: 12gCuk: 0g(So:0,00g)
Tel.Zs: 0gCka: 0mg)

E1250(KJ) 299(KCal)
F: 4gKcal 0gSz 392g
Zsir: 13gCuk: 66g(So:0,40g)
Tel.Zs: 0gCka: 0mg)

E 640(KJ) 154(KCal)
F: 0gKcal 0gSz 31g
Zsir: 0gCuk: 0g(So:0,01g)
Tel.Zs: 0gCka: 0mg)

SÁRGABORSÓI LEVES,KOLBÁSSZAL
(01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03),
BURGONYA LEVES kolbással (01, 03),
PANÍROZOTT HAL, RIZLIBIZI,
KÁPOSZTÁVAL TÖLTÖTT
PAPRIKA,
ZÖLDÉGFÉLÉYES* (01, 03, 09), SÓSKA
FŐZELÉK TM (01), SÜLT HUS,
KENYÉR (TK) (01),
GYŰMÖLCS LEVES, MEGGYES* TM,
RAKOTT ZÖLD BAB, TNY, ZABRUDL,
GULYÁS LEVES, SERTÉS (01, 03),
ARANYGALUSKAI NYITM (01, 03, 08),

E 2958(KJ) 298(KCal)
F: 26gKcal 0gSz 114g
Zsir: 8gCuk: 15g(So: 2,50g)
Tel.Zs: 0gCka: 0mg)

E 2371(KJ) 567(KCal)
F: 42gKcal 2gSz 85g
Zsir: 5gCuk: 0g(So: 1,50g)
Tel.Zs: 0gCka: 0mg)

E 2530(KJ) 605(KCal)
F: 41gKcal 1gSz 47g
Zsir: 14gCuk: 8g(So: 3,01g)
Tel.Zs: 8gCka: 2mg)

E1615(KJ) 386(KCal)
F: 12gKcal 0gSz 55g
Zsir: 8gCuk: 16g(So: 2,53g)
Tel.Zs: 2gCka: 0mg)

E 2734(KJ) 654(KCal)
F: 30gKcal 59g Sz 85g
Zsir: 21gCuk: 11g(So:0,81g)
Tel.Zs: 2gCka: 0mg)

Uzsonna

Vacsora