

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i> 2023.12.18	<i>Kedd</i> 2023.12.19.	<i>Szerda</i> 2023.12.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.21.	<i>Péntek</i> 2023.12.22.
Reggeli				
Tízórai				
TEPERTŐS BODAG (01),	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA,	KEFIR TK KIFLI (01),	KOCKASAJT TK KIFLI (07, 01),	
E: 899(KJ) 215(KCal) F: 4(€)Köl: 5(€)Sz: 24(€) Zsír: 11(€)Cuk: 0(€)Só: 0,10(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E: 1160(KJ) 278(KCal) F: 2(€)Köl: 0(€)Sz: 37(€) Zsír: 10(€)Cuk: 0(€)Só: 0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(€)Köl: 0(€)Sz: 30(€) Zsír: 0(€)Cuk: 0(€)Só: 0,04(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(€)Köl: 0(€)Sz: 27(€) Zsír: 1(€)Cuk: 0(€)Só: 0,43(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	
Ebdéd				
HALÁSZLÉ (01, 03), TÜRÓGOMBÓC* (01, 03, 07),	LEBBENCELEVES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB, FRANCIASALÁTA* (03, 07), RIZSKÖRET,	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01), TESSZELET,	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELI (01), TK ZSEMLE (01), PAPRIKA,	
E1 286(KJ) 308(KCal) F: 27(€)Köl: 82(€)Sz: 24(€) Zsír: 5(€)Cuk: 10(€)Só: 2,15(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E: 3 052(KJ) 730(KCal) F: 3(€)Köl: 64(€)Sz: 84(€) Zsír: 38(€)Cuk: 2(€)Só: 2,38(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 1(mg)	E: 3 759(KJ) 899(KCal) F: 20(€)Köl: 31(€)Sz: 97(€) Zsír: 45(€)Cuk: 1(€)Só: 1,08(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	E: 2 122(KJ) 508(KCal) F: 19(€)Köl: 72(€)Sz: 66(€) Zsír: 17(€)Cuk: 0(€)Só: 0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Töjés, 04=Halak, 05=Fejélmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűk.

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i> 2023.12.18	<i>Kedd</i> 2023.12.19.	<i>Szerda</i> 2023.12.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.21.	<i>Péntek</i> 2023.12.22.
Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1 091(KJ) 261(KCal) F: 13(g)Koi: 14(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIRSLI MUSTÁR (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1 862(KJ) 446(KCal) F: 19(g)Koi: 38(g)Sz: 29(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJIAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 846(KJ) 203(KCal) F: 9(g)Koi: 34(g)Sz: 18(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN MÉZ (01, 03, 07), KAKAÓ (07), E: 1 879(KJ) 449(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 30(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Tízórai TÉPERTŐS BODAG (01), E: 899(KJ) 215(KCal) F: 4(g)Koi: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 1 160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFIR TK KIFLI (01), E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT TK KIFLI (07, 01), E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd HALÁSZLÉ (01, 03), TÚRÓGOMBÓC* (01, 03, 07), E: 1 127(KJ) 270(KCal) F: 26(g)Koi: 78(g)Sz: 17(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENGSELYES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB FRANCIASALÁTA* (03, 07), RIZSKÖRET, E: 1 052(KJ) 730(KCal) F: 36(g)Koi: 64(g)Sz: 84(g) Zsir: 38(g)Cuk: 2(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁJT TÉSZTÁVAL* (07, 01), TEJSZELET, E: 750(KJ) 890(KCal) F: 20(g)Koi: 31(g)Sz: 97(g) Zsir: 45(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), TK ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 1 120(KJ) 508(KCal) F: 19(g)Koi: 72(g)Sz: 66(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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)	GABONÁS KEKESZ, BANÁN, E: 1 197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), E: 538(KJ) 129(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora KENYÉRLÁNGOS TÁRJÁS (01, 07), E: 2 030(KJ) 486(KCal) F: 21(g)Koi: 60(g)Sz: 60(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 196(mg)	TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), E: 1 382(KJ) 331(KCal) F: 21(g)Koi: 48(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, E: 1 416(KJ) 339(KCal) F: 24(g)Koi: 24(g)Sz: 44(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)		

01=Gülden, 02=Ráktételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhítósó.

Étlap (alsós 7-10 3x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

Reggeli	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Hétfő 2023.12.18	Kedd 2023.12.19.	Szerda 2023.12.20.	Csütörtök 2023.12.21.	Péntek 2023.12.22.
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), E:1 528(KJ) 366(KCal) F: 7(g)Koi: 9(g)Sz: 40(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEFÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1 046(KJ) 250(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KERÍR TK KIFELI (01), E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 01), E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ébred: HALÁSZLÉ (01, 03), TÜRÓGOMBÓC* (01, 03, 07), E:1 680(KJ) 402(KCal) F: 34(g)Koi: 97(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENSLEVES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB, FRANCIASALÁTA* (03, 07), RIZSKÖRET, E:2 448(KJ) 586(KCal) F: 24(g)Koi: 43(g)Sz: 74(g) Zsír: 28(g)Cuk: 2(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01), TEJSZELLET, E:4 398(KJ) 1 052(KCal) F: 26(g)Koi: 49(g)Sz: 112(g) Zsír: 52(g)Cuk: 1(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEBELL (01), TK ZSEMLE, PAPRIKA, E:2 105(KJ) 504(KCal) F: 19(g)Koi: 72(g)Sz: 65(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Üzsonna ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONYÁS KEKESZ, NARANCS*, E: 453(KJ) 108(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				

01=Glutén, 02=Raktólék, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szszámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagítót, 14=Puhítószer.

Élelmezésvezető

Étlap (alsós 7-10 5x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i> 2023.12.18	<i>Kedd</i> 2023.12.19.	<i>Szerda</i> 2023.12.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.21.	<i>Péntek</i> 2023.12.22.
Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 380(K) 330(KCal) F: 7(g)Kcal: 14(g)Sz: 26(g) Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIRSLI MUSTÁR (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 341(K) 321(KCal) F: 15(g)Kcal: 30(g)Sz: 18(g) Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 142(K) 273(KCal) F: 12(g)Kcal: 45(g)Sz: 26(g) Zsír: 8(g)Cuk: 8(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN MÉZ (01, 03, 07), KAKAÓ (07), E3 012(K) 481(KCal) F: 14(g)Kcal: 30(g)Sz: 53(g) Zsír: 17(g)Cuk: 15(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), E1 528(K) 366(KCal) F: 7(g)Kcal: 9(g)Sz: 40(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E1 046(K) 250(KCal) F: 1(g)Kcal: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), E: 699(K) 167(KCal) F: 3(g)Kcal: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAITT TKKIFLI (07, 01), E: 673(K) 161(KCal) F: 2(g)Kcal: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
EBÉD HALÁSZLÉ (01, 03), TÜRÓGOMBÓC* (01, 03, 07), E1 680(K) 402(KCal) F: 34(g)Kcal: 97(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só: 2,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCSELEVÉS* (01, 03), SÜLT PULYKACOMR, FRANCIASALÁTA* (03, 07), RIZSKÖRET, E2 448(K) 586(KCal) F: 24(g)Kcal: 43(g)Sz: 74(g) Zsír: 28(g)Cuk: 2(g)Só: 1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01), TEJSZELET, E4 598(K) 1 052(KCal) F: 26(g)Kcal: 49(g)Sz: 112(g) Zsír: 52(g)Cuk: 1(g)Só: 1,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANIROZOTT CSIRKEMELL (01), TK ZSEMLE, PAPRIKA, E2 105(K) 504(KCal) F: 19(g)Kcal: 72(g)Sz: 65(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna ROPI, ALMA (01), E: 931(K) 223(KCal) 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)	GABONYÁS KEKSZ, BANÁN, E1 197(K) 286(KCal) F: 3(g)Kcal: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), E1 075(K) 257(KCal) 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)		
Vacsora KENYERLÁNGOS TARKJÁS (01, 07), E2 029(K) 486(KCal) F: 21(g)Kcal: 60(g)Sz: 60(g) Zsír: 11(g)Cuk: 2(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 196(mg)	TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), E1 028(K) 246(KCal) F: 16(g)Kcal: 38(g)Sz: 21(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,78(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	TARHONYA (KÖRET) * (01, 03), CÉKLASAVANYUSÁG, SERTÉSPÖRKÖLT ZS*, E1 507(K) 361(KCal) F: 24(g)Kcal: 25(g)Sz: 44(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)		

01=Glutén,02=Rakétek,03=Tojás,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szszámmag,12=Ken-dioxid,13=Csillegfűt,14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 11-14 3x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

Reggeli	Hétfő 2023.12.18	Kedd 2023.12.19.	Szerda 2023.12.20.	Csütörtök 2023.12.21.	Péntek 2023.12.22.	
Tízórai	TEPERTŐS BODAG (01), E: 1.708(KJ) 409(KCal) F: 8(g)Köl: 10(g)Sz: 45(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 1.153(KJ) 276(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR TK KIFLI (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)	KOCKASAJT TKKIFLI (07, 01), 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)		
Ebéd	HALASZLÉ (01, 03), TÜRÖGOMBÓC* (01, 03, 07), E: 2.073(KJ) 496(KCal) F: 40(g)Köl: 112(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 15(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCSELEVES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB, FRANCIASALÁTA* (03, 07), RIZSKÖRET, E: 2.745(KJ) 657(KCal) F: 30(g)Köl: 53(g)Sz: 79(g) Zsír: 33(g)Cuk: 2(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SALÁT TÉSztÁVAL* (07, 01), TEJSZEBLET, E: 5.162(KJ) 1.235(KCal) F: 33(g)Köl: 71(g)Sz: 126(g) Zsír: 63(g)Cuk: 1(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANIROZOTT CSIRKEMELL (01), TK ZSEMLE, PAPRIKA, E: 2.714(KJ) 649(KCal) F: 19(g)Köl: 72(g)Sz: 97(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Uzsonna	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKSZ, BANÁN, E: 1.197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), E: 1.075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Vacsora						

01=Glutén, 02=Rakétfélek, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Ken-dioxid, 13=Csillogít, 14=Puhatestiek,

Élelmezésvezető

Étlap (felső 11-14 5x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 714(KJ) 410(KCal) F:11(g)Koi: 23(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VIRSLI MUSTÁR (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 674(KJ) 400(KCal) F:17(g)Koi: 34(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 280(KJ) 306(KCal) F:13(g)Koi: 45(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>FONOTTKALÁCS MARGARIN MÉZ (01, 03, 07), KAKAÓ (07), E:2 345(KJ) 561(KCal) F:15(g)Koi: 30(g)Sz: 62(g) Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), E:1 708(KJ) 409(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSEÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1 152(KJ) 276(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR TK KIFLI (01), E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KOCKASÁLT TKKIFLI (07, 01), E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Ébéd HALÁSZLÉ (01, 03), TÜRÖGOMBÓC* (01, 03, 07), E:2 073(KJ) 496(KCal) F: 40(g)Koi:112(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENCSELEVES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB, FRANCIASALÁTA* (03, 07), RIZSKÖRET, E:3 059(KJ) 732(KCal) F: 30(g)Koi: 53(g)Sz: 94(g) Zsir: 33(g)Cuk: 2(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01), TEJSZELET, E:5 162(KJ) 1 235(KCal) F: 33(g)Koi: 71(g)Sz: 126(g) Zsir: 63(g)Cuk: 1(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELI (01), TK ZSEMLE, PAPRIKA, E:2 714(KJ) 649(KCal) F: 19(g)Koi: 72(g)Sz: 97(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>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)</p>	<p>GABONÁS KEKSZ, BANÁN, E:1 197(KJ) 284(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KAKAÓS CSIGA 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)</p>		
<p>Vacsora KENYÉRLÁNGOS TÁRJÁS (01, 07), E:2 400(KJ) 574(KCal) F: 25(g)Koi: 76(g)Sz: 68(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2420(mg)</p>	<p>TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), E:1 284(KJ) 307(KCal) F: 19(g)Koi: 44(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, SERTESPORKÖLT ZS*, E:1 971(KJ) 472(KCal) F: 31(g)Koi: 34(g)Sz: 59(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>		

01=Gliuén,02=Rákfélék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Ken-dioxid,13=Csilagfűtű,14=Puhatestűek.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i> 2023.12.18	<i>Kedd</i> 2023.12.19.	<i>Szerda</i> 2023.12.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.21.	<i>Péntek</i> 2023.12.22.
Reggeli				
Tízórai				
TEPERTŐS BODAG (01),	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA,	KEFÍR TK KIFELI (01),	KOCKASAJT TKKIFELI (07, 01),	
E: 1 797(KJ) 430(KCal) F: 8(g)Köl: 10(g)Sz: 47(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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: 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)	
HALÁSZLÉ (01, 03), TÚRÓCOMBÓC* (01, 03, 07),	LEBBENCSLÉVES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB, FRANCIASALÁTA* (03, 07), RIZSKÖRET,	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁT TÉSZTAVÁL* (07, 01), TEJSZELET,	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), TK ZSEMLE, PAPRIKA,	
E: 2 257(KJ) 540(KCal) F: 45(g)Köl:125(g)Sz: 44(g) Zsír: 10(g)Cuk: 18(g)Só:4,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 367(KJ) 805(KCal) F: 36(g)Köl: 64(g)Sz: 99(g) Zsír: 38(g)Cuk: 2(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E: 5 744(KJ) 1 374(KCal) F: 38(g)Köl: 91(g)Sz: 134(g) Zsír: 72(g)Cuk: 1(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 753(KJ) 659(KCal) F: 19(g)Köl: 72(g)Sz: 97(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rákrétek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diórétek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűek,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.12.18</p> <p>E: 2 018(KJ) 483(KCal) F: 11(g)Kcol: 33(g)Sz: 37(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VIRSLI MUSTÁR (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.12.19.</p> <p>E:1 862(KJ) 446(KCal) F: 19(g)Kcol: 38(g)Sz: 29(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2023.12.20</p> <p>E:1 599(KJ) 373(KCal) F: 16(g)Kcol: 56(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>FONOTTKALÁCS MARGARIN MÉZ (01, 03, 07), KAKAÓ (07), 2023.12.21.</p> <p>E:2 810(KJ) 672(KCal) F: 19(g)Kcol: 36(g)Sz: 76(g) Zsír: 25(g)Cuk: 20(g)Só: 1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2023.12.22.</p>
<p>Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), 2023.12.18</p> <p>E: 1 797(KJ) 430(KCal) F: 8(g)Kcol: 10(g)Sz: 47(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, 2023.12.19.</p> <p>E:1 160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KEFÍR TK KIFLI (01), 2023.12.20</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>KOCKASAJT TK KIFLI (07, 01), 2023.12.21.</p> <p>E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Ébéd HALÁSZLÉ (01, 03), TÜRÖGOMBÓC* (01, 03, 07), 2023.12.18</p> <p>E: 2 257(KJ) 540(KCal) F: 45(g)Kcol:125(g)Sz: 44(g) Zsír: 10(g)Cuk: 18(g)Só:4,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEBBENCSELEVES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB, FRANCIASALÁTA* (03, 07), RIZSKÖRET, 2023.12.19.</p> <p>E:3 517(KJ) 841(KCal) F: 36(g)Kcol: 64(g)Sz:107(g) Zsír: 38(g)Cuk: 2(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01), TEJSZELET, 2023.12.20</p> <p>E:5 744(KJ) 1 374(KCal) F: 38(g)Kcol: 91(g)Sz:134(g) Zsír: 72(g)Cuk: 1(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEPELL (01), TK ZSEMLE, PAPRIKA, 2023.12.21.</p> <p>E:2 753(KJ) 659(KCal) F: 19(g)Kcol: 72(g)Sz: 97(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Uzsonna ROPI, ALMA (01), 2023.12.18</p> <p>E: 957(KJ) 229(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKSZ, BANÁN, 2023.12.19.</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>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), 2023.12.20</p> <p>E: 1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>		
<p>Vacsora KENYÉRLÁNGOS TARTÁS (01, 07), 2023.12.18</p> <p>E: 2 680(KJ) 641(KCal) F: 27(g)Kcol: 79(g)Sz: 73(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 253(mg)</p>	<p>TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), 2023.12.19.</p> <p>E:1 382(KJ) 331(KCal) F: 21(g)Kcol: 48(g)Sz: 28(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYUSÁG, SERTESPÖRKÖLT ZS*, 2023.12.20</p> <p>E:2 322(KJ) 556(KCal) F: 33(g)Kcol: 42(g)Sz: 73(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>		

01=Glutén, 02=Rakétfélék, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szszámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek.

Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.12.18	2023.12.19.	2023.12.20.	2023.12.21.	2023.12.22.
Tízórai TÉPERTŐS BODAG (01), E: 899(KJ) 213(KCal) F: 4(g)Koi: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFIR TK KIFLI (01), E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), E: 673(KJ) 161(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ébéd HALÁSZLÉ (01, 03), TÚRÓGOMBÓC* (01, 03, 07), E:1127(KJ) 270(KCal) F: 26(g)Koi: 78(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCSEVES TOJÁS* (01), SÜLT PULYKACOMB, PAROLT ÍNYENC ZÖLDSEGG, KENYÉR (TK) (01), E:2011(KJ) 481(KCal) F: 28(g)Koi: 46(g)Sz: 25(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁRT TÉSZTÁVAL* (07, 01), TESSZELET, (01), E:3759(KJ) 899(KCal) F: 20(g)Koi: 31(g)Sz: 97(g) Zsir: 45(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, SÜLT HÚS, TK ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1523(KJ) 364(KCal) F: 11(g)Koi: 19(g)Sz: 59(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glián, 02=Rákfélék, 03=Töjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szjabab, 07=Tej, 08=Díjfélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Pinasztűk,

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

	<i>Hétfő</i> 2023.12.18	<i>Kedd</i> 2023.12.19.	<i>Szerda</i> 2023.12.20.	<i>Csütörtök</i> 2023.12.21.	<i>Péntek</i> 2023.12.22.	
Reggeli						
Tízórai	TEPERTŐS BODAG (01), E: 1 528(KJ) 366(KCal) F: 7(g)Köl: 9(g)Sz: 40(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 1 046(KJ) 250(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS*LM, TK ZSEMLE (01), E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *, TK ZSEMLE (01), E: 1 960(KJ) 469(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Ébred	HALÁSZLÉ (01, 03), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E: 2 533(KJ) 606(KCal) F: 32(g)Köl: 38(g)Sz: 86(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só: 1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCSELEVES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB, FRANCIASALÁTA* LM TM (03), E: 1 515(KJ) 363(KCal) F: 28(g)Köl: 43(g)Sz: 27(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)Só: 1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL * LM, (01), ZABRUDI, E: 2 240(KJ) 536(KCal) F: 16(g)Köl: 37(g)Sz: 78(g) Zsír: 15(g)Cuk: 1(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANIROZOTT CSIRKEMELL (01), TK ZSEMLE, PAPRIKA, E: 2 105(KJ) 504(KCal) F: 19(g)Köl: 72(g)Sz: 65(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Uzsonna			BANÁN,			
Vacsora			E: 882(KJ) 211(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			

01=Glutén, 02=Ráktfélék, 03=Töjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfüm, 14=Puhítósükek,

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2023.12.18	2023.12.19.	2023.12.20.	2023.12.21.	2023.12.22.
Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	VIRSLI MUSTAR (01), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), KAKAÓ TM,	
E: 1.245(KJ) 298(KCal) F: 11(g)Kcol: 23(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.674(KJ) 400(KCal) F: 17(g)Kcol: 34(g)Sz: 26(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.280(KJ) 306(KCal) F: 13(g)Kcol: 45(g)Sz: 29(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 994(KJ) 238(KCal) F: 9(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Tízórai TEPERTÓS BODAG (01),	ZÖLDSEGÁPSTÉTOTM ZSEMLE (01), PAPRIKA,	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),	DIÁKSEMEGE ZSEMLE (01),	
E: 1.708(KJ) 409(KCal) F: 8(g)Kcol: 10(g)Sz: 45(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.152(KJ) 276(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 640(KJ) 153(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 832(KJ) 199(KCal) F: 7(g)Kcol: 10(g)Sz: 31(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ébred HALÁSZLÉ (01, 03), MORZSÁS METÉLT* (01, 03),	LEBBENGSELVES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB, FRANCIASALÁTA* LM TM (03),	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁT TÉSZTAVAL* TM (01), ZABRUDI,	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), TK ZSEMLE, PAPRIKA,	
E: 2.789(KJ) 667(KCal) F: 36(g)Kcol: 36(g)Sz: 90(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.638(KJ) 392(KCal) F: 29(g)Kcol: 44(g)Sz: 31(g) Zsír: 30(g)Cuk: 1(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2.494(KJ) 597(KCal) F: 13(g)Kcol: 20(g)Sz: 92(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2.714(KJ) 649(KCal) F: 19(g)Kcol: 72(g)Sz: 97(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna ROPI, ALMA (01),	GABONÁS KEKESZ, BANÁN,	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),		
E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	E: 1.075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora KENYÉRLÁNGOS KOLBÁSZOS TM (01),	TÖLTÖTT KAPOSZTA*TM (03, 01),	TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), CEKLASAVANYÚSÁG, SERTÉSPÖRKÖLTZS*,		
E: 1.596(KJ) 382(KCal) F: 12(g)Kcol: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.274(KJ) 305(KCal) F: 19(g)Kcol: 38(g)Sz: 26(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E: 1.844(KJ) 441(KCal) F: 31(g)Kcol: 26(g)Sz: 54(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		

01=Glutén, 02=Rákkérek, 03=Tőjas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezammag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Pinhatesűtök,

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.12.18	2023.12.19.	2023.12.20.	2023.12.21.	2023.12.22.
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01),	PAPRIKA,	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),	DIÁKCSEMEGE ZSEMLE (01),	
E: 899(Kj) 215(KCal) F: 4(g)Kol: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 25(Kj) 6(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 637(Kj) 152(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 832(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd HALÁSZLÉ (01, 03), MORZSÁS MELELT* (01, 03),	LEBBENCSELEVES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB, FRANCIASALÁTA* LM TM (03), KENYÉR (TK) (01),	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL * TM (01), ZABRUDI,	IVÓLÉ 100 %-OS, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), TK ZSEMLE (01), PAPRIKA,	
E: 1 952(Kj) 467(KCal) F: 25(g)Kol: 27(g)Sz: 64(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 635(Kj) 391(KCal) F: 19(g)Kol: 27(g)Sz: 41(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 643(Kj) 393(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 63(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 105(Kj) 504(KCal) F: 19(g)Kol: 72(g)Sz: 65(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén,02=Rákkéllék,03=Tójs,04=Hatalak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestiek,

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.12.18	2023.12.19.	2023.12.20.	2023.12.21.	2023.12.22.
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), E:1.708(KJ) 409(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGFÁSTÉTOM ZSEMILE (01), PAPRIKA, E:1.152(KJ) 276(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS*LM, TK ZSEMILE (01), E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *, TK ZSEMILE, E:2.592(KJ) 620(KCal) F:12(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ébéd HALÁSZLÉ (01, 03), MORZSÁS METELLT* (01, 03), E:2.789(KJ) 667(KCal) F: 36(g)Kol: 36(g)Sz: 90(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENGSLÉVES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB, FRANCIASALÁTA* LM TM (03), E:1.638(KJ) 302(KCal) F: 29(g)Kol: 44(g)Sz: 31(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* LM, (01), ZABRUDI, BANÁN, E:3.502(KJ) 838(KCal) F: 22(g)Kol: 39(g)Sz:142(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANIROZOTT CSIRKEMELL (01), TK ZSEMILE, PAPRIKA, E:2.714(KJ) 649(KCal) F: 19(g)Kol: 72(g)Sz: 97(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gülden,02=Rákélelék,03=Tofás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diórélelék,09=Zeller,10=Misztár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Cillagfűt,14=Puhatestűek,

Étlap (Tejfelérje mentes (11-14)2x)

2023.12.18 - 2023.12.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2023.12.18	2023.12.19.	2023.12.20.	2023.12.21.	2023.12.22.
Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), E: 1 708(KJ) 409(KCal) F: 8(g)Köl: 10(g)Sz: 4,5(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1 152(KJ) 276(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), E: 640(KJ) 153(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKCSEMEGE ZSEMLE (01), E: 832(KJ) 199(KCal) F: 7(g)Köl: 10(g)Sz: 31(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd HALÁSZLÉ (01, 03), MORZSÁS MELELT* (01, 03), E:2 789(KJ) 667(KCal) F: 36(g)Köl: 36(g)Sz: 90(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCISLEVES* (01, 03), SÜLT PULYKACOMB, FRANCIASALÁTA* LM TM (03), E:1 638(KJ) 302(KCal) F: 29(g)Köl: 44(g)Sz: 31(g) Zsír: 30(g)Cuk: 1(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* TM (01), ZABRUDI, E:2 494(KJ) 597(KCal) F: 13(g)Köl: 20(g)Sz: 92(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS, PANIROZOTT CSIRKEMELL (01), TK ZSEMLE, PAPRIKA, E:2 714(KJ) 649(KCal) F: 19(g)Köl: 72(g)Sz: 97(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén,02=Rákkérek,03=Tofás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek,