

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.08	2024.01.09.	2024.01.10.	2024.01.11.	2024.01.12.
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2.556(KJ) 611(KCal) F: 19(g)Koi: 28(g)Sz: 71(g) Zsír: 31(g)Cuk: 13(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(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)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMELÉVEL (01), RETEK, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJAS POGÁCSA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT, E:1.736(KJ) 415(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 50(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E:1.038(KJ) 233(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ébred CSORBA LEVES* (01, 07, 03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:1.527(KJ) 365(KCal) F: 13(g)Koi: 23(g)Sz: 61(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), E:1.671(KJ) 400(KCal) F: 23(g)Koi: 11(g)Sz: 42(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:2.116(KJ) 506(KCal) F: 20(g)Koi: 67(g)Sz: 60(g) Zsír: 10(g)Cuk: 17(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSCGLEVES* (01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), E:1.859(KJ) 445(KCal) F: 29(g)Koi: 36(g)Sz: 45(g) Zsír: 14(g)Cuk: 3(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), RIZSFELFÜJT CSOKIPUDINGGAL (07, 03), Mandarin, E:2.575(KJ) 616(KCal) F: 18(g)Koi:124(g)Sz: 80(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 120(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén,02=Rákélek,03=Tojás,04=Halek,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dóletek,09=Zeller,10=Musli,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestek.

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli SNIDLINGES CSIRKEMELL KENY. (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2024.01.08 E:1 030(KJ) 246(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2024.01.09 E: 915(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Koi: 45(g)Sz: 18(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTIKALICS MARGARIN (01, 03, 07), KARAMELL (07), 2024.01.10. E:1 745(KJ) 418(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BÜNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2024.01.11. E: 495(KJ) 118(KCal) F: 1(g)Koi: 42(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKSEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, UBORKA, 2024.01.12. E:1 102(KJ) 264(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2 556(KJ) 611(KCal) F: 19(g)Koi: 28(g)Sz: 71(g) Zsir: 31(g)Cuk: 13(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(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)	PÁRZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), RETEK, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VALJAS POGÁCSA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT, E:1 736(KJ) 415(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 21(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g* (07), TK KIFLI (01), E: 1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ébéd CSORBA LEVES* (01, 07, 03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, C3), CSEMEGE UBORKA, E:1 527(KJ) 365(KCal) F: 13(g)Koi: 23(g)Sz: 61(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKAVAI* (01), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), E:1 671(KJ) 400(KCal) F: 23(g)Koi: 11(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:2 116(KJ) 506(KCal) F: 20(g)Koi: 67(g)Sz: 60(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGLEVES* (01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), ZÖLDBORSOFOZLELEK* (07, 01), E:1 859(KJ) 445(KCal) F: 29(g)Koi: 96(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	JÓKAI BARLEVES (01, 07, 09), RIZSFELRÚJT CSOKIPUDINGCAL (07, 03), Mandarin, E:2 575(KJ) 616(KCal) F: 18(g)Koi:124(g)Sz: 80(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 120(mg)
Uzsonna CUKKINI PASTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA, E: 204(KJ) 49(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kókuszgolyó (01, 07), NARANCS*, E:1 381(KJ) 330(KCal) F: 4(g)Koi: 2(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg)	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), NARANCS*, E: 982(KJ) 235(KCal) F: 7(g)Koi: 18(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPASTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 719(KJ) 172(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 934(KJ) 463(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GOMBAPAPRIKÁS (07, 01), BULGUR KÖRET (01), CSEMEGE UBORKA, E:1 277(KJ) 305(KCal) F: 10(g)Koi: 7(g)Sz: 55(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SERPENYV FASÍRT (03, 01), BÜRGONYAPÜRÉ (07), CSEMEGE UBORKA, E: 1 469(KJ) 351(KCal) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	GYROS PIRÍTOTT BÜRGONYA (07), UBORKA, E:1 298(KJ) 310(KCal) F: 14(g)Koi: 22(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulén, 02=Rákvétek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Unáteszték,

Étlap (alsós 7-10 3x)
2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Hétfő</i> 2024.01.08	<i>Kedd</i> 2024.01.09.	<i>Szerda</i> 2024.01.10.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.11.	<i>Péntek</i> 2024.01.12.
Reggeli				
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07),	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMELÉVEL (01), RETEK,	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), ALMA SALÁT,	JÓGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01),
E 3 087(KJ) 738(KCal) F 21(g)Koi: 28(g)Sz: 83(g) Zsir: 40(g)Cuk: 16(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 687(KJ) 164(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)	E: 687(KJ) 164(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 987(KJ) 236(KCal) F: 5(g)Koi: 20(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ebéd CSORBA LEVES* (01, 07, 03), GRANÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT KELKAPOSZTA (07),	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TESSZAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG,	ZÖLDSEGLEVES* (01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01),	JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), RIZSPELFŰJT CSOKIPUDINGGAL (07, 03), Mandarin,
E 2 104(KJ) 503(KCal) F: 19(g)Koi: 31(g)Sz: 85(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	E 2 060(KJ) 493(KCal) F: 29(g)Koi: 12(g)Sz: 54(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E 2 133(KJ) 510(KCal) F: 20(g)Koi: 67(g)Sz: 60(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 897(KJ) 454(KCal) F: 29(g)Koi: 96(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	E 2 761(KJ) 661(KCal) F: 21(g)Koi: 133(g)Sz: 84(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 180(mg)
Uzsonna CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMEL. (01), PÁPRIKA,	Kókusztortó (01, 07), NARANCS*,	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), NARANCS*,	HALPÁSTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db,	
E 2 100(KJ) 503(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 843(KJ) 441(KCal) F: 5(g)Koi: 2(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 28(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	E 1 016(KJ) 243(KCal) F: 7(g)Koi: 18(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 762(KJ) 182(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Hétfő</i> 2024.01.08	<i>Kedd</i> 2024.01.09.	<i>Szerda</i> 2024.01.10.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.11.	<i>Péntek</i> 2024.01.12.
Reggeli SNIDLINGES CSIRKEMELL KENY. (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 190(KJ) 285(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 172(KJ) 280(KCal) F: 5(g)Koi: 67(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KARAMELL (07), E:1 850(KJ) 443(KCal) F: 14(g)Koi: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 012(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Koi:68(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKCSEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, UBORKA, E:1 645(KJ) 394(KCal) F: 15(g)Koi: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07), E:3 087(KJ) 738(KCal) F: 21(g)Koi: 28(g)Sz: 83(g) Zsir: 40(g)Cuk: 16(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAIT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(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)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), RETEK, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VÁSÁROLTSÓG (01, 03, 07), ALMA SAJÁT, E: 987(KJ) 236(KCal) F: 5(g)Koi: 20(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ébéd CSORBA LEVES* (01, 07, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:2 104(KJ) 503(KCal) F: 19(g)Koi: 31(g)Sz: 83(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKAVAL* (01), RAKOTT KELKAPOSZTA (07), E:1 708(KJ) 409(KCal) F: 30(g)Koi: 9(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TÉSZTAKÖRÉT (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:2 133(KJ) 510(KCal) F: 30(g)Koi: 67(g)Sz: 60(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), ZÖLDBORSÓFOZLELEK* (07, 01), E:1 897(KJ) 454(KCal) F: 20(g)Koi: 96(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), RIZSFELFÜJT CSOKIPUDINGGAL (07, 03), Mandarin, E:2 761(KJ) 661(KCal) F: 21(g)Koi:133(g)Sz: 84(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 180(mg)
Uzsonna CUKkini PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA, E: 210(KJ) 507(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kóliuszegolyó (01, 07), NARANCS*, E:1 843(KJ) 441(KCal) F: 5(g)Koi: 2(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 28(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), NARANCS*, E:1 016(KJ) 243(KCal) F: 7(g)Koi: 18(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 762(KJ) 182(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 956(KJ) 468(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GOMBAPAPRIKÁS (07, 01), BULGUR KÖRÉT (01), CSEMEGE UBORKA, E:1 426(KJ) 341(KCal) F: 11(g)Koi: 7(g)Sz: 63(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	SERPENYOS FASIRT (03, 01), BURGONYAPÜRÉ (07), CSEMEGE UBORKA, E:1 512(KJ) 362(KCal) F: 8(g)Koi: 32(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	GYROS PIRÍTOTT BURGONYA (07), E:1 645(KJ) 393(KCal) F: 19(g)Koi: 33(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli SNIDLINGES CSIRKEMELL, KENY. (01), TEA GYÜMÖLCSISZU,	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSISZU,	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KARAMELL (07),	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSISZU,	DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSISZU, UBORKA,
2024.01.08	2024.01.09.	2024.01.10.	2024.01.11.	2024.01.12.
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07),	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), RETEK,	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	JÓGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFLI (01),
E3 087(KJ) 738(KCal) F: 21(g)Koi: 28(g)Sz: 83(g) Zsir: 40(g)Cuk: 16(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 172(KJ) 280(KCal) F: 5(g)Koi: 67(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 850(KJ) 443(KCal) F: 14(g)Koi: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1012(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Koi: 166(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1645(KJ) 394(KCal) F: 15(g)Koi: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd CSORBA LEVES* (01, 07, 03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 03), CEMEGE UBORKA,	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07),	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYŰSÁG,	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), ZÖLDBORSÓHOZELÉK* (07, 01),	JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), RIZSFELEFÜJT CSOKIPUDINGGAL (07, 03), Mandarin,
E: 2 104(KJ) 503(KCal) F: 19(g)Koi: 31(g)Sz: 85(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	E: 1 708(KJ) 409(KCal) F: 30(g)Koi: 9(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E: 2 133(KJ) 510(KCal) F: 20(g)Koi: 67(g)Sz: 60(g) Zsir: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 897(KJ) 454(KCal) F: 29(g)Koi: 96(g)Sz: 47(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E: 2 761(KJ) 661(KCal) F: 21(g)Koi: 133(g)Sz: 84(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 180(mg)
Uzsonna CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA,	Kókuszgyövé (01, 07), NARANCS*,	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), NARANCS*,	HALPÁSTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db,	
E: 210(KJ) 50(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 843(KJ) 441(KCal) F: 5(g)Koi: 7(g)Sz: 49(g) Zsir: 17(g)Cuk: 28(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	E: 1 016(KJ) 243(KCal) F: 7(g)Koi: 18(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 762(KJ) 182(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 07, 03), TEA GYÜMÖLCSISZU,	GOMBAPAPRIKÁS (07, 01), BULGUR KÖRET (01), CESEMEGE UBORKA,	SERPENYOS FASÍRT (03, 01), BURGONYAPÜRÉ (07), CESEMEGE UBORKA,	GYVOS PIRÍTOTT BURGONYA (07),	
E: 1 956(KJ) 468(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 426(KJ) 341(KCal) F: 11(g)Koi: 7(g)Sz: 63(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	E: 1 512(KJ) 362(KCal) F: 8(g)Koi: 32(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	E: 1 645(KJ) 393(KCal) F: 19(g)Koi: 33(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gluten, 02=Rákfélék, 03=Tőjés, 04=Ha ak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfű, 14=Punatészték.

Élelmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.01.08	2024.01.09.	2024.01.10.	2024.01.11.	2024.01.11.	2024.01.12.
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01_03_07), TEJ* (07), E:3_463(KJ) 828(KCal) F: 23(g)Köl: 28(g)Sz: 95(g) Zsír: 44(g)Cuk: 18(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Kockasajt TK.KIFLI (07_01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(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)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), RETEK, E: 814(KJ) 195(KCal) F: 5(g)Köl: 6(g)Sz: 16(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÓGÁCSA VÁSÁROLT50g (01_03_07), ALMA SAJÁT, E: 987(KJ) 236(KCal) F: 5(g)Köl: 20(g)Sz: 30(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JÓGHIURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E: 1_058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	
Ebéd CSORBA LEVES* (01_07_03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01_03), CSEMEGE UBORKA, E:2_756(KJ) 659(KCal) F: 25(g)Köl: 41(g)Sz: 110(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), E:2_403(KJ) 575(KCal) F: 32(g)Köl: 14(g)Sz: 66(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 1,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01_07), TÉSztAKÖRET (01_03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:2_859(KJ) 684(KCal) F: 27(g)Köl: 90(g)Sz: 79(g) Zsír: 13(g)Cuk: 25(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGLEVES* (01_03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01_03), ZÖLDBORSÓTOZELÉK* (07_01), E: 1_897(KJ) 454(KCal) F: 29(g)Köl: 96(g)Sz: 47(g) Zsír: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	JÓKAI BABLEVES (01_07_09), RIZSELEFÜJT CSOKIPÜDINGGAL (07_03), Mandarin, E:3_300(KJ) 789(KCal) F: 25(g)Köl: 163(g)Sz: 98(g) Zsír: 20(g)Cuk: 11(g)Só: 1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 216(mg)	
Uzsónna CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPIRIKA, E: 374(KJ) 89(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 2(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kókuszdjúdó (01_07), NARANCS*, E:2_458(KJ) 588(KCal) F: 7(g)Köl: 3(g)Sz: 70(g) Zsír: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), NARANCS*, E:1_392(KJ) 333(KCal) F: 10(g)Köl: 23(g)Sz: 43(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM ,KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 762(KJ) 182(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora					

01=Gúlen,02=Rákfélék,03=Töjés,04=Hatak,05=Földimogyoró,06=Szjabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestűek,

Étlap (felsős 11-14 5x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.08 SNIDLINGES CSIRKEMELI KENY. (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 522(KJ) 364(KCal) F: 0(g)Kcal: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.09. KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 311(KJ) 314(KCal) F: 5(g)Kcal: 67(g)Sz: 26(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.10. FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KARANMELL (07), E:2 166(KJ) 518(KCal) F: 15(g)Kcal: 30(g)Sz: 50(g) Zsír: 20(g)Cuk: 23(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.11. BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 012(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Kcal: 168(g)Sz: 15(g) Zsír: 9(g)Cuk: 4(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.12. DIÁKCSMEGE MARGARIN KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, UBORKA, E:1 684(KJ) 403(KCal) F: 13(g)Kcal: 20(g)Sz: 28(g) Zsír: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07), E:3 463(KJ) 828(KCal) F: 23(g)Kcal: 28(g)Sz: 95(g) Zsír: 44(g)Cuk: 18(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 3(g)Kcal: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), RETEK, E: 814(KJ) 195(KCal) F: 5(g)Kcal: 6(g)Sz: 16(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), ALMA SAJÁT, E: 987(KJ) 236(KCal) F: 5(g)Kcal: 20(g)Sz: 30(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Kcal: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1250(mg)
Ebéd CSORBA LEVES* (01, 07, 03),- GRANÁTOS KOCCKA* (01, 03, CSEMEGE UBORKA, E:2 756(KJ) 659(KCal) F: 23(g)Kcal: 41(g)Sz: 110(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), E:1 993(KJ) 477(KCal) F: 33(g)Kcal: 11(g)Sz: 52(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PÁRADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKANY* (01, 07), TÉSZTAKÖRLET (01, 03), CEKLASAVANYYUSÁG, E:2 859(KJ) 684(KCal) F: 27(g)Kcal: 90(g)Sz: 79(g) Zsír: 13(g)Cuk: 25(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), ZÖLDORSÓFOZELÉK* (07, 01), E:1 897(KJ) 454(KCal) F: 29(g)Kcal: 96(g)Sz: 47(g) Zsír: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), RIZSFELFŰT CSOKIPUDINGAL (07, 03), Mandarin, E:3 300(KJ) 789(KCal) F: 25(g)Kcal: 163(g)Sz: 98(g) Zsír: 20(g)Cuk: 11(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 216(mg)
Uzsonna CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA, E: 374(KJ) 891(KCal) F: 1(g)Kcal: 0(g)Sz: 2(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kókuszgolyó (01, 07), NARANCS*, E:2 458(KJ) 588(KCal) F: 7(g)Kcal: 37(g)Sz: 70(g) Zsír: 21(g)Cuk: 37(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	MÉZ, VAJ KENYÉR (01), NARANCS*, E:1 392(KJ) 333(KCal) F: 10(g)Kcal: 23(g)Sz: 43(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 762(KJ) 182(KCal) F: 2(g)Kcal: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYROS PIRÍTOTT BURGONYA (07), E:1 645(KJ) 393(KCal) F: 19(g)Kcal: 33(g)Sz: 44(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 078(KJ) 497(KCal) F: 25(g)Kcal: 34(g)Sz: 53(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GOMBAPAPRIKÁS (07, 01), BULGUR KÖRLET (01), CSEMEGE UBORKA, E:1 909(KJ) 457(KCal) F: 14(g)Kcal: 11(g)Sz: 82(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	SERPENYOS FASÍRT (03, 01), BURGONYAPÜRÉ (07), CSEMEGE UBORKA, E:1 890(KJ) 452(KCal) F: 9(g)Kcal: 38(g)Sz: 51(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 280(mg)	GYROS PIRÍTOTT BURGONYA (07), E:1 645(KJ) 393(KCal) F: 19(g)Kcal: 33(g)Sz: 44(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Hétfő</i> 2024.01.08	<i>Kedd</i> 2024.01.09.	<i>Szerda</i> 2024.01.10.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.11.	<i>Péntek</i> 2024.01.12.
Reggeli				
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07),	KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 01), UBORKA,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01), RETEK,	POGÁCSA VÁSÁROLTSÓG (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFELI (01),
E:4 746(KJ) 1 136(KCal) F: 30(g)Köl: 28(g)Sz:131(g) Zsír: 61(g)Cuk: 26(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 694(KJ) 167(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)	E: 900(KJ) 215(KCal) F: 6(g)Köl: 8(g)Sz: 16(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 052(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 20(g)Sz: 34(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ebéd: CSORBA LEVES* (01, 07, 03), GRANÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	KÖNÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07),	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TÉSztAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG,	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), SERENYOS FASIRT (03, 01), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01),	JÓKAI BARLEVES (01, 07, 09), RIZSFELFUT CSOKIPUDINGGAL (07, 03), Mandarin,
E:2 831(KJ) 677(KCal) F: 26(g)Köl: 43(g)Sz:113(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E: 1 884(KJ) 451(KCal) F: 26(g)Köl: 11(g)Sz: 49(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:3 343(KJ) 800(KCal) F: 32(g)Köl:110(g)Sz: 87(g) Zsír: 19(g)Cuk: 27(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 738(KJ) 416(KCal) F: 19(g)Köl: 47(g)Sz: 50(g) Zsír: 11(g)Cuk: 4(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E:3 669(KJ) 878(KCal) F: 29(g)Köl:189(g)Sz:111(g) Zsír: 21(g)Cuk: 11(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 216(mg)
Uzsonna				
Ebéd B				

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli</p> <p>SNIDLJNGES CSIRKEMELI KENY. (01), TEA GYÜMÖLCSISZU,</p> <p>2024.01.08</p> <p>E:1 877(Kj) 449(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJÁS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSISZU,</p> <p>2024.01.09.</p> <p>E:1 763(Kj) 422(KCal) F: 6(g)Kcol: 90(g)Sz: 37(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Szerda</p> <p>2024.01.10.</p> <p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KARAMELL (07),</p> <p>E:2 651(Kj) 634(KCal) F: 19(g)Kcol: 36(g)Sz: 61(g) Zsir: 22(g)Cuk: 30(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Csütörtök</p> <p>2024.01.11.</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSISZU,</p> <p>E:1 697(Kj) 406(KCal) F: 6(g)Kcol:23(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Péntek</p> <p>2024.01.12.</p> <p>DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYER (01), TEA GYÜMÖLCSISZU, UBORKA,</p> <p>E:2 009(Kj) 481(KCal) F: 17(g)Kcol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>KUGIÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:4 746(Kj) 1136(KCal) F: 30(g)Kcol: 28(g)Sz:131(g) Zsir: 61(g)Cuk: 26(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA,</p> <p>E: 696(Kj) 167(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), RETEK,</p> <p>E: 900(Kj) 215(KCal) F: 6(g)Kcol: 8(g)Sz: 16(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>POGÁCSA VÁSÁROLTÓÉ (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,</p> <p>E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 5(g)Kcol: 20(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFLI (01),</p> <p>E:1 058(Kj) 253(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>CSORBA LEVES* (01, 07, 03), GRANATOS KOCCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:2 831(Kj) 677(KCal) F: 26(g)Kcol: 43(g)Sz: 113(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07),</p> <p>E:1 726(Kj) 413(KCal) F: 26(g)Kcol: 11(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 03), TÉSztAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYŰSÁG,</p> <p>E:3 343(Kj) 800(KCal) F: 32(g)Kcol:110(g)Sz: 87(g) Zsir: 19(g)Cuk: 27(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), SERPENYOS FASÍRT (03, 01), ZÖLDBORSÓHOZELÉK* (07, 01),</p> <p>E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 19(g)Kcol: 47(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>JÓKAI BABLEVES (01, 07, 09), RIZSELFŰJT CSOKIPUDINGGAL (07, 03), Mandarin,</p> <p>E:3 669(Kj) 878(KCal) F: 29(g)Kcol:159(g)Sz:111(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 216(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>CUKINNI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PÁPRIKA,</p> <p>E:406(Kj) 97(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kókuszgolyó (01, 07), NARANCS*,</p> <p>E:2 744(Kj) 656(KCal) F: 8(g)Kcol: 41(g)Sz: 78(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>MÉZ, VAJ KENYÉR (01), NARANCS*,</p> <p>E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 13(g)Kcol: 23(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALPÁSTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E:1 129(Kj) 270(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSISZU,</p> <p>E:2 161(Kj) 517(KCal) F: 27(g)Kcol: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GOMBAPÁRIKÁS (07, 01), BULGUR KÖRET (01), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:2 051(Kj) 491(KCal) F: 15(g)Kcol: 11(g)Sz: 90(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>SERPENYOS FASÍRT (03, 01), BURGONYAPURE (07), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:1 934(Kj) 463(KCal) F: 10(g)Kcol: 42(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>GYROS PIRÍTOTT BURGONYA (07),</p> <p>E:2 153(Kj) 516(KCal) F: 29(g)Kcol: 56(g)Sz: 49(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gulén,02=Raktétel,03=Törzs,04=Halk,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08-Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestek.

Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.08	2024.01.09	2024.01.10	2024.01.11.	2024.01.12.
Tízórai KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07), E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT TK,KIPFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(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)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMELÉVEL (01), RETEK, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTÓS BODAG (01), ALMA SAJÁT, E:1 029(KJ) 246(KCal) F: 4(g)Koi: 5(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK ZSEMLE (01), E:1 133(KJ) 271(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ebéd CSORBA LEVES* (01, 07, 03), PÁPRIKÁSBURGONYA KOLBÁSZOS*, CSEMEGE UBORKA, E:2 010(KJ) 481(KCal) F: 18(g)Koi: 54(g)Sz: 40(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT KELKAPOSZTA (07), E: 1 671(KJ) 400(KCal) F: 23(g)Koi: 11(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PÁRADICSONLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), BURGONYA FŐTT *, CÉKLASAVANYÚSÁG, E: 1 451(KJ) 347(KCal) F: 15(g)Koi: 43(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 17(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), E:1 285(KJ) 307(KCal) F: 27(g)Koi: 39(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	JÓKAI BARLEVES (01, 07, 09), RIZSFELEFÜLT CSOKIPUDINGCAL (07, 03), Mandarin, E:2 575(KJ) 616(KCal) F: 18(g)Koi: 124(g)Sz: 80(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 120(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

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

Élelmiszérszervező

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.08	2024.01.09.	2024.01.10.	2024.01.11.	2024.01.12.
Tízórai KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E:1122(KJ) 268(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *, UBORKA, TK ZSEMLE, E:1 974(KJ) 472(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRZSIRÉM ZSEMLEVEL LM, TM, (01), RETEK, E: 536(KJ) 128(KCal) F: 5(g)Kol: 4(g)Sz: 16(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÉPÉRTŐS BODÁG (01), ALMA SAJÁT, E:1 658(KJ) 397(KCal) F: 7(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, TK ZSEMLE, E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd CSORBA LEVES* LM (01, 03), GRANÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:1 906(KJ) 456(KCal) F: 16(g)Kol: 24(g)Sz: 83(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT KELKÁPOSZTVA LM, E:1 679(KJ) 402(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:6,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHÁTORKÁNY* (01, 07), TÉSztAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYVÍTSÁG, E:2 133(KJ) 510(KCal) F: 20(g)Kol: 67(g)Sz: 60(g) Zsír: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGLEVES* (01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), ZÖLDBORSÓFOZELEK*LM (01), KENYÉR (TK) (01), E:2 273(KJ) 544(KCal) F: 26(g)Kol: 87(g)Sz: 59(g) Zsír: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	JÓKAI BABLEVES LM (01), RIZSFELEFÜJT LEKVÁR* TM (03), Mandarin, E: 2 715(KJ) 650(KCal) F: 19(g)Kol:168(g)Sz: 87(g) Zsír: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna E:1 906(KJ) 456(KCal) F: 16(g)Kol: 24(g)Sz: 83(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	E:1 679(KJ) 402(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:6,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:2 133(KJ) 510(KCal) F: 20(g)Kol: 67(g)Sz: 60(g) Zsír: 10(g)Cuk: 18(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 273(KJ) 544(KCal) F: 26(g)Kol: 87(g)Sz: 59(g) Zsír: 14(g)Cuk: 3(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E: 2 715(KJ) 650(KCal) F: 19(g)Kol:168(g)Sz: 87(g) Zsír: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Vacsora				

01=Glutén,02=Rákételek,03=Tójsa,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=C-sillagfűt,14=Phenacetil

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Heffő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.08 SNIDLINGES CSIRKEMELL KENY.TM.(01), TEA GYÜMÖLCSIZI, E:1 069(KJ) 256(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.09 KENŐMÁJAS KENYÉR*(01), TEA GYÜMÖLCSIZI, E:1 311(KJ) 314(KCal) F: 3(g)Koi: 67(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.10 LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01,03), KAKAO T.M. E:1 060(KJ) 254(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.11 BUNDÁS KENYÉR (03,01), TEA GYÜMÖLCSIZI, E:1 012(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Koi:168(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.12 DIÁKSEMEGE, TEA GYÜMÖLCSIZI, UBORKA, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), E:1 122(KJ) 268(KCal) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KAKAÓS CSIGA 100GR (01,03), TEJ NÖVÉNYI, 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)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), UBORKA, E:1 132(KJ) 271(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRZSIKRÉM ZSEMLE ÉVEL LM, TM.(01), RETEK, E: 572(KJ) 137(KCal) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTÓS BODÁG (01), ALMA SALÁT, E:1 838(KJ) 440(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 52(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), GYÜMÖLCSILE (0,2L) 100%, E:1 102(KJ) 264(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd: CSORBA LEVES* TM (01,03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01,03), CSEMEGE UBORKA, E:2 615(KJ) 628(KCal) F: 25(g)Koi: 32(g)Sz: 110(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT KELKÁPOSZTA TM, E:1 988(KJ) 476(KCal) F: 33(g)Koi: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:7,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01,07), TÉSZTAKÖRLET (01,03), CÉKLASAVANYVÍZSÁG, E:2 859(KJ) 684(KCal) F: 27(g)Koi: 90(g)Sz: 79(g) Zsir: 13(g)Cuk: 25(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01,03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01,03), ZÖLDORSÓFOZELÉK*TM (01), E:1 898(KJ) 454(KCal) F: 27(g)Koi: 87(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	JÓKAI BABLEVES TM (01), RIZSELFÜJT LEKVÁR* TM (03), Mandarin, E:3 293(KJ) 788(KCal) F: 16(g)Koi: 166(g)Sz: 108(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)
Uzsonna CUKKINI PÁSTÉTOM KENY.TM (01), PÁPRIKA, E: 814(KJ) 195(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZABRUDI, NARANCS*, E: 258(KJ) 62(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), NARANCS*, E:1 086(KJ) 260(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 656(KJ) 157(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora VIRSLIKETCHUP, KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZI, E:1 159(KJ) 421(KCal) F: 17(g)Koi: 34(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gombócokait, BULGUR KÖRLET (01), CSEMEGE UBORKA, E:1 648(KJ) 394(KCal) F: 17(g)Koi: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SERPENYOS FASÍRT (03,01), TÖRT BURGONYA, CSEMEGE UBORKA, E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 3(g)Koi: 33(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYVOS PIRFOTT BURGONYA TM, E:1 738(KJ) 416(KCal) F: 21(g)Koi: 38(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gúlen,02=Rakfélék,03=Tofás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musliár,11=Szezámag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek.

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.08	2024.01.09	2024.01.10	2024.01.11.	2024.01.12.
MAZSOLÁS E: 738(KJ) 177(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)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), UBORKA, E: 937(KJ) 224(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARIZSIKRÉM ZSEMILÉVEL LNL. TM. (01), RETEK, E: 536(KJ) 128(KCal) F: 3(g)Koi: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), ALMA SAJÁT, E:1 029(KJ) 246(KCal) F: 4(g)Koi: 5(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR * TM (01), GYÜMÖLCSLE (02L) 100%, E: 1 099(KJ) 263(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, E: 1 906(KJ) 456(KCal) F: 16(g)Koi: 24(g)Sz: 83(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAI * (01), RAKOTT KELKÁPOSZTA TM, E:1 474(KJ) 353(KCal) F: 24(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 6,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES RIZS * (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:2 116(KJ) 506(KCal) F: 20(g)Koi: 67(g)Sz: 60(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só: 2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES * (01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), ZÖLDBORSOFŐZELÉK*TM (01), KENYÉR (TK) (01), E:2 253(KJ) 559(KCal) F: 26(g)Koi: 86(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só: 2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	JÓKAI BABLEVES TM (01), RIZSELLEFÜJT LEKVÁR* TM (03), Mandarin, E: 2 490(KJ) 596(KCal) F: 12(g)Koi:147(g)Sz: 80(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só: 1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Éled CSORBA LEVES * TM (01, 03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 03), CEMEGE UBORKA, E: 1 906(KJ) 456(KCal) F: 16(g)Koi: 24(g)Sz: 83(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAI * (01), RAKOTT KELKÁPOSZTA TM, E:1 474(KJ) 353(KCal) F: 24(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 6,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES RIZS * (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:2 116(KJ) 506(KCal) F: 20(g)Koi: 67(g)Sz: 60(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só: 2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES * (01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), ZÖLDBORSOFŐZELÉK*TM (01), KENYÉR (TK) (01), E:2 253(KJ) 559(KCal) F: 26(g)Koi: 86(g)Sz: 57(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só: 2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	JÓKAI BABLEVES TM (01), RIZSELLEFÜJT LEKVÁR* TM (03), Mandarin, E: 2 490(KJ) 596(KCal) F: 12(g)Koi:147(g)Sz: 80(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só: 1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gluten, 02=Rákfehérje, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófehérje, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szézám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Funestűtök,

Étlap (Laktómentes(1-14) 2x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

Reggeli	Hétfő 2024.01.08	Kedd 2024.01.09.	Szerda 2024.01.10.	Csütörtök 2024.01.11.	Péntek 2024.01.12.
Tízórai	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*,	KOCKASAJT LM *, UBORKA, TK ZSEMLE,	PÁRZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM. TM. (01), RETEK,	TEPERTŐS BODAG (01), ALMA SAJÁT,	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, TK ZSEMLE,
Ébéd	E:1 122(KJ) 268(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 605(KJ) 623(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 572(KJ) 137(KCal) F: 5(g)Köl: 6(g)Sz: 16(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 864(KJ) 446(KCal) F: 8(g)Köl: 10(g)Sz: 53(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 509(KJ) 361(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	CSORBA LEVES* LM (01, 03), GRANÁTOS KOCKA * (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL * (01), RAKOTT KELKÁPOSZTA LM,	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TÉSztAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG,	ZÖLDSEGLEVES* (01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), ZÖLDBORSÓFOZTELEK*LM (01), KENYÉR (TK) (01),	JÓKAI BARLEVES LM (01), RIZSELFÜJT LEKVÁR* TM (03), Mandarin,
Vacsora	E:2 558(KJ) 612(KCal) F: 23(g)Köl: 32(g)Sz:110(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	E:1 988(KJ) 476(KCal) F: 33(g)Köl: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:7,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:2 859(KJ) 684(KCal) F: 27(g)Köl: 90(g)Sz: 79(g) Zsír: 13(g)Cuk: 25(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 938(KJ) 703(KCal) F: 33(g)Köl:113(g)Sz: 76(g) Zsír: 18(g)Cuk: 4(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E:3 330(KJ) 797(KCal) F: 23(g)Köl:189(g)Sz:106(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

01=Glutén,02=Ráktétél,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófétél,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestek,

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2024.01.08 - 2024.01.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.08	2024.01.09.	2024.01.10.	2024.01.11.	2024.01.12.
Tízórai KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, E:1 0750(KJ) 257(KCaI) 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)	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE (01), UBORKA, E:1 132(KJ) 271(KCaI) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMILÉVEL LM, TM. (01), RETEK, E: 572(KJ) 137(KCaI) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTÓS BODNAG (01), ALMA SAJÁT, E:1 838(KJ) 440(KCaI) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 52(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS ZSEMILE* TM (01), GYÜMÖLCSLÉ (02L) 100%, E: 1 102(KJ) 264(KCaI) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd CSORBA LEVES* TM (01, 03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:2 615(KJ) 626(KCaI) F: 24(g)Koi: 32(g)Sz: 110(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT KELKAPOSZTA TM, E: 1 988(KJ) 476(KCaI) F: 33(g)Koi: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:7,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), CSIKÓS MARHATOKÁNY* (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E: 2 859(KJ) 684(KCaI) F: 27(g)Koi: 90(g)Sz: 79(g) Zsír: 13(g)Cuk: 23(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), RÁNTOTT CSIRKECOMB (01, 03), ZÖLDBORSÓFOZELÉK*TM (01), KENYÉR (TK) (01), E:2 635(KJ) 630(KCaI) F: 27(g)Koi: 87(g)Sz: 70(g) Zsír: 14(g)Cuk: 4(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	JÓKAI BABLEVES TM (01), RIZSELLEFÜTT LEKVAR* TM (03), Mandarin, E:3 293(KJ) 788(KCaI) F: 16(g)Koi:166(g)Sz:108(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén,02=Raktétel,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófétel,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Cillagfűt,14=Puhatestek,