

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.01.15 - 2024.01.21.

Reggeli	Hétfő 2024.01.15	Kedd 2024.01.16.	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Tízórai	ZÖLDÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E: 923(KJ) 221(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)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFELI (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)	CSEMEGKERÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 797(KJ) 191(KCal) F: 6(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS CSIGA 100g, E: 591(KJ) 142(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 849(KJ) 203(KCal) F: 2(g)Koi: 34(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), Mandarin, E:1 600(KJ) 383(KCal) F: 19(g)Koi: 72(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT*, KENYÉR (TK) (01), E:2 025(KJ) 485(KCal) F: 21(g)Koi: 15(g)Sz: 68(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KUKORICA (03, 07), TÚRÓ RUDI (07), E:2 417(KJ) 578(KCal) F: 36(g)Koi:19(g)Sz: 63(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só: 1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES- MUST. CSIRKEMELL (10, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*, E:2 049(KJ) 490(KCal) F: 22(g)Koi: 23(g)Sz: 75(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	PAJÓCLEVES (setés) (01, 07), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), E:2 445(KJ) 585(KCal) F: 20(g)Koi: 5(g)Sz: 92(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

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

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.01.15 - 2024.01.21.

Reggeli	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Hétfő 2024.01.15</p> <p>SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 091(KJ) 261(KCa) F: 13(g)Kcal: 14(g)Sz: 18(g) Zsír: 10(g)Cuk: 7(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kedd 2024.01.16</p> <p>TOJÁSRANTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 169(KJ) 280(KCa) F: 8(g)Kcal: 51(g)Sz: 19(g) Zsír: 8(g)Cuk: 8(g)Só: 0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Szerda 2024.01.17</p> <p>GABONAPÉHELY (01), TEJ* (07), E1 062(KJ) 254(KCa) F: 9(g)Kcal: 28(g)Sz: 31(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>Csütörtök 2024.01.18</p> <p>KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), PARADICSOM SALÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 092(KJ) 261(KCa) F: 9(g)Kcal: 21(g)Sz: 21(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Péntek 2024.01.19</p> <p>DELMA JOGHURTOS KENYÉR (01), KAKAÓ (07), E1 399(KJ) 335(KCa) F: 7(g)Kcal: 24(g)Sz: 29(g) Zsír: 3(g)Cuk: 7(g)Só: 0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>ZÖLDSÉGPÁSTI-TOM ZSEMLE (01), E 923(KJ) 221(KCa) F: 1(g)Kcal: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Joghurt Gyümölcsös 125gr* (C7), TK KIFLI (01), E1 058(KJ) 253(KCa) F: 5(g)Kcal: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>Csemegekremes zsemle (01), Páprika, E 797(KJ) 191(KCa) F: 6(g)Kcal: 6(g)Sz: 16(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Vanília csiga 100g, E1 183(KJ) 283(KCa) F: 7(g)Kcal: 0(g)Sz: 50(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenőmájas TK zsemle (01), Üborka, E: 849(KJ) 203(KCa) F: 2(g)Kcal: 34(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANHÖZÖTT CSIRKEMELL (01), Mandarin, E1 600(KJ) 383(KCa) F: 19(g)Kcal: 72(g)Sz: 41(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Csontleves* (01, 03), Paradicsomos húsgombóc (01, 03), BURGONYA FŐTT*, KENYÉR (TK) (01), E2 025(KJ) 485(KCa) F: 21(g)Kcal: 15(g)Sz: 68(g) Zsír: 5(g)Cuk: 8(g)Só: 2,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>Karfiol leves tejf. (01, 07, 03), Rántott hal (04, 03, 01), Majonéz kukorica (03, 07), Túrórudi (07), E2 417(KJ) 578(KCa) F: 36(g)Kcal: 119(g)Sz: 63(g) Zsír: 31(g)Cuk: 2(g)Só: 1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Zöldborsó leves* (01, 03), MÉZES- MUST. CSIRKEMELL (10, 01), Rizskörlet, Vitamin saláta*, E2 049(KJ) 490(KCa) F: 22(g)Kcal: 23(g)Sz: 75(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>Palócleves (sertés) (01, 07), Gombóc fahéjas kukorival* (01, 03), E2 445(KJ) 585(KCa) F: 20(g)Kcal: 5(g)Sz: 92(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só: 1,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), E: 538(KJ) 129(KCa) F: 2(g)Kcal: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Trappista sajt, Margkeny (07, 01), Retek, E1 270(KJ) 304(KCa) F: 6(g)Kcal: 21(g)Sz: 23(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Ropi, Alma (01), E: 931(KJ) 223(KCa) F: 6(g)Kcal: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Mogyorókrémcs kenyér (08, 01), Bánán, E1 778(KJ) 425(KCa) F: 10(g)Kcal: 0(g)Sz: 75(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Cukkini főzelék (01, 07), Zabpehelyes vagdalt (03, 01), E1 183(KJ) 283(KCa) F: 15(g)Kcal: 50(g)Sz: 23(g) Zsír: 8(g)Cuk: 5(g)Só: 1,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>KENYÉRLÁNGOS TEJFŐLŐS- SONKA* (07, 01), E2 110(KJ) 505(KCa) F: 23(g)Kcal: 72(g)Sz: 60(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só: 0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Borsostokány (Pulyka, csirke), Kuszkus* (01), Csemege Üborka, E1 207(KJ) 289(KCa) F: 21(g)Kcal: 30(g)Sz: 25(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Brassói pirtott burgonya*, Káposzta saláta*, E1 522(KJ) 364(KCa) F: 19(g)Kcal: 23(g)Sz: 46(g) Zsír: 7(g)Cuk: 5(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Cukkini főzelék (01, 07), Zabpehelyes vagdalt (03, 01), E1 183(KJ) 283(KCa) F: 15(g)Kcal: 50(g)Sz: 23(g) Zsír: 8(g)Cuk: 5(g)Só: 1,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Előmezevesző</p>

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halk, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Élesztő, 15=Élesztő

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.01.15 - 2024.01.21.

Reggeli	Hétfő 2024.01.15	Kedd 2024.01.16	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Tízórai ZÖLDSÉGÁSTÉRTOM ZSEMLE (01),	E:1 021(KJ) 244(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 038(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)	E: 805(KJ) 193(KCal) F: 6(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 183(KJ) 283(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	GYÜMÖCSLÉ (0,2L) 100% PANÍROZOTT CSIRKEMELL Mandarin, E:1 600(KJ) 383(KCal) F: 19(g)Koi: 72(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSOMOS HUSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT*, KENYÉR (TK) (01), E:2 646(KJ) 633(KCal) F: 29(g)Koi: 29(g)Sz: 84(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KUKORICA (03, 07), TÚRÓ RUDI (07), E:2 864(KJ) 685(KCal) F: 44(g)Koi:144(g)Sz: 67(g) Zsir: 41(g)Cuk: 2(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES- MUST. CSIRKEMELL (0,0, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*, E:3 013(KJ) 721(KCal) F: 30(g)Koi: 31(g)Sz: 118(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 2461(KJ) 589(KCal) F: 20(g)Koi: 5(g)Sz: 92(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	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)	TRAPPISTA SAJT, MARG. KENY (07, 01), RETEK, E:1 697(KJ) 406(KCal) F: 9(g)Koi: 32(g)Sz: 31(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN, E:1 778(KJ) 425(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

01=Gülén,02=Rákvétek,03=Tójas,04=Halak,05=Fűfűmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dióvétek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestűek,

Étlap (alsós 7-10 5x)
2024.01.15 - 2024.01.21.

Hétfő 2024.01.15	Kedd 2024.01.16.	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Reggeli SONKA-, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 380(KJ) 330(KCal) F: 7(g)Köl: 14(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSRAVYOTTJA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 328(KJ) 318(KCal) F: 11(g)Köl:420(g)Sz: 19(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E:1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(g)Köl: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07 01), PARADICSOMI SAJÍT, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 109(KJ) 265(KCal) F: 9(g)Köl: 21(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DELIA JOGHURTOS KENYÉR (01), KAKAO (07), E:1 927(KJ) 461(KCal) F: 9(g)Köl: 30(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E:1 021(KJ) 244(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÓS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	CSEMEGKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 805(KJ) 193(KCal) F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS CSIGA 100g, E:1 183(KJ) 283(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), Mandarin, E:1 600(KJ) 383(KCal) F: 19(g)Köl: 72(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FÓTT *, KENYÉR (TK) (01), E:2 857(KJ) 683(KCal) F: 29(g)Köl: 29(g)Sz: 92(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	KARPIOL LEVES TELJE (01, 07, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KIKORICA (03, 07), TÚRÓ RUDI (07), E:2 864(KJ) 683(KCal) F: 44(g)Köl:144(g)Sz: 67(g) Zsir: 41(g)Cuk: 2(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES- MUST. CSIRKEMELL (10, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*, E:3 013(KJ) 721(KCal) F: 30(g)Köl: 31(g)Sz: 118(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	PALÓCLEVES (gesztés) (01, 07), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), E:2 461(KJ) 589(KCal) F: 20(g)Köl: 5(g)Sz: 92(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TRAPPISTA SAJÍT, MARG. KENY (07, 01), RETEK, E:1 697(KJ) 406(KCal) F: 9(g)Köl: 33(g)Sz: 31(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Mogyorókrémes kenyér (08, 01), BANÁN, E:1 778(KJ) 423(KCal) F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora KENYÉRLÁNGOS TELJFŐLŐS- SONKÁS* (07, 01), E:2 196(KJ) 525(KCal) F: 27(g)Köl: 81(g)Sz: 60(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BORSOSTOKÁNY (PULYKA CSIRKE), KUSZKUSZ* (01), CSEMEGE UBORKA, E:1 521(KJ) 364(KCal) F: 23(g)Köl: 30(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PRÍFOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01), E:2 728(KJ) 653(KCal) F: 24(g)Köl: 30(g)Sz: 84(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINIFŐZELÉK (01, 07), ZABPELYHES VAGDALT (03, 01), E:1 751(KJ) 419(KCal) F: 22(g)Köl: 62(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gülden, 02=Rákiétel, 03=Tofás, 04=Hajlak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióétel, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezámmag, 12=Ken-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.01.15 - 2024.01.21.

Reggeli	Reggeli	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Heffő</p> <p>2024.01.15</p>	<p>Kedd</p> <p>2024.01.16.</p>	<p>Szerda</p> <p>2024.01.17.</p>	<p>Csütörtök</p> <p>2024.01.18.</p>	<p>Péntek</p> <p>2024.01.19.</p>
<p>Tízórai</p> <p>ZÖLDÉGPASTÉTOM ZSEMLE (01),</p> <p>E:1118(KJ) 268(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)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01),</p> <p>E:1058(KJ) 253(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA,</p> <p>E:915(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 17(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANILIÁS CSIGA 100g.</p> <p>E:1183(KJ) 283(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJÁS TK ZSEMLE (01), UBORKA,</p> <p>E:917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébred</p> <p>GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANROZOTT CSIRKEMELL (01), Mandarín,</p> <p>E:1638(KJ) 392(KCal) F: 20(g)Koi: 72(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT *, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:3348(KJ) 801(KCal) F: 39(g)Koi: 33(g)Sz: 106(g) Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>KARFIOL LEVES TELJ. (01, 07, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KUKORICA (03, 07), TÚRÓ RUDI (07),</p> <p>E:3316(KJ) 793(KCal) F: 51(g)Koi:170(g)Sz: 78(g) Zsir: 47(g)Cuk: 3(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES- MUSTI CSIRKEMELL (10, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E:2985(KJ) 714(KCal) F: 33(g)Koi: 35(g)Sz: 109(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)</p>	<p>PALÓCLEVES (sentes) (01, 07), GOMBÓC FAHÉJÁS CUKORRAL* (01, 03),</p> <p>E:3187(KJ) 763(KCal) F: 26(g)Koi: 5(g)Sz:120(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),</p> <p>E:1075(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>TRAPPISTA SAJT, MARG. KENY (07, 01), RETEK,</p> <p>E:2053(KJ) 491(KCal) F: 10(g)Koi: 37(g)Sz: 38(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ROPI ALMA (01),</p> <p>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>MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN,</p> <p>E:2112(KJ) 505(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p>				

01=Gulán,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Héjak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musliár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek.

<i>Hétfő</i> 2024.01.15	<i>Kedd</i> 2024.01.16.	<i>Szerda</i> 2024.01.17.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.18.	<i>Péntek</i> 2024.01.19.
Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1 714(KJ) 410(KCal) F: 11(g)Kcol: 23(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOLÁSRÁNTOTT A HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1 738(KJ) 416(KCal) F: 14(g)Kcol:52(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPHELY (01), TEJ* (07), E: 1 424(KJ) 341(KCal) F: 11(g)Kcol: 28(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KÖRÖZÖTT KENYÉRELL (07 01), PARADICSOM SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1 560(KJ) 373(KCal) F: 14(g)Kcol: 31(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DELMA JOGHURTOS KENYÉR (01), KAKAÓ (07), E: 2 171(KJ) 519(KCal) F: 9(g)Kcol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDSÉGPASTÉTOM ZSEMLE (01), E: 1 118(KJ) 268(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01), 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: 153(mg)	CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 915(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Kcol: 8(g)Sz: 17(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS CSIGA 100g, E: 1 183(KJ) 283(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), ÜBORKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Kcol: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANROZOTT CSIRKEMELL (01), Mandarin, E: 1 638(KJ) 392(KCal) F: 20(g)Kcol: 72(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSOMOS HÍSGOMBÓC (01, 03), BIRGONYA FŐTT *, KENYÉR (TK) (01), E: 3 348(KJ) 801(KCal) F: 39(g)Kcol: 37(g)Sz: 106(g) Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KUKORICA (03, 07), TÚRÓ RUDI (07), E: 3 316(KJ) 793(KCal) F: 51(g)Kcol: 179(g)Sz: 78(g) Zsir: 47(g)Cuk: 3(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES- MUSTI CSIRKEMELL (10, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA *, E: 2 985(KJ) 714(KCal) F: 33(g)Kcol: 35(g)Sz: 109(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	PALÓCLEVES (sertes) (01, 07), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), E: 3 187(KJ) 763(KCal) F: 36(g)Kcol: 5(g)Sz: 120(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), E: 1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARGKENY (07, 01), RETEK, E: 2 053(KJ) 491(KCal) F: 10(g)Kcol: 37(g)Sz: 38(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), BANÁN, E: 2 112(KJ) 505(KCal) F: 13(g)Kcol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora KENYÉRLÁNGOS TEJFŐLŐS- SONKAS* (07, 01), E: 2 647(KJ) 633(KCal) F: 34(g)Kcol:105(g)Sz: 69(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BORSOSTOKÁNY (PULYKA CSIRKE), KUSZKUSZ* (01), CSEMEGE ÜBORKA, E: 1 876(KJ) 449(KCal) F: 29(g)Kcol: 38(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BIRGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01), E: 3 049(KJ) 729(KCal) F: 29(g)Kcol: 38(g)Sz: 91(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKNIFŐZELÉK (01, 07), ZABPELYHES VAGDALÍ (03, 01), E: 2 194(KJ) 525(KCal) F: 30(g)Kcol: 80(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.01.15 - 2024.01.21.

Reggeli	Hétfő 2024.01.15	Kedd 2024.01.16.	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Tízórai	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOMI ZSEMLE (01), E:1 118(KJ) 268(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFELI (01), E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	CSEMÉGEREMES ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1 042(KJ) 249(KCal) F: 7(g)Köl: 10(g)Sz: 17(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANÍLIÁS CSIGA 100g, E:1 183(KJ) 283(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), ÜBÖRKA, E: 994(KJ) 238(KCal) F: 4(g)Köl: 56(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), Mandarin, E:1 733(KJ) 414(KCal) F: 20(g)Köl: 72(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT *, KENYÉR (TK) (01), E:3 781(KJ) 905(KCal) F: 43(g)Köl: 38(g)Sz: 122(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	KARFIOL LEVES TELJF. (01, 07, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KUKORICA (03, 07), TÚRÓ RUDI (07), E:3 570(KJ) 854(KCal) F: 56(g)Köl:175(g)Sz: 83(g) Zsir: 52(g)Cuk: 3(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES- MUST. CSIRKEMELL (01, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*, E:4 486(KJ) 1 064(KCal) F: 48(g)Köl: 47(g)Sz: 172(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 110(mg)	PALÓCLEVES (senes) (01, 07), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), E:3 394(KJ) 812(KCal) F: 31(g)Köl: 76(g)Sz: 123(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gulén,02=Rákfélék,03=Togás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szababab,07=Telj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillegfűt,14=Puhatestűek,

Élelmiszévesztető

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.01.15 - 2024.01.21.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli 2024.01.15</p> <p>SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 2 018(K) 48Y(KCaI) F: 11(g)Koi: 23(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai</p> <p>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),</p> <p>E 1 118(K) 368(KCaI) 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)</p> <p>Ébéd</p> <p>GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANIROZOTT CSIRKENEL (01), Mandarin,</p> <p>E 1 732(K) 414(KCaI) F: 20(g)Koi: 72(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna</p> <p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),</p> <p>E 1 075(K) 257(KCaI) 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</p> <p>KENYÉRLÁNGOS TELFŐLŐS- SONKÁS* (07, 01),</p> <p>E 2 809(K) 672(KCaI) F: 35(g)Koi:106(g)Sz: 76(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.01.16</p> <p>TOJÁSÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 2 002(K) 479(KCaI) F: 16(g)Koi:630(g)Sz: 30(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFELI (01),</p> <p>E 1 058(K) 253(KCaI) 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)</p> <p>CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT *, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E 3 781(K) 905(KCaI) F: 43(g)Koi: 38(g)Sz: 122(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)</p> <p>TRAPPISTA SAJT, MARG-KENY (07, 01), RETEK,</p> <p>E 2 379(K) 569(KCaI) F: 12(g)Koi: 42(g)Sz: 46(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ * (01), CSEMEGE ÜBORKA,</p> <p>E 2 033(K) 486(KCaI) F: 30(g)Koi: 38(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.01.17</p> <p>GABONAPÉHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E 1 605(K) 384(KCaI) F: 12(g)Koi: 28(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>E 1 042(K) 249(KCaI) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 17(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>CSEMEGEKRÉMÉS ZSEMLE (01), PAPRIKA,</p> <p>E 1 042(K) 249(KCaI) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 17(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KARPIOL LEVES TELJ. (01, 07, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KIKORCÁ (03, 07), TÚRÓ RUDI (07),</p> <p>E 3 570(K) 854(KCaI) F: 56(g)Koi:175(g)Sz: 83(g) Zsir: 52(g)Cuk: 3(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E 957(K) 229(KCaI) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E 3 370(K) 806(KCaI) F: 34(g)Koi: 46(g)Sz: 99(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.01.18</p> <p>KÖRÖZÖTT KENYÉRRÉL (07, 01), PARADICSOM SAJLÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E 1 941(K) 464(KCaI) F: 16(g)Koi: 33(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E 1 183(K) 283(KCaI) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>VANILIÁS CSIGA 100g.</p> <p>E 1 183(K) 283(KCaI) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>ZÖLDORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES- MUST. CSIRKENEL (10, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E 4 506(K) 1 078(KCaI) F: 48(g)Koi: 47(g)Sz:175(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)</p> <p>Mogyorókrém kényér (08, 01), BANÁN,</p> <p>E 2 428(K) 581(KCaI) F: 16(g)Koi: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>CUKKINIFŐZELÉK (01, 07), ZABPELYHES VAGDALT (03, 01),</p> <p>E 2 521(K) 603(KCaI) F: 35(g)Koi: 92(g)Sz: 52(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.01.19</p> <p>DELIA JOGHURTOS KENYÉR (01), KAKAÓ (07),</p> <p>E 2 498(K) 598(KCaI) F: 10(g)Koi: 36(g)Sz: 53(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>E 2 498(K) 598(KCaI) F: 10(g)Koi: 36(g)Sz: 53(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), ÜBORKA,</p> <p>E 994(K) 238(KCaI) F: 4(g)Koi: 56(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>PALÓCLEVES (entes) (01, 07), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03),</p> <p>E 3 394(K) 812(KCaI) F: 31(g)Koi: 7(g)Sz:123(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>

01=Gliuén,02=Réktélek,03=Tojás,04=Hatal,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Musli,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillegfűt,14=Puhatestűek.

Élelmezésvezető

Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2024.01.15 - 2024.01.21.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.01.15	2024.01.15	2024.01.16	2024.01.17	2024.01.18.	2024.01.19.
Tízórai	ZÖLDSEGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFELI (01),	CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA,	VANILIÁS CSIGA 100g,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), ÜBORKA,
E: 923(KJ) 221(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)	E: 1058(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)	E: 797(KJ) 191(KCal) F: 6(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 591(KJ) 142(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 849(KJ) 203(KCal) F: 2(g)Koi: 34(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1108(KJ) 265(KCal) F: 11(g)Koi: 7(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só: 1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Ebdél	NATÚR CSIRKEMELL*, KENYÉR (TK) (01), Mandarin,	CSONTLEVES* TOJM, PARADICSOMOS HUSGOMBÓC TOJM (01), BURGONYA FŐTT*, KENYÉR (TK) (01),	KARFOL LEVES TEJF. TOJM (01, 07), SÜL. HARCSA, PÁROLT INYENC ZÖLDSEG, TÜRÓ RUDI (07),	ZÖLDBORSÓ LEVES* TOJM (01), MEZES-MUST. CSIRKEMELL (10, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,	PALÓCLEVES (sertés) (01, 07), PALACSINTA KAKAÓS TOJMENT (01, 07),
E: 1711(KJ) 409(KCal) F: 25(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,81(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	E: 2000(KJ) 479(KCal) F: 20(g)Koi: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só: 2,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)	E: 436(KJ) 344(KCal) F: 19(g)Koi: 50(g)Sz: 21(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só: 1,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)	E: 2037(KJ) 487(KCal) F: 22(g)Koi: 23(g)Sz: 74(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	E: 1108(KJ) 265(KCal) F: 11(g)Koi: 7(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só: 1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna					
Vacsora					

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

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.01.15 - 2024.01.21.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2024.01.15	2024.01.16.	2024.01.17.	2024.01.18.	2024.01.19.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E: 1 021(KJ) 244(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, TK ZSEMLE, 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)	CSEMEGEKREM KENYÉRREL TM LM (01), PAPRIKA, E: 944(KJ) 226(KCal) F: 11(g)Köl: 8(g)Sz: 27(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANFROZOTT CSIRKEHÉLL (01), Mandarin, E: 1 600(KJ) 383(KCal) F: 19(g)Köl: 72(g)Sz: 41(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSONOS HUSCOMBÓC (01, 03), BURCONYA FŐTT* ¹ , KENYÉR (TK) (01), E: 2 292(KJ) 633(KCal) F: 29(g)Köl: 29(g)Sz: 84(g) Zsír: 7(g)Cuk: 13(g)Só: 2,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	KARFOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KUKORICA LM TM (03), ZABRUDI, E: 2 232(KJ) 556(KCal) F: 39(g)Köl: 111(g)Sz: 55(g) Zsír: 39(g)Cuk: 2(g)Só: 1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES-MUSTI CSIRKEHÉLL (10, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*, E: 3 013(KJ) 721(KCal) F: 30(g)Köl: 31(g)Sz: 118(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	PALÓCLEVES (gertés) LM (09, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E: 2 288(KJ) 533(KCal) F: 22(g)Köl: 27(g)Sz: 82(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Vacsora				

01=Gülden,02=Rákfélék,03=Tölés,04=Halak,05=Fűfűszerek,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Parasztűk,

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2024.01.15 - 2024.01.21.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli</p> <p>2024.01.15</p> <p>SONKA MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 245(KJ) 298(KCal) F: 11(g)Koi: 23(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.01.16</p> <p>TOJÁSRAJNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 738(KJ) 416(KCal) F: 14(g)Koi: 525(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.01.17</p> <p>GABONAPEHELY (01), TEJ NÖVENYI,</p> <p>E: 904(KJ) 216(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.01.18</p> <p>DIÁKSZENEGE, PARADICSOMI SAJÁT, TEA GYÜMÖLCSIZU, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),</p> <p>E1 138(KJ) 272(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)</p>	<p>2024.01.19</p> <p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), KAKAO (07),</p> <p>E1 496(KJ) 358(KCal) F: 9(g)Koi: 30(g)Sz: 39(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>ZÖLDSÉGPASTÉTOM ZSEMLE (01),</p> <p>E1 118(KJ) 268(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)</p>	<p>MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), GYÜMÖLCSLÉ (02L) 100%,</p> <p>E1 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)</p>	<p>CSEMEGERÉM KENYÉRRREL TM LM (01), PAPIRKA,</p> <p>E: 944(KJ) 226(KCal) F: 11(g)Koi: 8(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),</p> <p>E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Koi: 10(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA,</p> <p>E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>GYÜMÖLCSLÉ (02L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), Mandarin,</p> <p>E1 607(KJ) 384(KCal) F: 20(g)Koi: 72(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐLT*, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E3 348(KJ) 801(KCal) F: 39(g)Koi: 33(g)Sz: 106(g) Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>KARFOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KUKORICA LM TM (03), ZABRUDI,</p> <p>E2 323(KJ) 556(KCal) F: 39(g)Koi: 111(g)Sz: 55(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES- MUST, CSIRKEMELL (10, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E2 985(KJ) 714(KCal) F: 53(g)Koi: 35(g)Sz: 109(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)</p>	<p>PALÓCLEVES (csertés) TM (09, 01), MORSZÁS METÉLT* (01, 03),</p> <p>E3 160(KJ) 756(KCal) F: 30(g)Koi: 36(g)Sz: 112(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>KAKAO'S CSIGÁ 100GR (01, 03),</p> <p>E1 607(KJ) 384(KCal) F: 20(g)Koi: 72(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VIOLIFE SAJT TM, RETEK, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),</p> <p>E1 282(KJ) 307(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 22(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÉZ, MARGARIN KENYÉR LM TM (01), BANÁN,</p> <p>E1 710(KJ) 409(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>KENYÉRLÁNGOS KOLBÁSZOS TM (01),</p> <p>E1 596(KJ) 382(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BORSOSTOKANY (PUYKA, CSIRKE), KUSZKUSZ* (01), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E1 876(KJ) 449(KCal) F: 29(g)Koi: 38(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA*, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E3 049(KJ) 729(KCal) F: 29(g)Koi: 38(g)Sz: 91(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CUKINIFŐZELÉK TM (01), ZABPELYHES VAGDALT (03, 01),</p> <p>E1 532(KJ) 366(KCal) F: 23(g)Koi: 29(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gülden, 02=Ráktelék, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek,

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.01.15 - 2024.01.21.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.15	2024.01.16.	2024.01.17.	2024.01.18.	2024.01.19.
Tízórai				
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E: 923(KJ) 221(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)	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), GYÜMÖLCSLE (02E) 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)	CSEMEGERÉM KENYÉRRREL TM LM (01), PAPRIKA, E: 655(KJ) 157(KCal) F: 8(g)Koi: 5(g)Sz: 19(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), E: 805(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), ÜBORKA, E: 849(KJ) 203(KCal) F: 2(g)Koi: 34(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
GYÜMÖLCSLE (02L) 100%, PANIROZOTT CSIRKEMELL (01), Mandarin, E: 1 600(KJ) 383(KCal) F: 19(g)Koi: 72(g)Sz: 41(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FÖTT *, KENYÉR (TK) (01), E: 2 025(KJ) 483(KCal) F: 21(g)Koi: 15(g)Sz: 68(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KUKORICA LM TM (03), ZABRUDI, E: 1 638(KJ) 389(KCal) F: 27(g)Koi: 65(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES- MUST. CSIRKEMELL (10, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*, E: 2 049(KJ) 490(KCal) F: 22(g)Koi: 23(g)Sz: 75(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	PALÓCLEVES (sertes) TM (09, 01), MORSZÁS METÉLT* (01, 03), E: 2 338(KJ) 559(KCal) F: 22(g)Koi: 27(g)Sz: 82(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén, 02=Ráktelék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Punastelek,

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.01.15 - 2024.01.21.

	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli	2024.01.15	2024.01.16	2024.01.17	2024.01.18	2024.01.19
Tízórai	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E:1118(KJ) 268(KCal) F:1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsir:10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, TK ZSEMLE, E:1509(KJ) 361(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMÉGERÉM KENYÉRRREL TM LM (01), PAPIKA, E: 944(KJ) 226(KCal) F: 11(g)Köl: 8(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), ÜBORKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), Mandarin, E:1607(KJ) 384(KCal) F: 20(g)Köl: 72(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), PARADISOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT*, KENYÉR (TK) (01), E:3348(KJ) 801(KCal) F: 39(g)Köl: 33(g)Sz: 106(g) Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KUKORICA LM TM (03), ZABRUDI, E: 2323(KJ) 556(KCal) F: 39(g)Köl: 111(g)Sz: 55(g) Zsir: 39(g)Cuk: 2(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES-MUST, CSIRKEMELL (10, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*, E:2985(KJ) 714(KCal) F: 33(g)Köl: 35(g)Sz: 109(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	PALÓCLEVES (sertés) LM (09, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E:3060(KJ) 732(KCal) F: 30(g)Köl: 36(g)Sz: 112(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gulén, 02=Ráktelék, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Pinhatesűtök,

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2024.01.15 - 2024.01.21.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.15	2024.01.16.	2024.01.17.	2024.01.18.	2024.01.19.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E: 118(KJ) 268(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), GYÜMÖLCSLE (0,2L) 100%, E: 1102(KJ) 264(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKRÉM KENYÉRREL TM LM (01), PAPIRKA, E: 944(KJ) 226(KCal) F: 11(g)Köl: 8(g)Sz: 27(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), ÜBÖRKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd BÜRGONYA LEVES köbhásszal (01, 03), MAKOS METÉLT (01, 03), Mandarin, E: 2.930(KJ) 701(KCal) F: 24(g)Köl: 38(g)Sz: 108(g) Zsír: 11(g)Cuk: 15(g)Só:3,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC (01, 03), BÜRGONYA FŐTT *, KENYÉR (TK) (01), E: 3.348(KJ) 801(KCal) F: 39(g)Köl: 33(g)Sz: 106(g) Zsír: 9(g)Cuk: 13(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), RÁNTOTT HAL (04, 03, 01), MAJONÉZES KUKORICA LM TM (03), ZABRUDI, E: 2.332(KJ) 556(KCal) F: 39(g)Köl: 11(g)Sz: 55(g) Zsír: 39(g)Cuk: 2(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), MÉZES- MUST. CSIRKEMELL (10, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*, E: 2.983(KJ) 714(KCal) F: 33(g)Köl: 35(g)Sz: 109(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	PALÓCLEVES (seres) TM (09, 01), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), E: 3.160(KJ) 756(KCal) F: 30(g)Köl: 36(g)Sz: 112(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rakéták, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűk.

Élelmiszérsvezető