

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.22	2024.01.23.	2024.01.24.	2024.01.25.	2024.01.26.
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07), E:2.401(KJ) 574(KCal) F:19(g)Koi: 28(g)Sz: 71(g) Zsír: 27(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 ZSEMLÉVEL (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)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:1.419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Koi: 33(g)Sz: 34(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KEFÍR TK KIFLI (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)
Ébéd SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÚROSZCSUZA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT, E:2.282(KJ) 546(KCal) F: 32(g)Koi: 43(g)Sz: 74(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HUS* PULYKA (01, 03), CÉKLASAVANYÓSÁG, E:2.212(KJ) 529(KCal) F: 22(g)Koi: 49(g)Sz: 78(g) Zsír: 7(g)Cuk: 13(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALLISKA LEVES* (01, 03), PÁRADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLT HÚS, E:1.441(KJ) 345(KCal) F: 20(g)Koi: 34(g)Sz: 32(g) Zsír: 9(g)Cuk: 12(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	LEBBENSLEVES* (01, 03), VADAS RAGU MÁRTÁSSAL (09, 07, 01, 10, 03), ZÖLDSEGES KÖLES(MEXIKÓI), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E:2.688(KJ) 643(KCal) F: 27(g)Koi: 44(g)Sz: 94(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMI* (01, 07, 03, 09), Mandarin, PIZZAS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E:2.044(KJ) 489(KCal) F: 23(g)Koi: 69(g)Sz: 63(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Töjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójababó, 07=Tej, 08=Dögfélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Punastűnek,

<i>Reggeli</i>	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
SNIDLINGES CSIRKEMELL KENY. (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, 2024.01.22	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, 2024.01.23.	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KARAMELL (07), 2024.01.24.	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSÍZU, 2024.01.25.	MARGARINOS KENYÉR (01), DIAKSEMEGE, KAKAO (07), UBORKA, 2024.01.26.	
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)	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)	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)	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)	E.1 571(KJ) 376(KCal) F. 15(g)Koi: 34(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07),	KOCKASAJT TK KIFLI (07, 01), UBORKA,	PÁRZSIRKÉMI ZSEMLÉVEL (01), RETEK,	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	KEFÍR TK KIFLI (01),	
E.2 401(KJ) 574(KCal) F. 19(g)Koi: 28(g)Sz: 71(g) Zsir: 27(g)Cuk: 13(g)Só:0,50(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.1 419(KJ) 339(KCal) F. 11(g)Koi: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	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)	
Ebéd SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÜRÖSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CEKLASAVANYÚSÁG,	DARAGALISKA LEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLT HÚS,	LEBBENCSELEVES* (01, 03), VADAS RAGU MÁRTÁSSAL (09, 07, 01, 10, 03), ZÖLDSEGES KÖLCSMEXIKÓD), BALZSAMOS LILA SALÁTA,	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03, 09), Mandarin, PIZZAS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03),	
E.2 282(KJ) 546(KCal) F. 32(g)Koi: 43(g)Sz: 74(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E.2 212(KJ) 529(KCal) F. 22(g)Koi: 49(g)Sz: 78(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 441(KJ) 345(KCal) F. 20(g)Koi: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E.2 688(KJ) 643(KCal) F. 27(g)Koi: 44(g)Sz: 94(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E.2 044(KJ) 489(KCal) F. 23(g)Koi: 69(g)Sz: 63(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA,	BRÓS 50g (01, 03), BANÁN, MAGYAROS VACSORA (03, 01), CEMEGE UBORKA,	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA,	HALPÁSTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db,		
E. 830(KJ) 199(KCal) F. 0(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 593(KJ) 381(KCal) F. 7(g)Koi: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E. 820(KJ) 196(KCal) F. 1(g)Koi: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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 HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSÍZU,	MAGYAROS VACSORA (03, 01), CEMEGE UBORKA,	CSIRKEPÖRKÖLT*, TÉSztAKÖRET (01, 03), KÁPOSZTA SAVANYÚSÁG,	TEJBEDARA (01, 07), GYÜMÖLCS SALÁTA,		
E.1 236(KJ) 296(KCal) F. 9(g)Koi: 40(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 408(KJ) 337(KCal) F. 11(g)Koi:139(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 337(KJ) 335(KCal) F. 20(g)Koi: 47(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 435(KJ) 343(KCal) F. 13(g)Koi: 24(g)Sz: 49(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)		

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Punalesűk.

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.22	2024.01.23.	2024.01.24.	2024.01.25.	2024.01.26.
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07), E:3 087(K) 738(KCal) F: 21(g)Köl: 28(g)Sz: 83(g) Zsír: 40(g)Cuk: 16(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT TK,KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(K) 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 ZSEMLEVEL (01), RETEK, E: 687(K) 164(KCal) F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 16(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÉPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:2 048(K) 490(KCal) F: 14(g)Köl: 37(g)Sz: 51(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), E: 699(K) 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)
Ebéd SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTES) (01), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT, E:3 028(K) 724(KCal) F: 36(g)Köl: 63(g)Sz: 83(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYASHÚS* PULYKA (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E: 2772(K) 663(KCal) F: 30(g)Köl: 64(g)Sz: 93(g) Zsír: 11(g)Cuk: 13(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALLISKA LEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHÚS, KENYÉR (TK) (01), E: 2 081(K) 498(KCal) F: 23(g)Köl: 40(g)Sz: 57(g) Zsír: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	LEBBENCSELEVES* (01, 03), VADAS RAGU MÁRTÁSSAL (09, 07, 01, 10, 03), ZÖLDSEGES KÖLBS(MEXIKÓI), BAJZSAMOS LILA SALÁTA, E: 2 985(K) 714(KCal) F: 29(g)Köl: 45(g)Sz: 106(g) Zsír: 14(g)Cuk: 1(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03, 09), Mandarin, PIZZAS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E: 2 398(K) 574(KCal) F: 28(g)Köl: 91(g)Sz: 67(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Utsonna CUKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA, E: 847(K) 203(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS 50g (01, 03), BANÁN, E: 2 303(K) 551(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 102(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA, E: 828(K) 198(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 762(K) 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=Gulén, 02=Rakétel, 03=Tóás, 04=Halék, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Punalestűk,

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Hétfő</i> 2024.01.22	<i>Kedd</i> 2024.01.23.	<i>Szerda</i> 2024.01.24	<i>Csütörtök</i> 2024.01.25.	<i>Péntek</i> 2024.01.26.
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)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 172(KJ) 280(KCal) F: 3(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)	BUNDS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 012(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Koi:168(g)Sz: 13(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKSEMEGE, KAKAO (07), UBORKA, E:1 977(KJ) 473(KCal) F: 11(g)Koi: 40(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(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: 38(g)Sz: 83(g) Zsir: 40(g)Cuk: 10(g)Só:0,60(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)	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)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:2 048(KJ) 490(KCal) F: 14(g)Koi: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(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)
Ebéd SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÜRÖSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA SALÁT, E:3 028(KJ) 724(KCal) F: 36(g)Koi: 63(g)Sz: 83(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:2 772(KJ) 663(KCal) F: 30(g)Koi: 64(g)Sz: 93(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALISKA LEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHÚS, KENYÉR (TK) (01), E:2 081(KJ) 498(KCal) F: 23(g)Koi: 40(g)Sz: 53(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	LEBBENCILEVES* (01, 03), VADAS RAGU MÁRTÁSSAL (09, 07, 01, 10, 03), ZÖLDSEGES KÖLESMEZIKÖD), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E:2 983(KJ) 714(KCal) F: 29(g)Koi: 45(g)Sz: 106(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 25(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES BARONFI* (01, 07, 03, 09), Mandarin, PIZZA-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E:2 398(KJ) 574(KCal) F: 28(g)Koi: 91(g)Sz: 67(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna CUKkini PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA, E: 847(KJ) 203(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS 50g (01, 03), BANÁN, E:2 303(KJ) 551(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz:102(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA, E: 828(KJ) 198(KCal) F: 1(g)Koi: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(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 HAMIBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 780(KJ) 426(KCal) F: 16(g)Koi: 69(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MAGYAROS VACSORA (03, 01), CSEMEGE UBORKA, E:1 883(KJ) 451(KCal) F: 16(g)Koi:195(g)Sz: 40(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSIRKEPÖRKÖLT* , TÉSztAKÖRET (01, 03), KÁPOSZTA SAVANYÚSÁG, E:1 498(KJ) 358(KCal) F: 24(g)Koi: 54(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBEDÁRA (01, 07), GYÜMÖLCS SALÁTA, E:1 693(KJ) 405(KCal) F: 16(g)Koi: 30(g)Sz: 57(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	

01=Guljen,02=Raktétel,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfür,14=Punastetiek

Élelmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.22	2024.01.23	2024.01.24	2024.01.25	2024.01.26
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07),	KOCKASAJT TK,KIFLI (07, 01), UBORKA,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), RETEK,	TEPERTÓS BODAG (01), TEJ* (07),	KEFIR TK KIFLI (01),
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)	E: 687(KJ) 164(KCal) F: 32(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: 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)	E: 228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Köl: 38(g)Sz: 55(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(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)
Ebéd SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT,	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG,	DARAGALISKA LEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELEK* (01), SÜLTHÚS, KENYÉR (TK) (01),	LEBBENSLEVES* (01, 03), VADAS RAGU MÁRTÁSSAL (09, 07, 01, 10, 03), ZÖLDSEGES KÖLES(MEXIKÓI), BALZSAMOS LILA SALÁTA,	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03, 09), Mandarin, PIZZAS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03),
E: 3,715(KJ) 889(KCal) F: 46(g)Köl: 73(g)Sz: 99(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só: 2,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 3,404(KJ) 814(KCal) F: 35(g)Köl: 80(g)Sz: 111(g) Zsír: 14(g)Cuk: 19(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2,666(KJ) 638(KCal) F: 29(g)Köl: 50(g)Sz: 68(g) Zsír: 13(g)Cuk: 15(g)Só: 2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E: 3,819(KJ) 914(KCal) F: 37(g)Köl: 60(g)Sz: 131(g) Zsír: 20(g)Cuk: 2(g)Só: 4,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg)	E: 2,398(KJ) 574(KCal) F: 28(g)Köl: 91(g)Sz: 67(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA,	BRIÓS 50g (01, 03), BANÁN,	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA,	HALPÁSTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db,	
E: 1,643(KJ) 393(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2,303(KJ) 551(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 102(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 918(KJ) 220(KCal) F: 1(g)Köl: 8(g)Sz: 33(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1,017(KJ) 243(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

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

Étlap (felsős 11-14 5x)

2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Hétfő</i> 2024.01.22	<i>Kedd</i> 2024.01.23.	<i>Szerda</i> 2024.01.24.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.25.	<i>Péntek</i> 2024.01.26.
Reggeli SNIDLINGES CSIRKENELLI KENY. (01), TEA GYÜMÖLCSIZU. E:1.522(Kj) 364(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.583(Kj) 379(KCal) F: 8(g)Koi:112(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KARAMELL (07), E: 814(Kj) 193(KCal) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.250(Kj) 299(KCal) F: 5(g)Koi:189(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKCEMEGE, KAKAO (07), UBORKA, E:1.977(Kj) 473(KCal) F: 11(g)Koi:40(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(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)Koi: 28(g)Sz: 95(g) Zsir: 44(g)Cuk: 18(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT TK,KIFELI (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)	PÁRZSIRKÉNI ZSEMELÉVEL (01), RETEK, E: 814(Kj) 193(KCal) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:2.228(Kj) 533(KCal) F: 14(g)Koi: 38(g)Sz: 55(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KEFIR TK KIFELI (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)
Ébred SÁRGABORSÓGULYÁS (SERPÉES) (01), TÜROSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA SALÁT, E:3.715(Kj) 889(KCal) F: 46(g)Koi: 74(g)Sz: 99(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:3.404(Kj) 814(KCal) F: 35(g)Koi: 80(g)Sz:111(g) Zsir: 14(g)Cuk: 19(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHÚS, KENYÉR (TK) (01), E:2.666(Kj) 638(KCal) F: 29(g)Koi: 50(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	LEBBENCSELEVES* (01, 03), VADAS RAGU MÁRTÁSSAL (09, 07, 01, 10, 03), ZÖLDSÉGES KÖLESIMEXIKOU, BALZSAMOS LILA SALÁTA, E:3.819(Kj) 914(KCal) F: 37(g)Koi: 66(g)Sz:131(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03, 09), Mandarín, PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E: 2.398(Kj) 574(KCal) F: 28(g)Koi: 91(g)Sz: 67(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna CUKINI PASTÉTOM ZSEMEL. (01), PAPRIKA, E:1.643(Kj) 393(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS 50g (01, 03), BANNÁN, E:2.303(Kj) 551(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz:102(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA, E: 918(Kj) 220(KCal) F: 1(g)Koi: 8(g)Sz: 53(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPASTÉTOM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1.017(Kj) 243(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2.267(Kj) 542(KCal) F: 18(g)Koi: 80(g)Sz: 57(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MAGYAROS VACSORA (03, 01), CSEMEGE UBORKA, E:2.432(Kj) 582(KCal) F: 21(g)Koi:271(g)Sz: 51(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSIRKEPÖRKÖLT*, TÉSZTAKÖRET (01, 03), KÁPOSZTA SAVANYÚSÁG, E:1.880(Kj) 450(KCal) F: 29(g)Koi: 66(g)Sz: 39(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBEDARA (01, 07), GYÜMÖLCS SALÁTA, E:1.967(Kj) 471(KCal) F: 18(g)Koi: 36(g)Sz: 65(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	

01=Guten, 02=Rakétek, 03=Tojás, 04=Hatalak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűek,

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Heffő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.22	2024.01.23.	2024.01.24.	2024.01.25.	2024.01.26.
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07), E:4 746(KJ) 1136(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)	KOCKASAJT TK, KIFLI (07, 01), ÜBORKA, E: 696(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)	PÁRZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), RETEK, E: 900(KJ) 215(KCal) F: 6(g)Köl: 8(g)Sz: 16(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTÓS BODAG (01), TEJ* (07), E:2 317(KJ) 554(KCal) F: 15(g)Köl: 38(g)Sz: 58(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	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)
Ebéd SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÚROSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT, E:4 042(KJ) 967(KCal) F: 51(g)Köl: 80(g)Sz:109(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só: 2,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PUDYKA (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:3 682(KJ) 881(KCal) F: 39(g)Köl: 89(g)Sz:118(g) Zsír: 17(g)Cuk: 19(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLT HÚS, KENYÉR (TK) (01), E:2 919(KJ) 698(KCal) F: 32(g)Köl: 62(g)Sz: 74(g) Zsír: 14(g)Cuk: 15(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	LEBBENSLEVES* (01, 03), VADAS RAGU MÁRTÁSSAL (09, 07, 01, 10, 03), ZÖLDSEGES KÖLESÖMEXIKÓ), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E:4 598(KJ) 1100(KCal) F: 44(g)Köl: 78(g)Sz:152(g) Zsír: 27(g)Cuk: 2(g)Só:4,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 42(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03, 09), Mandarin, PIZZAS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E: 3 688(KJ) 882(KCal) F: 41(g)Köl:135(g)Sz:103(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rakétek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dófélek, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestek,

<i>Hétfő</i> 2024.01.22	<i>Kedd</i> 2024.01.23.	<i>Szerda</i> 2024.01.24.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.25.	<i>Péntek</i> 2024.01.26.
Reggeli SNIDLINGES CSIRKEMELL KENY. (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 377(KJ) 449(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 035(KJ) 487(KCal) F: 10(g)Kcol:134(g)Sz: 37(g) Zsír: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KARAMELL (07), E:2 651(KJ) 634(KCal) F: 19(g)Kcol: 36(g)Sz: 61(g) Zsír: 25(g)Cuk: 30(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 697(KJ) 406(KCal) F: 6(g)Kcol:231(g)Sz: 30(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKSEMEGE, KAKAO (07), UBORKA, E:2 805(KJ) 671(KCal) F: 14(g)Kcol: 56(g)Sz: 53(g) Zsír: 25(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07), E:4 746(KJ) 1 136(KCal) F: 30(g)Kcol: 28(g)Sz:131(g) Zsír: 61(g)Cuk: 26(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT TK,KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 696(KJ) 167(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)	PÁRZSIKRÉM ZSEMELÉVEL (01), RETEK, E: 900(KJ) 215(KCal) F: 6(g)Kcol: 8(g)Sz: 16(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:2 317(KJ) 554(KCal) F: 15(g)Kcol: 38(g)Sz: 58(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), 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)
Ébéd SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTES) (01), TYRÓSCSUSZTA (01, 03, 07), ALMA SAJÁT, E:4 042(KJ) 967(KCal) F: 51(g)Kcol: 80(g)Sz:109(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CEKLASAVANYÚSÁG, E:3 682(KJ) 881(KCal) F: 39(g)Kcol: 89(g)Sz:118(g) Zsír: 17(g)Cuk: 19(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), PARADISZONOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHÚS, KENYÉR (TK) (01), E:2 919(KJ) 698(KCal) F: 32(g)Kcol: 62(g)Sz: 74(g) Zsír: 14(g)Cuk: 15(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	LEBBENCSLEVES* (01, 03), VADAS RAGU MÁRTÁSSAL (09, 07, 01, 10, 03), ZÖLDSÉGES KÖLES(OMEXIKÓ), BALZSAMOS HLA SALÁTA, E:4 598(KJ) 1 100(KCal) F: 44(g)Kcol: 78(g)Sz:152(g) Zsír: 27(g)Cuk: 2(g)Só:4,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 42(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES BAROMFI* (01, 07, 03, 09), Mandarin, PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03), E:3 688(KJ) 882(KCal) F: 41(g)Kcol:135(g)Sz:103(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Úzsonna CUKkini PÁSTÉTOM ZSEMEL. (01), PAPRIKA, E:1 676(KJ) 401(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 66(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS 50g (01, 03), BANÁN, E:2 303(KJ) 551(KCal) F: 12(g)Kcol: 0(g)Sz:102(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), PAPRIKA, E:1 025(KJ) 245(KCal) F: 2(g)Kcol: 10(g)Sz: 34(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM , KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db, E:1 129(KJ) 270(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMIRIGER* (01, 11, 10, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2 336(KJ) 559(KCal) F: 20(g)Kcol: 90(g)Sz: 57(g) Zsír: 13(g)Cuk: 16(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MAGYAROS VACSORA (03, 01), CEMEGE UBORKA, E:2 792(KJ) 668(KCal) F: 23(g)Kcol:278(g)Sz: 62(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,1(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSIRKEPÖRKÖLT* , TÉSZTAKÖRET (01, 03), KÁPOSZTA SAVANYÚSÁG, E:2 109(KJ) 505(KCal) F: 32(g)Kcol: 74(g)Sz: 67(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBEBARA (01, 07), GYÜMÖLCS SALÁTA, E:2 408(KJ) 576(KCal) F: 22(g)Kcol: 48(g)Sz: 76(g) Zsír: 7(g)Cuk: 15(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	

01=Gulén,02=Raktétel,03=Tojás,04=Hálok,05=Földimogyoró,06=Szójabab 07=Tej,08=Diótétel,09=Zeller,10=Muslét,11=Szezámmag,12=Ken-dioxid,13=Csillegfűt,14=Puhatestiek.

Élmezésvezető

Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Hétfő</i> 2024.01.22	<i>Kedd</i> 2024.01.23.	<i>Szerda</i> 2024.01.24.	<i>Csütörtök</i> 2024.01.25.	<i>Péntek</i> 2024.01.26.
Reggeli				
Tízórai KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ* (07), E:1 595(KJ) 382(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Kockasajt TK.KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 3(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:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tepertős bodag (01), TEJ* (07), E:1 419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Koi: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	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)
Ébéd SÁRGABORSÓGYÜVÁS (SERTÉS) (01), TEJBERIZS (07), ALMA SAJÁJT, GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), PULYKAPÖRKÖLT, CÉKLASAVANYUSÁG, BURGONYA FÖTT*, HÚSLEVES RIZS, PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHUS, LEBBENSLEVES TOJÁSML (01), VADAS RAGU MÁRTÁSSAL (09, 07, 01, 10, 03), ZÖLDSEGES KÖLESIMEXIKÓ), BALZSAMOS LILA SALÁTA, TÁRKONYOS RAGULEVES BAR.TOJM (01, 07, 09), Mandarin, PIZZÁS SAJTOS CSIGA TOJM (01, 07),				
Utsonna E:3 227(KJ) 772(KCal) F: 33(g)Koi: 42(g)Sz:110(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	E:1 612(KJ) 386(KCal) F: 22(g)Koi: 40(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 424(KJ) 341(KCal) F: 19(g)Koi: 19(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	E:2 570(KJ) 616(KCal) F: 25(g)Koi: 39(g)Sz: 84(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	E:1 972(KJ) 472(KCal) F: 22(g)Koi: 38(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)
Vacsora				

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

Ételmezésvezető

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)
2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Reggeli</i>	<i>Hétfő</i> 2024.01.22	<i>Kedd</i> 2024.01.23	<i>Szerda</i> 2024.01.24	<i>Csütörtök</i> 2024.01.25	<i>Péntek</i> 2024.01.26
Tízórai KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E: 584(KJ) 140(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM*ZSEMLE (01), UBORKA, E:1 974(KJ) 472(KCal) F: 12(g)Kcol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM, TM, (01), RETEK, E: 536(KJ) 128(KCal) F: 5(g)Kcol: 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), TEJ LM*, E:1 575(KJ) 377(KCal) F: 7(g)Kcol: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, TK ZSEMLE (01), E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ébéd SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), SAJTOS TÉSZTA LM (01, 03), ALMA SAJÁT, E:4 560(KJ) 1 091(KCal) F: 46(g)Kcol: 24(g)Sz: 77(g) Zsir: 66(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM, TÁRHONYVÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CEKLASAVANYÚSÁG, E:2 845(KJ) 681(KCal) F: 32(g)Kcol: 54(g)Sz: 91(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHÚS, KENYÉR (TK) (01), E:2 081(KJ) 498(KCal) F: 23(g)Kcol: 40(g)Sz: 53(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	LEBBENCSELEVES* (01, 03), VADAS RAGU MÁRTÁSSAL TM (09, 01, 10, 03), ZÖLDSÉGES KÖLES(MEXIKÓ), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E:2 943(KJ) 704(KCal) F: 30(g)Kcol: 45(g)Sz: 106(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	TÁRKONYOS RAGU BAROMFI* TM (01, 03, 09), Mandarin, PIZZAS-CSIGA LM TM (01, 03), E:1 069(KJ) 256(KCal) F: 13(g)Kcol: 18(g)Sz: 26(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna					
Vacsora					

01=Güden,02=Rákvétek,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Musliár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek.

Élelmiszérvizsgáló

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2024.01.22 - 2024.01.28.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2024.01.22 SNIDLINGES CSIRKEMELL, KENY.TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.069(KJ) 256(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.23 KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.583(KJ) 379(KCal) F: 8(g)Kcol:112(g)Sz: 26(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.24 MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), KARAMELL (07), E:2.023(KJ) 484(KCal) F: 13(g)Kcol: 30(g)Sz:405(g) Zsír: 17(g)Cuk: 21(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.25 BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.250(KJ) 299(KCal) F: 5(g)Kcol:189(g)Sz: 19(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.01.26 MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), DIÁKSEMEGE, KAKAÓ TM, ÜBORKA, E:1.123(KJ) 260(KCal) F: 2(g)Kcol: 10(g)Sz: 26(g) Zsír: 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)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIOLIFE SAJT TM, ÜBORKA, TK ZSEMLE, E:1.788(KJ) 428(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM, TM. (01), RETEK, E: 572(KJ) 137(KCal) F: 5(g)Kcol: 6(g)Sz: 16(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI, 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)	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), GYÜMÖLCSILÉ (0,2L) 100%, E:1.102(KJ) 264(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), SAJTOS TÉSZTA TM (01, 03), ALMA SALÁT, E:2.835(KJ) 678(KCal) F: 31(g)Kcol: 32(g)Sz: 96(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM, TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:3.142(KJ) 752(KCal) F: 33(g)Kcol: 64(g)Sz: 105(g) Zsír: 13(g)Cuk: 18(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLTHÚS, KENYÉR (TK) (01), E:2.666(KJ) 638(KCal) F: 29(g)Kcol: 50(g)Sz: 68(g) Zsír: 13(g)Cuk: 15(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	LEBBENCSELEVES* (01, 03), VADAS RAGU MÁRTÁSSAL TM (09, 01, 10, 03), ZÖLDSEGES KÖLESOMEXIKÓD, BALZSAMOS LILA SALÁTA, E:3.772(KJ) 902(KCal) F: 39(g)Kcol: 61(g)Sz:131(g) Zsír: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	TÁRKONYOS RAGU BAROMFI* TM (01, 03, 09), Mandarin, PIZZÁS- CSIGA LM TM (01, 03), E:1.884(KJ) 451(KCal) F: 24(g)Kcol: 46(g)Sz: 39(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna CUKKINI PÁSTÉTOM KENY.TM (01), PAPRIKA, E: 814(KJ) 195(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS 50g (01, 03), BANÁN, E:2.303(KJ) 551(KCal) F: 12(g)Kcol: 0(g)Sz:102(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIOLIFE SAJT TM, PAPRIKA, KENYÉR (TK) (01), E:1.291(KJ) 309(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM, KENYÉR (TK) (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 867(KJ) 207(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJREDARA TM(01), GYÜMÖLCS SALÁTA, E: 942(KJ) 225(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora PANÍROZOTT CSIRKEMELL ZSEMLEBEN 2 DB SAL (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:2.360(KJ) 565(KCal) F: 28(g)Kcol:108(g)Sz: 58(g) Zsír: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MAGYAROS VACSORA (03, 01), CSEMEGE ÜBORKA, E:2.432(KJ) 582(KCal) F: 21(g)Kcol:271(g)Sz: 51(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSIRKEPÖRKÖLT*, TÉSZTAKÖRET (01, 03), KÁPOSZTA SAVANYÚSÁG, E:1.880(KJ) 450(KCal) F: 29(g)Kcol: 66(g)Sz: 59(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		

01=Glutén,02=Raktétel,03=tojás,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek.

Étlap (Tejféhérje mentes 3-6 2x)

2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.22	2024.01.23.	2024.01.24.	2024.01.25.	2024.01.26.
Tízórai	VIOLIFE SAJT TM, UBORKA, TK ZSEMLE (01), E: 938(KJ) 224(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM, TM, (01), RETEK, E: 536(KJ) 128(KCal) F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 16(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI, E: 1 099(KJ) 263(KCal) F: 4(g)Köl: 5(g)Sz: 24(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), GYÜMÖLCSLE (0,2L) 100%, E:1 099(KJ) 263(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)
Ebéd	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01), TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03), CÉKLASAVANYTUSÁG, E:2 219(KJ) 531(KCal) F: 21(g)Köl: 40(g)Sz: 86(g) Zsír: 6(g)Cuk: 12(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELLEK* (01), SÜLT HÚS, KENYÉR (TK) (01), E:1 968(KJ) 471(KCal) F: 20(g)Köl: 34(g)Sz: 51(g) Zsír: 9(g)Cuk: 12(g)Só: 1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	LEBBENCSELEVES* (01, 03), VADAS RAGU MÁRJAÁSSAL TM (09, 01, 10, 03), ZÖLDSÉGES KÖLES(MEXIKÓI), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E:2 647(KJ) 633(KCal) F: 28(g)Köl: 44(g)Sz: 94(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	TÁRKONYOS RAGU BAROMFI* TM (01, 03, 09), Mandarin, PIZZÁS- CSIGA LM TM (01, 03), E:1 069(KJ) 256(KCal) F: 13(g)Köl: 18(g)Sz: 26(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Utsonna				
Vacsora				

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

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.01.22 - 2024.01.28.

Reggeli	Hétfő 2024.01.22	Kedd 2024.01.23.	Szerda 2024.01.24.	Csütörtök 2024.01.25.	Péntek 2024.01.26.
Tízórai	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ LM*, E: 1122(KJ) 268(KCaI) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM*ZSEMLE (01), UBORKA, E: 2.605(KJ) 623(KCaI) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM, TM. (01), RETEK, E: 572(KJ) 137(KCaI) 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)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*, E: 1.575(KJ) 377(KCaI) F: 7(g)Koi: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, TK ZSEMLE, E: 1.509(KJ) 361(KCaI) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), SAJTOS TÉSZTA LM (01, 03), ALMA SAJÁT, E: 5.201(KJ) 1.244(KCaI) F: 55(g)Koi: 33(g)Sz: 99(g) Zsir: 68(g)Cuk: 0(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* LM (01), TARHONYVÁS HŰS* PULYKA (01, 03), CÉKLASAVANYTSÁG, E: 3.572(KJ) 855(KCaI) F: 37(g)Koi: 64(g)Sz: 118(g) Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só: 3,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALLUSKA LEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLT HŰS, KENYÉR (TK) (01), E: 2.666(KJ) 638(KCaI) F: 29(g)Koi: 50(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só: 2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	LEBBENCSELEVES* (01, 03), VADAS RAGU MARIÁSSAL, TM (09, 01, 10, 03), ZÖLDSÉGES KÖLES(MEXIKÓI), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E: 2.943(KJ) 704(KCaI) F: 30(g)Koi: 45(g)Sz: 106(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 3,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	TÁRKONYOS RAGU BARONFI* TM (01, 03, 09), Mandarin, PIZZÁS- CSIGA LM TM (01, 03), E: 1.922(KJ) 460(KCaI) F: 24(g)Koi: 46(g)Sz: 41(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	E: 5.201(KJ) 1.244(KCaI) F: 55(g)Koi: 33(g)Sz: 99(g) Zsir: 68(g)Cuk: 0(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 3.572(KJ) 855(KCaI) F: 37(g)Koi: 64(g)Sz: 118(g) Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só: 3,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2.666(KJ) 638(KCaI) F: 29(g)Koi: 50(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só: 2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E: 2.943(KJ) 704(KCaI) F: 30(g)Koi: 45(g)Sz: 106(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 3,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E: 1.922(KJ) 460(KCaI) F: 24(g)Koi: 46(g)Sz: 41(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora					

01=Gulén,02=Rákfélék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Purinstek.

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2024.01.22 - 2024.01.28.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.22	2024.01.23	2024.01.24	2024.01.25	2024.01.26
Tízórai KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, 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)	VIOLIFE SAJT TM, UBORKA, TK ZSEMLE, E:1.788(KJ) 428(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM, TM, (01), RETEK, 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)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI, 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)	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), GYÜMÖLCSLE (0,2L) 100%, E:1.102(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)
Ebéd SÁRGABORSÓCULYÁS (SERTÉS) (01), SAJTOS TESZTA TM (01, 03), ALMA SAJÁT, E:2.835(KJ) 678(KCal) F: 31(g)Köl: 32(g)Sz: 96(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM, TARHONYÁS HÜS* PULYKA (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:3.142(KJ) 752(KCal) F: 33(g)Köl: 64(g)Sz:105(g) Zsír: 13(g)Cuk: 18(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), SÜLT HÜS, KENYÉR (TK) (01), E:2.666(KJ) 638(KCal) F: 29(g)Köl: 50(g)Sz: 68(g) Zsír: 13(g)Cuk: 15(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	LEBBENSLEVES* (01, 03), YADAS RAGU MÁRTÁSSAL TM (09, 01, 10, 03), ZÖLDSÉGES KÖLES(MEXIKÓ), BALZSAMOS LILA SALÁTA, E:3.772(KJ) 902(KCal) F: 39(g)Köl: 61(g)Sz:131(g) Zsír: 21(g)Cuk: 1(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	TÁRKONYOS RAGU BAROMFI* TM (01, 03, 09), Mandarin, PIZZAS- CSIGA LM TM (01, 03), E:1.884(KJ) 451(KCal) F: 24(g)Köl: 46(g)Sz: 39(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Usonna				
Vacsora				