

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Tízórai ZÖLDSEGGYÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E: 923(K) 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), KIFLI (01, 07), E:1 061(K) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 797(K) 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)	POGÁCSA VÁSÁROLTSÓg (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 1 377(K) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 854(K) 204(KCal) F: 3(g)Koi: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MÁJGALLUSKA LEVES (03, 01), ARANYGALLUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin, E: 2 866(K) 686(KCal) F: 37(g)Koi:227(g)Sz: 82(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA (07, 01), VITAMIN SALÁTA*, E:2 291(K) 548(KCal) F: 30(g)Koi: 21(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), PISKÓTASZELET (01, 07), E:2 748(K) 657(KCal) F: 50(g)Koi: 13(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	ZÖLDSEGGYESTAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETT* (01, 03, 07), E: 1 674(K) 400(KCal) F: 24(g)Koi: 35(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), FÉZS FÁNK (01, 03, 07), E:2 373(K) 568(KCal) F: 19(g)Koi: 63(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

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

Élmezésvezető

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Recegel SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	TOJÁSRÁNTOTTÁ HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	GABONAPÉHELY (01), TEJ* (07),	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), UBORKA, KAKAÓ (07),
E:1 091(KJ) 261(KCal) F: 13(g)Koi: 14(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 133(KJ) 276(KCal) F: 8(g)Koi:31,5(g)Sz: 19(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 062(KJ) 234(KCal) F: 9(g)Koi: 28(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 969(KJ) 232(KCal) F: 6(g)Koi: 16(g)Sz: 20(g) Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 393(KJ) 333(KCal) F: 7(g)Koi: 29(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125g* (07), KIFLI (01, 07),	CSEMEGÉKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA,	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK,
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: 1 061(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(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: 1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 854(KJ) 204(KCal) F: 3(g)Koi: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd MÁNGALISKA LEVES (03, 01), ARANYGALISKA* (01, 03, 03, 07), Mandarin,	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA (07, 01), VITAMIN SALÁTA*,	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKALPOSZTA* (01, 07), PISKÓTASZLET (01, 07),	ZÖLDÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), ÍZES FÁNK (01, 03, 07),
E: 2 866(KJ) 686(KCal) F: 37(g)Koi:227(g)Sz: 82(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E: 2 291(KJ) 548(KCal) F: 30(g)Koi:21(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 748(KJ) 657(KCal) F: 50(g)Koi: 13(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	E: 1 674(KJ) 400(KCal) F: 24(g)Koi: 35(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	E: 2 375(KJ) 568(KCal) F: 19(g)Koi: 63(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),	MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), PAPRIKA,	ROPI, ALMA (01),	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), NARANCS*,	
E: 538(KJ) 129(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 165(KJ) 279(KCal) F: 3(g)Koi: 11(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	E: 1 033(KJ) 247(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01),	ERDELYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRETT, CSEMEGE UBORKA,	CUKKINI TÓCSNI (03, 01, 07), STEAK BURGONYA, JOGHURTI MÁRTOGATÓ*,	ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, EGRESMÁRTÁS (01, 07),	
E: 1 533(KJ) 367(KCal) F: 12(g)Koi: 31(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 997(KJ) 239(KCal) F: 15(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 2 053(KJ) 491(KCal) F: 10(g)Koi: 58(g)Sz: 76(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	E: 1 262(KJ) 302(KCal) F: 20(g)Koi: 41(g)Sz: 23(g) Zsir: 5(g)Cuk: 16(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 89(mg)	

01=Gülden,02=Rákrétek,03=Tójs,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musátr,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Fűhateszték,

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Tízórai ZÖLDÉGPÁSTÉTOM 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)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KIFLI (01, 07), E:1 061(KJ) 234(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA, 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)	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 922(KJ) 221(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin, E:3 055(KJ) 731(KCal) F: 38(g)Koi: 238(g)Sz: 85(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA (07, 01), VITAMIN SALÁTA*, E:2 474(KJ) 592(KCal) F: 31(g)Koi: 22(g)Sz: 70(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTIA* (01, 07), PISKÓTASZELET (01, 07), E:2 983(KJ) 714(KCal) F: 55(g)Koi: 14(g)Sz: 57(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E: 1 995(KJ) 477(KCal) F: 29(g)Koi: 46(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), ÍZES FÁNK (01, 03, 07), E:2 438(KJ) 583(KCal) F: 20(g)Koi: 63(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)
Usonna KAKAÓS CSIGÁ 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)	MARGARINOS KENYÉR SAJT (07, 01), PAPIRIKA, E:1 341(KJ) 321(KCal) F: 3(g)Koi: 11(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(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), NARANCS*, E:1 068(KJ) 255(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rakételék, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Díjfélek, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek.

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	TOJÁSRANTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	GARONAPHELYI (01), TEJ* (07),	SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), UBORKA, KAKAÓ (07),
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)	E:1 328(KJ) 318(KCal) F: 11(g)Köl:42(g)Sz: 19(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	E:1 042(KJ) 249(KCal) F: 7(g)Köl: 19(g)Sz: 21(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 526(KJ) 365(KCal) F: 9(g)Köl: 55(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDSÉGPASTÉTOM ZSEMLE (01),	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KIFLI (01, 07),	CSEMEGÉKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA,	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK,
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)	E:1 061(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1250(mg)	E: 803(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)	E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Köl: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 922(KJ) 221(KCal) F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred MÁJGALUSKA LEVES(03, 01), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA (07, 01), VITAMIN SALÁTA*,	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), PISKOTASZÉLET (01, 07),	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), IZES FÁNK (01, 03, 07),
E:3 055(KJ) 731(KCal) F: 38(g)Köl:238(g)Sz: 85(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E:2 474(KJ) 597(KCal) F: 31(g)Köl: 22(g)Sz: 70(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 983(KJ) 714(KCal) F: 53(g)Köl: 14(g)Sz: 57(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	E:1 995(KJ) 477(KCal) F: 29(g)Köl: 46(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	E:2 438(KJ) 583(KCal) F: 20(g)Köl: 63(g)Sz: 76(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),	MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), PAPIRIKA,	ROPI, ALMA (01),	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), NARANCS*,	
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)	E:1 341(KJ) 321(KCal) F: 3(g)Köl: 11(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	E:1 068(KJ) 255(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora PIZZA SAJÁJT TÉSztÁVAL* (07, 01),	ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRETT, CSEMEGE UBORKA,	CUKKINI TÓCSNI (03, 01, 07), STEAK BURGONYA, JOGHURT MÁRTOGATÓ*,	ZSALYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, EGRESMARTÁS (01, 07),	
E:2 172(KJ) 520(KCal) F: 18(g)Köl: 49(g)Sz: 52(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 676(KJ) 401(KCal) F: 22(g)Köl: 7(g)Sz: 35(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:2 288(KJ) 547(KCal) F: 12(g)Köl: 74(g)Sz: 82(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 36(mg)	E:1 371(KJ) 328(KCal) F: 21(g)Köl: 43(g)Sz: 25(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1130(mg)	

01=Gulén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musztár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Pinhasztűk,

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE (01), E:1.118(KJ) 268(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KIFELI (01,07), E:1.061(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	CSEMEGÉKRÉMES ZSEMILE (01), PAPRIKA, E: 915(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Kol: 8(g)Sz: 17(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VASÁROLT50g (01,03,07), TELJ* (07), E:1.377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Kol: 48(g)Sz: 34(g) Zsír: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMILE (01), RETEK, E: 929(KJ) 222(KCal) F: 4(g)Kol: 45(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03,01), ARÁNYGALUSKA* (01,03,08,07), Mandarin, E:3.809(KJ) 911(KCal) F: 44(g)Kol:25(g)Sz:108(g) Zsír: 32(g)Cuk: 11(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	TARHONYA LEVES (01,03), RÁCHARCSA (07,01), VITAMIN SALÁTA*, E:2.982(KJ) 713(KCal) F: 38(g)Kol: 27(g)Sz: 82(g) Zsír: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01,03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01,07), PISKÓTASZLELT (01,07), E:3.300(KJ) 790(KCal) F: 62(g)Kol: 16(g)Sz: 65(g) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01,03), BOLOGNAI SPAGETTI* (01,03,07), E:2.657(KJ) 636(KCal) F: 40(g)Kol: 64(g)Sz: 69(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	FRANKFURTI LEVES* (01,07), IZES FÁNK (01,03,07), E:3.167(KJ) 758(KCal) F: 25(g)Kol: 79(g)Sz:101(g) Zsír: 18(g)Cuk: 10(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01,03), E:1.075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), PAPIKA, E:1.594(KJ) 381(KCal) F: 5(g)Kol: 16(g)Sz: 35(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOCYORÓKRÉMES KENYÉR (08,01), NARANCS*, E:1.488(KJ) 356(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gluten,02=Rákfélék,03=Töjés,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 5x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>2024.01.29</p> <p>Regeeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 714(KJ) 410(KCal) F: 11(g)Koi: 23(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.01.30.</p> <p>TOLÁSRÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 738(KJ) 416(KCal) F: 14(g)Koi:52(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.01.31.</p> <p>GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1 424(KJ) 341(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2024.02.01.</p> <p>SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 375(KJ) 329(KCal) F: 9(g)Koi: 33(g)Sz: 29(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.02.</p> <p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), UBORKA, KAKAÓ (07),</p> <p>E:1 641(KJ) 393(KCal) F: 9(g)Koi: 38(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),</p> <p>E:1 118(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>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KIFELI (01, 07),</p> <p>E:1 061(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p>	<p>CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPIRIKA,</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>POGÁCSA VÁSÁROL.T50g (01, 03, 07), TEL* (07),</p> <p>E:1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Koi: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK,</p> <p>E: 929(KJ) 222(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebed</p> <p>MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ARANYGALUSKA * (01, 03, 08, 07), Mandarin,</p> <p>E:3 809(KJ) 911(KCal) F: 44(g)Koi:25(g)Sz:108(g) Zsir: 32(g)Cuk: 11(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>	<p>TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA (07, 01), VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E:2 982(KJ) 713(KCal) F: 38(g)Koi: 27(g)Sz: 82(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), PISKOTASZLELET (01, 07),</p> <p>E:3 300(KJ) 790(KCal) F: 62(g)Koi: 16(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),</p> <p>E:2 657(KJ) 636(KCal) F: 40(g)Koi: 64(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>FRANKFURTI LEVES* (01, 07), ÍZES FÁNK (01, 03, 07),</p> <p>E:3 167(KJ) 758(KCal) F: 25(g)Koi: 79(g)Sz: 101(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),</p> <p>E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), PAPIRIKA,</p> <p>E:1 594(KJ) 381(KCal) F: 5(g)Koi: 16(g)Sz: 35(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,27(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), NARANCS*,</p> <p>E:1 488(KJ) 356(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>PIZZA SALÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01),</p> <p>E:2 936(KJ) 702(KCal) F: 25(g)Koi: 71(g)Sz: 66(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET, CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:2 007(KJ) 480(KCal) F: 27(g)Koi: 7(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CUKKINI TÓCSNI (03, 01, 07), STEAK BURGONYA, JOGHURT MÁRTOGATÓ*,</p> <p>E:2 710(KJ) 648(KCal) F: 14(g)Koi: 79(g)Sz: 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 48(mg)</p>	<p>ZSALYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, EGRESMARTÁS (01, 07),</p> <p>E:1 729(KJ) 414(KCal) F: 26(g)Koi: 33(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 21(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 142(mg)</p>	

01=Gulén, 02=Rákétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióétek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek,

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E:1.118(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)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KIFLI (01, 07), E:1.061(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	CSEMEGÉKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1.042(KJ) 249(KCal) F: 7(g)Köl: 10(g)Sz: 17(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEL* (07), E:1.377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Köl: 48(g)Sz: 34(g) Zsír: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK, E:1.003(KJ) 240(KCal) F: 5(g)Köl: 56(g)Sz: 33(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin, E:4.395(KJ) 1051(KCal) F: 50(g)Köl:297(g)Sz: 131(g) Zsír: 34(g)Cuk: 11(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA (07, 01), VITAMIN SALÁTA*, E:3.383(KJ) 810(KCal) F: 43(g)Köl: 29(g)Sz: 95(g) Zsír: 21(g)Cuk: 2(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* (01, 07), PISKÓTASZELET (01, 07), E:3.489(KJ) 833(KCal) F: 64(g)Köl: 16(g)Sz: 71(g) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), E:3.129(KJ) 749(KCal) F: 47(g)Köl: 73(g)Sz: 84(g) Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 40(mg)	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), FÁNK (01, 03, 07), E:3.649(KJ) 873(KCal) F: 31(g)Köl: 88(g)Sz: 119(g) Zsír: 20(g)Cuk: 10(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 73(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén,02=Rákfelek,03=Töjés,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófelek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Phenacetil,15=

Élelmiszevezető

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	TOJÁSRAJTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07),	SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	SALTKRÉMES KENYÉR (01), UBORKA, KAKAÓ (07),
E 2 018(KJ) 483(KCal) F: 11(g)Köl: 23(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 002(KJ) 479(KCal) F: 16(g)Köl:630(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 605(KJ) 384(KCal) F: 12(g)Köl: 28(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E 1 538(KJ) 368(KCal) F: 11(g)Köl: 26(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 849(KJ) 442(KCal) F: 11(g)Köl: 46(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), KIFLI (01, 07),	CSEMEGKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA,	POGÁCSA VÁSÁROLT50g (01, 03, 07), TEJ* (07),	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK,
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)	E 1 061(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1250(mg)	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)	E 1 377(KJ) 329(KCal) F: 11(g)Köl: 48(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E 1 003(KJ) 240(KCal) F: 5(g)Köl: 56(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA (07, 01), VITAMIN SALÁTA*,	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSTA* (01, 07), PISKÓTASZELLET (01, 07),	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07),	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), ÍZES FÁNK (01, 03, 07),
E 4 395(KJ) 1 051(KCal) F: 50(g)Köl:237(g)Sz:131(g) Zsir: 34(g)Cuk: 11(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	E 3 383(KJ) 810(KCal) F: 43(g)Köl: 29(g)Sz: 95(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 3 489(KJ) 833(KCal) F: 64(g)Köl: 16(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	E 3 129(KJ) 749(KCal) F: 47(g)Köl: 73(g)Sz: 84(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)	E 3 649(KJ) 873(KCal) F: 31(g)Köl: 88(g)Sz: 119(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 73(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),	MARGARINOS KENYÉR, SAJT (07, 01), PAPRIKA,	ROPI ALMA (01),	Mogyorókrémes kenyér (08, 01), NARANCS*,	
E 1 073(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)	E 1 894(KJ) 453(KCal) F: 7(g)Köl: 21(g)Sz: 39(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 957(KJ) 229(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 804(KJ) 431(KCal) F: 15(g)Köl: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAl* (07, 01),	ERDÉLYI TOKÁNY* PULISZKA KÖRET, CSEMEGE UBORKA,	CUKKINI TÓCSNI (03, 01, 07), STEAK BURGONYA, JOGHURT MÁRTOGATÓ*,	ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, EGRESMÁRTÁS (01, 07),	
E 3 518(KJ) 842(KCal) F: 30(g)Köl: 91(g)Sz: 74(g) Zsir: 44(g)Cuk: 1(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 273(KJ) 544(KCal) F: 32(g)Köl: 7(g)Sz: 51(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	E 3 093(KJ) 740(KCal) F: 16(g)Köl: 84(g)Sz: 111(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 60(mg)	E 1 843(KJ) 441(KCal) F: 30(g)Köl: 61(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 21(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 142(mg)	

01=Gluten, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Sója, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűt, 14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)
2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E: 923(KJ) 221(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), KIPLI (01, 07), E: 1 061(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Kcol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	CSEMEGÉKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 797(KJ) 191(KCal) F: 6(g)Kcol: 6(g)Sz: 16(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TELJ* (07), E: 2 228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Kcol: 38(g)Sz: 53(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 854(KJ) 204(KCal) F: 3(g)Kcol: 34(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd MÁJGALUSKA LEVES TOJM (01), ARANYGALUSKA* TOJM (01, 08, 07), Mandarin, E: 2 686(KJ) 643(KCal) F: 30(g)Kcol:104(g)Sz: 81(g) Zsír: 19(g)Cuk: 8(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	TARHONYA LEV TOJÁSME (01), RÁCHARCSA (07, 01), VITAMIN SALÁTA*, E: 2 176(KJ) 521(KCal) F: 28(g)Kcol: 16(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* TOJM, SZÉKEL YKÁPOSZTA* (01, 07), ZABRUDI, E: 1 325(KJ) 317(KCal) F: 22(g)Kcol: 11(g)Sz: 35(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI TOJM, BOLOGNAI RAG, RIZS (07), E: 1 629(KJ) 390(KCal) F: 16(g)Kcol: 11(g)Sz: 53(g) Zsír: 7(g)Cuk: 5(g)Só: 1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	FRANKFURTI LEVES* (01, 07), ÍZES FÁNK TOJM (01, 07), E: 2 287(KJ) 547(KCal) F: 18(g)Kcol: 21(g)Sz: 74(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só: 1,16(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén, 02=Ráktelék, 03=Tójsa, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Taj, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek,

Ételmezésvezető

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Tízórai ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E:1 021(KJ) 244(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 33(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), PÁPRIKA, E: 663(KJ) 159(KCal) F: 8(g)Köl: 5(g)Sz: 20(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*, E:1 754(KJ) 420(KCal) F: 8(g)Köl: 10(g)Sz: 46(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 922(KJ) 221(KCal) F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 31), ARANYGALUSKA* LM TM (01, 03, 08), Mandarin, E:2 351(KJ) 562(KCal) F: 30(g)Köl:209(g)Sz: 72(g) Zsír: 16(g)Cuk: 8(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA TM (01), VITAMIN SALÁTA*, E:2 305(KJ) 551(KCal) F: 30(g)Köl: 11(g)Sz: 69(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* LM TM (01), ZABRUDI, E:1 037(KJ) 248(KCal) F: 21(g)Köl: 4(g)Sz: 27(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	ZÖLDSEGLEVES TÁVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), NARANCS*, E:2 253(KJ) 539(KCal) F: 30(g)Köl: 46(g)Sz: 66(g) Zsír: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	FRANKFURTI LEVES* TM (01, 03), FANK TM (01, 03), E:2 276(KJ) 544(KCal) F: 18(g)Köl: 53(g)Sz: 74(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén,02=Rákkérek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslir,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhítószer,

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli SONNKA, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2024.01.29	TOJÁSRAÑTOTTÁ HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2024.01.30.	GABONAPÉHELY (01), TEJ NÖVÉNYI, 2024.01.31.	DIÁKSEMEGE, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, 2024.02.01.	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), UBORKA, KAKAO TM, VIOLIFE SAJIT TM, 2024.02.02.
E1 245(K) 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)	E1 738(K) 416(KCal) F: 14(g)Koi: 52(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 904(K) 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)	E 1 101(K) 263(KCal) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 26(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 437(K) 344(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)
-Tízórai ZÖLBÉGYÁSTÉTOM ZSEMLE (01), 2024.01.29	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), (01), GYÜMÖLCSLE (0,2L) 100%, 2024.01.30.	CSEMEGKRÉM KENYÉRRREL TM LM (01), PÁPRIKA, 2024.01.31.	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI, 2024.02.01.	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK, 2024.02.02.
E 1 118(K) 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)	E 1 102(K) 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)	E 944(K) 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)	E 1 708(K) 409(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 929(K) 222(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ARANYGALUSKA* LM TM (01, 03, 08), Mandarinh, 2024.01.29	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA TM (01), VITAMIN SALÁTA*, 2024.01.30.	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* LM TM (01), ZABRUDI, 2024.01.31.	ZÖLBÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* (01, 03, 07), 2024.02.01.	FRANKFURTI LEVES* TM (01), ÍZES FANK TM (01, 03), 2024.02.02.
E 3 021(K) 723(KCal) F: 35(g)Koi: 22(g)Sz: 94(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E 2 756(K) 659(KCal) F: 37(g)Koi: 13(g)Sz: 81(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 325(K) 317(KCal) F: 28(g)Koi: 4(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	E 2 657(K) 636(KCal) F: 40(g)Koi: 64(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	E 2 957(K) 707(KCal) F: 23(g)Koi: 66(g)Sz: 98(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), 2024.01.29	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PÁPRIKA, VIOLIFE SAJIT TM, 2024.01.30.	ROPI, ALMA (01), 2024.01.31.	LEKVÁROS - MARG. KENYÉR*TM LM (01), NARANCS*, 2024.02.01.	
E 1 075(K) 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)	E 1 209(K) 311(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 931(K) 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)	E 1 088(K) 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)	
Vacsora PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* TM (01), 2024.01.29	ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET, CSEMEGE UBORKA, 2024.01.30.	CUKKINI TÓCSNI TM (03, 01), STEAK BURGONYA, 2024.01.31.	ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*, EGRESMARTÁS TM (01), KENYÉR (TK) (01), 2024.02.01.	
E 2 032(K) 486(KCal) F: 13(g)Koi: 20(g)Sz: 66(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 007(K) 480(KCal) F: 27(g)Koi: 7(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E 2 124(K) 508(KCal) F: 7(g)Koi: 53(g)Sz: 92(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 173(K) 520(KCal) F: 22(g)Koi: 34(g)Sz: 52(g) Zsir: 6(g)Cuk: 20(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gliühő,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szababab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szezám,12=Ken-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestiek.

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE (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 ZSEMILE* TM (01), (01), GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 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 KENYÉRREL 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)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI, E: 1 099(KJ) 263(KCal) F: 4(g)Koi: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMILE (01), RETEK, E: 834(KJ) 204(KCal) F: 3(g)Koi: 34(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 0), ARANYGALUSKA* LM TM (01, 03, 08), Mandarin, E: 2 272(KJ) 543(KCal) F: 29(g)Koi: 19(g)Sz: 69(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA TM (01), VITAMIN SALÁTA*, E: 2 122(KJ) 508(KCal) F: 29(g)Koi: 10(g)Sz: 63(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* LM TM (01), ZABRUDI, E: 991(KJ) 237(KCal) F: 20(g)Koi: 3(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* TM (01, 03), NARANCS*, E: 1 576(KJ) 377(KCal) F: 21(g)Koi: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 2,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	FRANKFURTI LEVES* TM (01), ÍZES FÁNK TM (01, 03), E: 2 213(KJ) 529(KCal) F: 17(g)Koi: 53(g)Sz: 72(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

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

Étlap (Tejfehérje mentes 11-14 5x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	TOJÁSRAJZTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	GABONAPÉHELY (01), TEJ NÖVÉNYI,	DIÁKCEMEGE, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), ÜBORKA, KAKAO TM, VIOLIFE SAJT TM,
E.1 245(KJ) 298(KCal) F: 11(g)Köl: 23(g)Sz: 26(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 738(KJ) 416(KCal) F: 14(g)Köl:525(g)Sz: 26(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E. 904(KJ) 216(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 101(KJ) 263(KCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 26(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 437(KJ) 344(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), (01), GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%,	CSEMEGERÉM KENYÉRRREL TM LM (01), PAPIRKA,	TEPERTÓS BODÁG (01), TEJ NÖVÉNYI,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK,
E.1 118(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)	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)	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)	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)	E. 929(KJ) 222(KCal) F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 33(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ARANYGALUSKA*LM TM (01,03,08), Mandarin,	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA TM (01), VITAMIN SALÁTA*,	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* LM TM (01), ZABRUDI,	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* TM (01, 03),	FRANKFURTI LEVES* TM (01), ÍZES FÁNK TM (01, 03),
E.3 021(KJ) 723(KCal) F: 35(g)Köl:224(g)Sz: 94(g) Zsír: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E.2 756(KJ) 659(KCal) F: 37(g)Köl: 13(g)Sz: 81(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 325(KJ) 317(KCal) F: 28(g)Köl: 4(g)Sz: 35(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	E.2 025(KJ) 485(KCal) F: 29(g)Köl: 33(g)Sz: 67(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	E.2 957(KJ) 707(KCal) F: 23(g)Köl: 66(g)Sz: 98(g) Zsír: 18(g)Cuk: 9(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), PAPIRKA, VIOLIFE SAJT TM,	ROPI, ALMA (01),	LEKVÁROS - MARG. KENYÉR*TM LM (01), NARANCS*,	
E.1 073(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)	E.1 299(KJ) 311(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E. 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 088(KJ) 260(KCal) F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora PIZZA SAJÁJT TÉSztÁVAL* TM (01),	ERDÉLYI TOKÁNY* PULISZKA KÖRÉT, CSEMEGE ÜBORKA,	CUKKINI TÓCSNI TM (03, 01), STEAK BURGONYA,	ZSÁLYVÁS SÜLT CSIRKECOMB*, EGRESMÁRTÁS TM (01), KENYÉR (TK) (01),	
E.2 032(KJ) 486(KCal) F: 13(g)Köl: 20(g)Sz: 66(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.2 007(KJ) 480(KCal) F: 27(g)Köl: 7(g)Sz: 43(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E.2 124(KJ) 508(KCal) F: 7(g)Köl: 53(g)Sz: 92(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.2 173(KJ) 520(KCal) F: 22(g)Köl: 34(g)Sz: 52(g) Zsír: 6(g)Cuk: 20(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gluten, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Éj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-szilagfű, 14=Pulautestűk,

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)
2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i> 2024.01.29	<i>Kedd</i> 2024.01.30.	<i>Szerda</i> 2024.01.31.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.01.	<i>Péntek</i> 2024.02.02.
Reggeli				
Tízórai				
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E:1.021(KJ) 244(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 8(g)Cukr: 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)Cukr: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGKREM KENYÉRREL TM LM (01), PAPRIKA, E: 663(KJ) 159(KCal) F: 8(g)Köl: 5(g)Sz: 20(g) Zsír: 4(g)Cukr: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*, E:1.754(KJ) 420(KCal) F: 8(g)Köl: 10(g)Sz: 46(g) Zsír: 21(g)Cukr: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 922(KJ) 221(KCal) F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cukr: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
MÁNGALUSKA LEVES (03, 01), ARANYGALUSKA*LM TM (01, 03, 08), Mandarin, E:2.351(KJ) 562(KCal) F: 30(g)Köl:209(g)Sz: 72(g) Zsír: 16(g)Cukr: 8(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA TM (01), VITAMIN SALÁTA*, E: 2.305(KJ) 551(KCal) F: 30(g)Köl: 11(g)Sz: 69(g) Zsír: 15(g)Cukr: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* LM TM (01), ZABRUDI, E:1.037(KJ) 248(KCal) F: 21(g)Köl: 4(g)Sz: 27(g) Zsír: 5(g)Cukr: 0(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* TM (01, 03), NARANCS*, E:1.826(KJ) 437(KCal) F: 24(g)Köl: 25(g)Sz: 64(g) Zsír: 6(g)Cukr: 1(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	FRANKFURTI LEVES* TM (01), ÍZES FÁNK TM (01, 03), E:2.276(KJ) 544(KCal) F: 18(g)Köl: 53(g)Sz: 74(g) Zsír: 14(g)Cukr: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

Étlap (Tejfehérje mentes (1-14)2x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.01.29	2024.01.30.	2024.01.31.	2024.02.01.	2024.02.02.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E:1118(KJ) 268(KCal) F:1(g)Koi: 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), (01), GYÜMÖLCSLÉ (0,21), 100%, E:1102(KJ) 264(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGERÉM KENYÉRRREL TM LM (01), PAPIRIKA, E: 944(KJ) 226(KCal) F: 11(g)Koi: 8(g)Sz: 27(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTÓS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI, E:1708(KJ) 409(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 43(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁSAS TK ZSEMLE (01), RETEK, E: 929(KJ) 222(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ARANYGALUSKA* LM TM (01, 03, 08), Mandarin, E:3 021(KJ) 723(KCal) F: 35(g)Koi:224(g)Sz: 94(g) Zsír: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA TM (01), VITAMIN SALÁTA*, E:2 756(KJ) 659(KCal) F: 37(g)Koi: 13(g)Sz: 81(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKÁPOSZTA* LM TM (01), ZABRUDI, E:1 325(KJ) 317(KCal) F: 28(g)Koi: 4(g)Sz: 35(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* TM (01, 03), E:2 025(KJ) 485(KCal) F: 29(g)Koi: 33(g)Sz: 67(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	FRANKFURTI LEVES* TM (01), ÍZES FÁNK TM (01, 03), E:2 957(KJ) 707(KCal) F: 23(g)Koi: 66(g)Sz: 98(g) Zsír: 18(g)Cuk: 9(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

C1=Glükén, 02=Rakétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Parasztfű, 15=

Előmezező

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.01.29 - 2024.02.04.

<i>Hétfő</i> 2024.01.29	<i>Kedd</i> 2024.01.30.	<i>Szerda</i> 2024.01.31.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.01.	<i>Péntek</i> 2024.02.02.
Reggeli				
Tízórai				
ZÖLDEGYPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, TK ZSEMLE,	CSEMEGKRÉM KENYÉRREL TM LM (01), PAPIRKA,	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*,	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), RETEK,
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)	E:1509(KJ) 361(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 944(KJ) 226(KCal) F: 11(g)Koi: 8(g)Sz: 27(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1734(KJ) 420(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 929(KJ) 222(KCal) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ARANYGALUSKA* LM TM (01, 03, 08), Mandarín,	TARHONYA LEVES (01, 03), RÁCHARCSA TM (01), VITAMIN SALÁTA*,	CSONTLEVES* (01, 03), SZÉKELYKAPOSZTA* LM TM (01), ZABRUDI,	ZÖLDEGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI* TM (01, 03), NARANCS*,
E:3 021(KJ) 723(KCal) F: 33(g)Koi:224(g)Sz: 94(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E:2 756(KJ) 659(KCal) F: 37(g)Koi: 13(g)Sz: 81(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 323(KJ) 317(KCal) F: 28(g)Koi: 4(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	E:2 283(KJ) 546(KCal) F: 30(g)Koi: 33(g)Sz: 80(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	E:2 937(KJ) 707(KCal) F: 23(g)Koi: 66(g)Sz: 98(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Úszónna				
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rákéfék, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestiek,

Ételmezésvezető