

## Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2024.02.05 - 2024.02.11.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.02.05	2024.02.06	2024.02.07	2024.02.08	2024.02.09	
<b>Tízórai</b> CUKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA,	<b>KOCKASAJT TK. KIFLI (07, 01),</b> UBORKA,	<b>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01),</b> PAPRIKA,	<b>TÉPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</b>	<b>KEFÍR TK KIFLI (01),</b>	
E: 830(KJ) 199(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 687(KJ) 164(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 693(KJ) 166(KCal) F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Köl: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 690(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
<b>Ehéd</b> KÖMÉNYLEVES LEVESGY (01, 03, 07), RAKOTT ZÖLDBAR (07), MÜZLI,	<b>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01),</b> RANTOTT BORDA* (03, 01), BURGONYAPÜRÉ (07), AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),	<b>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03),</b> KELKAPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01),	<b>ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI</b> CSIRKEMELL (01, 07), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,	<b>GULYÁSLEVES (marcha)* (01, 03),</b> SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), Mandarin,	
E: 2395(KJ) 549(KCal) F: 17(g)Köl: 9(g)Sz: 71(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	E: 3 008(KJ) 720(KCal) F: 30(g)Köl: 102(g)Sz: 67(g) Zsir: 28(g)Cuk: 14(g)Só: 2,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E: 1 926(KJ) 461(KCal) F: 25(g)Köl: 3(g)Sz: 49(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só: 2,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E: 2 300(KJ) 550(KCal) F: 31(g)Köl: 46(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 2,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	E: 223(KJ) 532(KCal) F: 24(g)Köl: 78(g)Sz: 73(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
<b>Uzsonna</b>					
<b>Vacsora</b>					

01=Glutén, 02=Rákkávék, 03=Töjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Purine-esterek.

## Étlap ( óvoda 3-6 5x )

2024.02.05 - 2024.02.11.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b> 2024.02.05 <b>OLASZ FELVÁGOTT, KENYÉR (TK)</b> (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 746(KJ) 178(KCal) F: 41(g)Koi: 34(g)Sz: 28(g) Zsir: 0(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) <b>Tízórai</b> <b>CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLE (01),</b> <b>PAPRIKA,</b> E: 830(KJ) 199(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) <b>Ebéd</b> <b>KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (0, 03,</b> <b>07), RAKOTT ZÖLDBAB (07), MÜZLI,</b>	2024.02.06. <b>KENŐMAJAS KENYÉR* (01), TEA</b> <b>GYÜMÖLCSIZU,</b> E: 915(KJ) 219(KCal) F: 31(g)Koi: 45(g)Sz: 18(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) <b>KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),</b> <b>UBORKA,</b> E: 687(KJ) 164(KCal) F: 24(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) <b>GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)* (07, 01),</b> <b>RANTOTT BORDA* (03, 01),</b> <b>BURGONYAPÜRÉ (07), AMERIKAI</b> <b>SALÁTA* (03, 07, 10),</b>	2024.02.07. <b>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,</b> <b>07), KARAMELL (07),</b> 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) <b>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01),</b> <b>PAPRIKA,</b> E: 693(KJ) 166(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) <b>GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)* (07, 01),</b> <b>PARADICSOMLEVES Tészta (01, 03),</b> <b>KELKAPOSZTA FOZELÉK (01),</b> <b>SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK)</b> <b>(01),</b>	2024.02.08. <b>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA</b> <b>GYÜMÖLCSIZU,</b> 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) <b>TEPERTŐS BODAG (01), TEL* (07),</b> 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) <b>ZÖLDSEGLEVES* (01, 03), HAWAI</b> <b>CSIRKEMEL (01, 07), RIZSKÖRET,</b> <b>VITAMIN SALÁTA*,</b>	2024.02.09. <b>MARGARINOS KENYÉR (01),</b> <b>DIÁKSEMEGE, KAKAO (07),</b> E: 1 557(KJ) 372(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) <b>KEFIR TK KIFLI (01),</b> 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) <b>ZÖLDPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE (01),</b> <b>ZÖLDHAGYMA db,</b> E: 823(KJ) 197(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) <b>RIZSES LECSÓ,</b>
<b>Uzsonna</b> <b>OLASZTÚRÓS (01, 07, 03), NARANCS*,</b> E: 2 293(KJ) 549(KCal) F: 17(g)Koi: 9(g)Sz: 71(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg) <b>LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),</b> E: 895(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) <b>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ALMA</b> <b>SALÁT,</b> E: 1 926(KJ) 461(KCal) F: 25(g)Koi: 3(g)Sz: 49(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg) <b>HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE (01),</b> <b>ZÖLDHAGYMA db,</b> E: 1 843(KJ) 441(KCal) F: 9(g)Koi: 40(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg) <b>GYÜMÖLCSIZU,</b> E: 1 876(KJ) 449(KCal) F: 25(g)Koi: 79(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg) <b>TEJSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB</b> <b>(01, 07), TésztaKÖRET (01, 03),</b> E: 1 323(KJ) 316(KCal) F: 16(g)Koi: 39(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 706(KJ) 408(KCal) F: 18(g)Koi: 17(g)Sz: 51(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) <b>Vacsora</b> <b>HOT-DOG (01, 07, 10), TEA</b> <b>GYÜMÖLCSIZU,</b> E: 1 934(KJ) 463(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 876(KJ) 449(KCal) F: 25(g)Koi: 79(g)Sz: 48(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg) <b>TEJSZÍNES PARAJOS CSIRKECOMB</b> <b>(01, 07), TésztaKÖRET (01, 03),</b> E: 1 323(KJ) 316(KCal) F: 16(g)Koi: 39(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 843(KJ) 441(KCal) F: 9(g)Koi: 40(g)Sz: 47(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E: 1 557(KJ) 372(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)

01=Glutén,02=Raktétel,03=Tofás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=C-sillagfűrt,14=Puhatestiek,

## Étlap ( alsós 7-10 3x )

2024.02.05 - 2024.02.11.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Penek</i>
Reggeli 2024.02.05	2024.02.06.	2024.02.07.	2024.02.08.	2024.02.09.
Tízórai CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 847(KJ) 203(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01), PAPRIKA, E: 702(KJ) 168(KCal) F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTÓS BODAG (01), TEL* (07), E: 048(KJ) 490(KCal) F: 14(g)Köl: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 0,17(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) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred KÖMÉNYLEVES LEVESGY (01, 03, 07), RAKOTT ZÖLDBAB (07), MÜZLI, E: 727(KJ) 652(KCal) F: 22(g)Köl: 11(g)Sz: 82(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), BURGONYAPÜRÉ (07), AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E: 3279(KJ) 784(KCal) F: 32(g)Köl: 104(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 15(g)Só: 2,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK ) (01), E: 2097(KJ) 502(KCal) F: 25(g)Köl: 4(g)Sz: 53(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só: 2,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEHÉL (01, 07), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*, E: 2764(KJ) 661(KCal) F: 37(g)Köl: 61(g)Sz: 72(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só: 3,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	GULYÁSLEVES (marcha)* (01, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), Mandarin, E: 437(KJ) 583(KCal) F: 27(g)Köl: 92(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 5,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna OLASZTÚRÓS (01, 07, 03), NARANCS*, E: 1811(KJ) 433(KCal) F: 20(g)Köl: 120(g)Sz: 53(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só: 0,39(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)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ALMA SALÁT, E: 925(KJ) 221(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE, ZÖLDHAGYMA db, E: 866(KJ) 207(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gulén,02=Ráktétel,03=Tojás,04=Hájak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tel,08=Diótétel,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillogfűrt,14=Puhatestek,

# Étlap ( alsós 7-10 5x )

2024.02.05 - 2024.02.11.

## Hétfő

2024.02.05

## Kedd

2024.02.06

## Szerda

2024.02.07

## Csütörtök

2024.02.08

## Péntek

2024.02.09

Reggeli  
OLASZ FELVÁGOTT KENYÉR (TK)  
(01), TEA GYÜMÖLCSIZU.

KENŐMÁJÁS KENYÉR\* (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU.

FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,  
07), KARAMELL (07),

BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

MARGARINOS KENYÉR (01),  
DIÁKSEMEGE, KAKAO (07),

E: 902(KJ) 216(KCal)  
F: 5(g)Koi: 46(g)Sz: 34(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só: 0,41(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1172(KJ) 280(KCal)  
F: 5(g)Koi: 67(g)Sz: 22(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só: 0,1(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 830(KJ) 443(KCal)  
F: 14(g)Koi: 30(g)Sz: 43(g)  
Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só: 0,99(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 012(KJ) 242(KCal)  
F: 4(g)Koi: 168(g)Sz: 15(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só: 0,40(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 063(KJ) 470(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  
CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01),  
PAPRIKA,

KOCKASAJT TK,KIFLI (07, 01),  
UBORKA,

PÁRIZSIKRÉM ZSEMLELVEL (01),  
PAPRIKA,

TEPERTÓS BODAG (01), TEJ\* (07),

KEFÍR TK KIFLI (01),

E: 847(KJ) 203(KCal)  
F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,50(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 687(KJ) 164(KCal)  
F: 2(g)Koi: 67(g)Sz: 27(g)  
Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 702(KJ) 168(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: 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)

E: 690(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  
KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03,  
07), RAKOTT ZÖLDBAB (07), MÜZLI,

GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)\* (07, 01),  
RANTOTT BORDA\* (03, 01),  
BURGONYAPURÉ (07), AMERIKAI  
SALÁTA\* (03, 07, 10),

PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03),  
KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01),  
SERTÉSBŐRKÖLT, KENYÉR (TK )  
(01),

ZÖLDSÉGLEVES\* (01, 03), HAWAI  
CSIRKEMELL (01, 07), RIZSKÖRLET,  
VITAMIN SALÁTA\*,

GULYÁSLEVES (marcha)\* (01, 03),  
SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), Mandarin,

E: 2 727(KJ) 652(KCal)  
F: 22(g)Koi: 11(g)Sz: 87(g)  
Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 1,38(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)

E: 3 279(KJ) 784(KCal)  
F: 32(g)Koi: 104(g)Sz: 76(g)  
Zsir: 30(g)Cuk: 15(g)Só: 2,83(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

E: 2 097(KJ) 502(KCal)  
F: 25(g)Koi: 4(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só: 2,71(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

E: 2 764(KJ) 661(KCal)  
F: 37(g)Koi: 61(g)Sz: 72(g)  
Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só: 3,15(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)

E: 2 437(KJ) 583(KCal)  
F: 27(g)Koi: 92(g)Sz: 74(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 5,40(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna  
OLASZTÚRÓS (01, 07, 03), NARANCS\*,

LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),

SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ALMA  
SALÁT,

HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLEL,  
ZÖLDHAGYMA db,

E: 1 811(KJ) 433(KCal)  
F: 20(g)Koi: 120(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só: 0,39(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 895(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)

E: 925(KJ) 221(KCal)  
F: 1(g)Koi: 5(g)Sz: 38(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,14(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 866(KJ) 207(KCal)  
F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora  
HOT-DOG (01, 07, 10), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

BAKONYI PULYKARAGU (07, 01),  
GALUSKA (01, 03),

TELSZINES PARAJOS CSIRKECOMB  
(01, 07), TÉSZTAKÖRLET (01, 03),

RIZSES LECSÓ,

E: 1 956(KJ) 468(KCal)  
F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 876(KJ) 449(KCal)  
F: 25(g)Koi: 79(g)Sz: 48(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 3,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)

E: 1 487(KJ) 356(KCal)  
F: 17(g)Koi: 48(g)Sz: 49(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1,51(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2 165(KJ) 518(KCal)  
F: 10(g)Koi: 47(g)Sz: 47(g)  
Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só: 0,72(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

01=Glutén, 02=Ráktőlék, 03=Tőjas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Sója, 07=Tej, 08=Diótőlék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-szilagfű, 14=Puhatestiek,

## Étlap ( felsős 11-14 3x )

2024.02.05 - 2024.02.11.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.05	2024.02.06.	2024.02.07.	2024.02.08.	2024.02.09.
Tízórai CUKKINI PASTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA, E:1.643(KJ) 393(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA, E:687(KJ) 164(KCal) F: 3(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 ZSEMELÉVEL (01), PAPRIKA, E:830(KJ) 109(KCal) F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 17(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:2228(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)	KEFÍR TK KIFLI (01), E: 690(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 KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03, 07), RAKOTT ZÖLDBAB (07), MIZLI, E:3.177(KJ) 760(KCal) F: 26(g)Köl: 12(g)Sz: 94(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), RANTOTT BORDA* (03, 01), BURGONYAPUDRÉ (07), AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E:4.234(KJ) 1.013(KCal) F: 41(g)Köl: 132(g)Sz: 98(g) Zsír: 39(g)Cuk: 22(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT KENYÉR (TK) (01), E:2.798(KJ) 669(KCal) F: 32(g)Köl: 6(g)Sz: 73(g) Zsír: 11(g)Cuk: 13(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEMELL (01, 07), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*, E:3.605(KJ) 862(KCal) F: 48(g)Köl: 80(g)Sz: 93(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só:4,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)	GULVÁSLEVES (marcha)* (01, 03), SAITOS TÉSZTA (07, 01, 03), Mandarin, E:3.078(KJ) 736(KCal) F: 34(g)Köl: 120(g)Sz: 94(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna OLASZTÜRÓS (01, 07, 03), NARANCS*, E:2.354(KJ) 563(KCal) F: 25(g)Köl: 135(g)Sz: 73(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,44(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)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ALMA SAJÁT, E:1.032(KJ) 247(KCal) F: 1(g)Köl: 8(g)Sz: 40(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE, ZÖLDHAGYMA db, E:1.542(KJ) 369(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gülden, 02=Rátfélék, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfűrt, 14=Fűhalestűk,

# Étlap ( felsős 11-14 5x )

2024.02.05 - 2024.02.11.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli</p> <p>2024.02.05</p> <p>OLASZ FELVÁGOTT, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 180(K) 282(KCal) F: 7(g)Köl: 57(g)Sz: 45(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai</p> <p>CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA,</p> <p>E1 643(K) 393(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ébéd</p> <p>KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03, 07), RAKOTT ZÖLDBAB (07), MÜZLI,</p> <p>E3 177(K) 760(KCal) F: 26(g)Köl: 13(g)Sz: 94(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)</p> <p>Uzsonna</p> <p>OLASZTÚRÓS (01, 07, 03), NARANCS*,</p> <p>E2 354(K) 563(KCal) F: 23(g)Köl: 13(g)Sz: 73(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora</p> <p>HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E2 078(K) 497(KCal) F: 23(g)Köl: 34(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.06</p> <p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 583(K) 379(KCal) F: 8(g)Köl: 112(g)Sz: 26(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA,</p> <p>E: 687(K) 164(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGESY)* (07, 01), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), BURGONYAPÜRÉ (07), AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),</p> <p>E4 234(K) 1 013(KCal) F: 41(g)Köl: 132(g)Sz: 98(g) Zsir: 39(g)Cuk: 22(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p> <p>LENYÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),</p> <p>E: 895(K) 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)</p> <p>BAKONYI PULYKARAGU (07, 01), GALUSKA (01, 03),</p> <p>E2 343(K) 561(KCal) F: 32(g)Köl: 99(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)</p>	<p>2024.02.07</p> <p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KARAMELL (07),</p> <p>E2 166(K) 518(KCal) F: 15(g)Köl: 30(g)Sz: 50(g) Zsir: 20(g)Cuk: 23(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), PAPRIKA,</p> <p>E: 830(K) 199(KCal) F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E2 798(K) 669(KCal) F: 32(g)Köl: 6(g)Sz: 73(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p> <p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ALMA SAJÁT,</p> <p>E1 032(K) 247(KCal) F: 1(g)Köl: 8(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>TEJSZINES PARAJOS CSIRKECOMB (01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03),</p> <p>E2 044(K) 489(KCal) F: 22(g)Köl: 69(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.08</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 250(K) 299(KCal) F: 5(g)Köl: 189(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E2 228(K) 533(KCal) F: 14(g)Köl: 38(g)Sz: 55(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAII CSIRKEMELL (01, 07), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E3 605(K) 802(KCal) F: 48(g)Köl: 80(g)Sz: 93(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:4,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)</p> <p>HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE, ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E1 542(K) 369(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>RIZSES LECSÓ,</p> <p>E2 916(K) 698(KCal) F: 15(g)Köl: 07(g)Sz: 63(g) Zsir: 36(g)Cuk: 2(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>2024.02.09</p> <p>MARGARINOS KENYÉR (01), DIÁKSEMEGE, KAKAO (07),</p> <p>E2 163(K) 518(KCal) F: 11(g)Köl: 40(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KEFÍR TK KIFLI (01),</p> <p>E: 699(K) 167(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>GULYÁSLEVES (manna)* (01, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), Mandarin,</p> <p>E3 078(K) 736(KCal) F: 34(g)Köl: 120(g)Sz: 94(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

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

## Étlap ( szakisk. 15-18 3x )

2024.02.05 - 2024.02.11.

<i>Hétfő</i> 2024.02.05	<i>Kedd</i> 2024.02.06.	<i>Szerda</i> 2024.02.07.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.08.	<i>Péntek</i> 2024.02.09.
Reggeli				
<b>Tízórai</b> CUKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA, E:1.676(KJ) 401(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA,</b> E: 696(KJ) 167(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>PÁRIZSKRÉM ZSEMLÉVEL (01), PAPRIKA,</b> E: 936(KJ) 224(KCal) F: 6(g)Kol: 8(g)Sz: 17(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>TÉPERTÓS BODAG (01), TEJ* (07),</b> E:2.317(KJ) 554(KCal) F: 15(g)Kol: 38(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	<b>KEFÍR TK KIFLI (01),</b> E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ehéd</b> KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03, 07), RAKOTT ZÖLDBAB (07), MÜZLI, E:3.575(KJ) 853(KCal) F: 31(g)Kol: 12(g)Sz:104(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:1,380(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 10(mg)	<b>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), RANTOTT BÖRDÁ* (03, 01), BURGONYAPÜRÉ (07), AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),</b> E:4.364(KJ) 1044(KCal) F: 41(g)Kol:134(g)Sz:102(g) Zsir: 40(g)Cuk: 23(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01),</b> E:3.057(KJ) 731(KCal) F: 33(g)Kol: 6(g)Sz: 81(g) Zsir: 12(g)Cuk: 13(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEMELL (01, 07), RIZSKÖRLET, VITAMIN SALÁTA*,</b> E:3.939(KJ) 942(KCal) F: 52(g)Kol: 88(g)Sz:103(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:5,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)	<b>GULYÁSLEVES (manna)* (01, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), Mandarin,</b> E:3.226(KJ) 772(KCal) F: 36(g)Kol:124(g)Sz: 98(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:5,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>				
<b>Vacsora</b>				

01=Glutén,02=Rákkéfék,03=Tójsás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=C-sillagfűt,14=Puhatestiek,

# Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.02.05 - 2024.02.11.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli 2024.02.05</p> <p><b>OLASZ FELVÁGOTT, KENYÉR (TK)</b> (01), TEA GYÜMÖLCSIZU</p> <p>E:1 425(K) 341(KCa) F: 8(g)Koi: 68(g)Sz: 55(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai</p> <p><b>CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMLE (01),</b> <b>PAPRIKA,</b></p> <p>E:1 676(K) 401(KCa) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Ebéd</b></p> <p><b>KÖMÉNYLEVES LEVESGY. (01, 03,</b> <b>07), RAKOTT ZÖLDBAB (07), MÜZLI,</b></p> <p>E:3 573(K) 853(KCa) F: 31(g)Koi: 12(g)Sz: 104(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1(mg)</p> <p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>OLASZTÍRÓS (01, 07, 03), NARANCS*,</b></p> <p>E:2 354(K) 563(KCa) F: 25(g)Koi:135(g)Sz: 73(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Vacsora</b></p> <p><b>HOT-DOG (01, 07, 10), TEA</b> <b>GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E:2 161(K) 517(KCa) F: 27(g)Koi: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.06</p> <p><b>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA</b> <b>GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E:2 035(K) 487(KCa) F: 10(g)Koi:134(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>KOCKASAJT TK,KEFLI (07, 01),</b> <b>ÜBORKA,</b></p> <p>E: 696(K) 167(KCa) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES)* (07, 01),</b> <b>RANTOTT BORDA* (03, 01),</b> <b>BURGONYAPÜRÉ (07), AMERIKAI</b> <b>SALÁTA* (03, 07, 10),</b></p> <p>E:4 364(K) 1044(KCa) F: 41(g)Koi:134(g)Sz: 102(g) Zsir: 40(g)Cuk: 23(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),</b></p> <p>E: 895(K) 214(KCa) 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)</p> <p><b>BAKONYI PUJYKARAGU (07, 01),</b> <b>GALUSKA (01, 03),</b></p> <p>E:2 796(K) 669(KCa) F: 34(g)Koi:115(g)Sz: 77(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(mg)</p>	<p>2024.02.07</p> <p><b>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,</b> <b>07), KARAMELL (07),</b></p> <p>E:2 651(K) 634(KCa) F: 19(g)Koi: 36(g)Sz: 61(g) Zsir: 25(g)Cuk: 30(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01),</b> <b>PAPRIKA,</b></p> <p>E: 936(K) 224(KCa) 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><b>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03),</b> <b>KEPKÁPOSZTA FOZTELÉK (01),</b> <b>SERTÉSBŐRKÖLT, KENYÉR (TK)</b> <b>(01),</b></p> <p>E:3 097(K) 731(KCa) F: 33(g)Koi: 6(g)Sz: 81(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ALMA</b> <b>SAJÁT,</b></p> <p>E:1 153(K) 276(KCa) F: 2(g)Koi: 10(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>TEJSZINES PARAJOS CSIRKECOMB</b> <b>(01, 07), TÉSZTAKÖRLET (01, 03),</b></p> <p>E:2 367(K) 566(KCa) F: 23(g)Koi: 82(g)Sz: 73(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.08</p> <p><b>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA</b> <b>GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E:1 697(K) 406(KCa) F: 6(g)Koi:221(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>TÉPERTŐS BODAG (01), TELI* (07),</b></p> <p>E:2 317(K) 554(KCa) F: 15(g)Koi: 38(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p><b>ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI</b> <b>CSIRKEMELL (01, 07), RIZSKÖRLET,</b> <b>VITAMIN SALÁTA*,</b></p> <p>E:3 939(K) 942(KCa) F: 52(g)Koi: 88(g)Sz: 103(g) Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:5,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)</p> <p><b>HALPÁSTÉTOM, TKZSEMILE,</b> <b>ZÖLDHAGYMA db,</b></p> <p>E:1 548(K) 370(KCa) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>RIZSES LECSŐ,</b></p> <p>E:3 067(K) 734(KCa) F: 15(g)Koi: 67(g)Sz: 71(g) Zsir: 36(g)Cuk: 2(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>2024.02.09</p> <p><b>MARGARINOS KENYÉR (01),</b> <b>DIÁKSEMEGE, KAKAO (07),</b></p> <p>E:2 782(K) 666(KCa) F: 14(g)Koi: 56(g)Sz: 53(g) Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>KEFÍR TK KEFLI (01),</b></p> <p>E: 699(K) 167(KCa) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

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

# Étlap ( Laktózmentes 7-10 3x )

2024.02.05 - 2024.02.11.

Hétő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli</p> <p>2024.02.05</p>	<p>2024.02.06</p>	<p>2024.02.07.</p>	<p>2024.02.08</p>	<p>2024.02.09.</p>
<p>Tízórai</p> <p>CUKKINI PÁSTÉTOMI KENY.TM (01), PAPRIKA,</p> <p>E: 687(KJ) 164(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01), UBORKA,</p> <p>E:2 605(KJ) 623(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁRIZSIKRÉM ZSEMILÉVEL LM, TM.(01), PAPRIKA,</p> <p>E: 551(KJ) 133(KCal) F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TÉPERTŐS BODAG (01), TEL LM*,</p> <p>E: 1 575(KJ) 377(KCal) F: 7(g)Köl: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS*LM, TK ZSEMLE (01),</p> <p>E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT ZÖLDBAB LM, ZABRUDI,</p> <p>E: 1 413(KJ) 338(KCal) F: 18(g)Köl: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)*LM (01), RÁNTOTT BORDA* (03 01), TÖRT BURGONYA, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03, 10),</p> <p>E:3 426(KJ) 820(KCal) F: 29(g)Köl: 87(g)Sz: 88(g) Zsir: 25(g)Cuk: 20(g)Só: 4,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK ) (01),</p> <p>E: 1 907(KJ) 456(KCal) F: 29(g)Köl: 15(g)Sz: 51(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 1,71(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>ZÖLDSEGLEVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEMELL TM (01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E:2 620(KJ) 629(KCal) F: 33(g)Köl: 40(g)Sz: 74(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)</p>	<p>GULYÁSLEVES (maha)* (01, 03), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), Mandarin,</p> <p>E:2 265(KJ) 542(KCal) F: 20(g)Köl: 53(g)Sz: 86(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p>				
<p>Vacsora</p>				

01=Glutén, 02=Rakték, 03=Törj, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musátr, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Phalatesűk,

## Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.02.05 - 2024.02.11.

Reggeli	Hétfő 2024.02.05	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
Tízórai					
CUKKINI PÁSTÉTOM KENY.TM (01), PAPRIKA,	E: 577(KJ) 138(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIOLIFE SAJT TM, UBORKA, TK ZSEMLE (01),	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM. TM. (01), PAPRIKA,	TEPERTÓS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI,	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TK ZSEMLE (01), IVOLE 100 %-OS,
Ébéd	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)	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)	E: 542(KJ) 130(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)	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)	E: 1 730(KJ) 414(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 88(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT ZÖLDBAR TM (01), ZABRUDI,	E: 1 735(KJ) 415(KCal) F: 17(g)Köl: 0(g)Sz: 69(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), TÖRT BURGONYA, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03, 10),	DARAGALISKA LEVES* (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01),	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAVAI CSIRKEMELL TM (01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,	GULYÁSLEVES SERTÉS (01, 03), MORZSÁS MÉRLELT* (01, 03), Mandarin,
Uzsonna	E: 1 735(KJ) 415(KCal) F: 17(g)Köl: 0(g)Sz: 69(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	E: 2 488(KJ) 595(KCal) F: 24(g)Köl: 84(g)Sz: 68(g) Zsír: 17(g)Cuk: 13(g)Só: 3,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E: 1 662(KJ) 398(KCal) F: 25(g)Köl: 15(g)Sz: 47(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 1,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	E: 2 272(KJ) 544(KCal) F: 28(g)Köl: 35(g)Sz: 66(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	E: 2 321(KJ) 555(KCal) F: 23(g)Köl: 35(g)Sz: 87(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)
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=Csilagfű, 14=Puhateltek,

## Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.02.05 - 2024.02.11.

Reggeli	Hétfő 2024.02.05	Kedd 2024.02.06	Szerda 2024.02.07	Csütörtök 2024.02.08	Péntek 2024.02.09
Tízórai					
CUKKINI PÁSTÉTOM KENY.TM (01), PAPRIKA,	E: 814(KJ) 195(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM*ZSEMLE (01), UBORKA,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMILÉVEL LM, TM (01), PAPRIKA,	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*,	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, TK ZSEMLE,
Ebéd	E: 126(KJ) 300(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2605(KJ) 623(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 589(KJ) 141(KCal) F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 17(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1754(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)	E: 1509(KJ) 361(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), RAKOTT ZÖLDBAR LM, ZABRUDI,	E: 1802(KJ) 431(KCal) F: 22(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM (01), RÁNTOTT BORDA* (03, 01), TÖRT BURGONYA, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03, 10),	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), KEKKAPOSZTIA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK ) (01),	ZÖLDSÉGLEVES* (01, 03), HAWAI CSIRKEMEL TM (01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,	GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03), MORZSÁS METELT* (01, 03), Mandarin,
Uzsorna	E: 1802(KJ) 431(KCal) F: 22(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E: 3833(KJ) 917(KCal) F: 35(g)Köl:108(g)Sz: 96(g) Zsír: 29(g)Cuk: 20(g)Só:4,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E: 2631(KJ) 629(KCal) F: 37(g)Köl: 21(g)Sz: 73(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)	E: 345(KJ) 800(KCal) F: 40(g)Köl: 48(g)Sz: 93(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)	E: 111(KJ) 744(KCal) F: 27(g)Köl: 73(g)Sz: 118(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora					

01=Glutén,02=Rakétek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Pinasztűk,

# Étlap ( Tejfehérje mentes (11-14)2x )

2024.02.05 - 2024.02.11.

**Hétfő**

2024.02.05

Reggeli

**Kedd**

2024.02.06.

**Szerda**

2024.02.07.

**Csütörtök**

2024.02.08.

**Péntek**

2024.02.09.

Tízórai

CUKKINI PASTÉTOM KENY.TM (01),  
PAPRIKA,

VIOLIFE SAJT TM, UBORKA, TK  
ZSEMLE,

PÁRZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM,  
TM (01), PAPRIKA,

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ  
NÖVENYI,

MARGARINOS ZSEMLE\* TM (01), TK  
ZSEMLE, IVOLE 100 %-OS,

Ébred

E: 814(kJ) 195(KCal)  
F: 1(g)Kof: 0(g)Sz: 28(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1788(KJ) 428(KCal)  
F: 0(g)Kof: 0(g)Sz: 62(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 589(KJ) 141(KCal)  
F: 6(g)Kof: 6(g)Sz: 17(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1708(KJ) 409(KCal)  
F: 8(g)Kof: 10(g)Sz: 45(g)  
Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2365(KJ) 566(KCal)  
F: 0(g)Kof: 0(g)Sz:119(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KÖMÉNYLEVES  
ZÖLDBAR TM,ZABRUDI,

GYÜMÖCSLEVES (VEGYES)\*TM (01),  
RÁNTOTT BORDA\* (03, 01), TÖRT  
BURCONYA, AMERIKAI  
SALÁTA\*LM TM (03, 10),

DARAGALISKA LEVES\* (01, 03),  
KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01),  
SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK )  
(01),

ZÖLDSEGLEVES\* (01, 03), HAWAI  
CSIRKEMELL TM (01), RIZSKÖRET,  
VITAMIN SALÁTA\* ,

GULYÁSLEVES SERTÉS (01, 03),  
MORZSÁS METÉLT\* (01, 03),  
Mandarin,

Uzsonna

E: 1817(KJ) 435(KCal)  
F: 17(g)Kof: 0(g)Sz: 69(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,83(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

E: 3608(KJ) 863(KCal)  
F: 32(g)Kof:108(g)Sz: 96(g)  
Zsir: 26(g)Cuk: 20(g)Só:4,00(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)

E: 2631(KJ) 629(KCal)  
F: 37(g)Kof: 21(g)Sz: 73(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,21(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)

E: 3345(KJ) 800(KCal)  
F: 40(g)Kof: 48(g)Sz: 95(g)  
Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)

E: 3236(KJ) 774(KCal)  
F: 33(g)Kof: 49(g)Sz:121(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:1,80(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)

Vacsora

## Étlap ( TOJÁSMENTES 3-6 2X )

2024.02.05 - 2024.02.11.

Hétfő

2024.02.05

Kedd

2024.02.06

Szerda

2024.02.07

Csütörtök

2024.02.08

Péntek

2024.02.09

Reggeli

Tízórai

CUKKNINI PASTÉTOM ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,E: 830(KJ) 199(KCal)  
F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,40(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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 ZSEMLEVEL (01),  
PAPRIKA,E: 693(KJ) 166(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)

TÉPERTŐS 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)

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

KÖMÉNYLEVES  
KENYÉRKOCKÁVAL\* (01), RAKOTT  
ZÖLDBAB (07), MÜZLI,E: 2 282(KJ) 546(KCal)  
F: 19(g)Koi: 9(g)Sz: 77(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só: 1,37(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)\* (07, 01),  
SÜLTHUS, BURGONYAPÜRÉ (07),  
VITAMIN SALÁTA\*,E: 2 464(KJ) 589(KCal)  
F: 29(g)Koi: 16(g)Sz: 48(g)  
Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só: 2,17(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)PARADICSOMLEVES RIZS\* (01),  
KELKÁPOSTYA FOZELÉK (01),  
SERTESPÖRKÖLT, KENYÉR (TK)  
(01),E: 1 943(KJ) 465(KCal)  
F: 21(g)Koi: 0(g)Sz: 51(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só: 1,51(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI TOJÁS,  
HAWAII CSIRKEMELL (01, 07),  
RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA\*,E: 2 397(KJ) 573(KCal)  
F: 31(g)Koi: 45(g)Sz: 65(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 1,38(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 80(mg)GULYÁSLEVES TOJÁS, TEJBERIZS  
(07), Mandarin,E: 2 187(KJ) 523(KCal)  
F: 17(g)Koi: 34(g)Sz: 76(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só: 1,90(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

Vacsora

01=Gluten, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Phalatosítók,