

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.02.12 - 2024.02.18.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.02.12	2024.02.13.	2024.02.14.	2024.02.15.	2024.02.16.
<p>Reggeli</p> <p>E: 949(KJ) 227(KCaI) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ébred</p> <p>E: 622(KJ) 388(KCaI) F: 21(g)Koi: 36(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)</p> <p>Uzsonna</p> <p>E: 622(KJ) 388(KCaI) F: 21(g)Koi: 36(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)</p> <p>Vacsora</p>	<p>JOCHURT, KIÉLI (01),</p> <p>E: 1 018(KJ) 244(KCaI) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>ZÖLDBAB LEVES (01, 07), PANIROZOTT HAL, PETREZSELYMES BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E: 1 696(KJ) 406(KCaI) F: 24(g)Koi: 11(g)Sz: 47(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA,</p> <p>E: 861(KJ) 206(KCaI) F: 3(g)Koi: 34(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), MŰZLI,</p> <p>E: 1 329(KJ) 317(KCaI) F: 18(g)Koi: 34(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)</p>	<p>SÁRTOS RŰD 100gr (01, 03, 07), SÁRGARÉPA,</p> <p>E:1 271(KJ) 304(KCaI) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>TÓJÁSELVES (03, 01), TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYHES VAGDALT (03, 01), KENYER (TK) (01),</p> <p>E:1 876(KJ) 449(KCaI) F: 20(g)Koi:137(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), UBORKA,</p> <p>E: 786(KJ) 188(KCaI) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA,</p> <p>E: 1 909(KJ) 457(KCaI) F: 24(g)Koi: 61(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

01=Glutén,02=Raktéfék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Cillagfűt,14=Puhatestek,

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.02.12 - 2024.02.18.

<i>Heffő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2024.02.12</p> <p>SONKA, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 843(KJ) 202(KCal) F: 7(g)Kcol: 14(g)Sz: 18(g) Zsir: 2(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>-Tízórai</p> <p>ZÖLDSÉGFÁSTÉJOM ZSEMLE (01), PAPRIKA,</p> <p>E: 949(KJ) 227(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd</p> <p>BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), BORSOSTOKANY, TARHONYA (KÖRLET)* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG,</p> <p>E: 1 585(KJ) 379(KCal) F: 21(g)Kcol: 38(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)</p> <p>Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT,</p> <p>E: 668(KJ) 160(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora KENYERLÁNGOS KUKORICÁS (01, 07),</p> <p>E: 2 153(KJ) 515(KCal) F: 23(g)Kcol: 56(g)Sz: 66(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 207(mg)</p>	<p>2024.02.13</p> <p>TOLÁSRÁNTOTTA HAGYMIÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1153(KJ) 276(KCal) F: 8(g)Kcol:315(f)Sz: 19(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>JOGHURT, KIPLI (01),</p> <p>E: 1 018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>ZÖLDBAR LEVES (01, 07), PANÍROZOTT HAL, PETREZSELÍZMES BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E: 1 696(KJ) 406(KCal) F: 24(g)Kcol: 11(g)Sz: 47(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</p> <p>E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E: 1 883(KJ) 451(KCal) F: 13(g)Kcol: 43(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.14</p> <p>KIGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKAVÉ,</p> <p>E: 2 465(KJ) 590(KCal) F: 19(g)Kcol: 24(g)Sz: 71(g) Zsir: 25(g)Cuk: 20(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA,</p> <p>E: 861(KJ) 206(KCal) F: 3(g)Kcol: 34(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), MÜZLI,</p> <p>E: 1 325(KJ) 317(KCal) F: 18(g)Kcol: 34(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)</p> <p>TRAPPISTA SAJT, MARG.KENY (07, 01), RETEK,</p> <p>E: 1 270(KJ) 304(KCal) F: 6(g)Kcol: 21(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>SÜLTHÚS, GÖRÖCSALÁTA (01),</p> <p>E: 974(KJ) 233(KCal) F: 24(g)Kcol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.15</p> <p>SNIDLINGES TÜRÖKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), PAPRIKA,</p> <p>E: 878(KJ) 210(KCal) F: 6(g)Kcol: 16(g)Sz: 21(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), SÁRGARÉPA,</p> <p>E: 1 271(KJ) 304(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz:392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>TOLÁSLEVES (03, 01), TÖKFOZELÉK (01, 07), ZARPELYHES VAGDALT (03, 01), KENYER (TK) (01),</p> <p>E: 1 876(KJ) 449(KCal) F: 20(g)Kcol:137(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p> <p>ROPPI, ALMA (01),</p> <p>E: 1 231(KJ) 294(KCal) F: 10(g)Kcol: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>2024.02.16</p> <p>MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAÓ (07),</p> <p>E: 1 359(KJ) 325(KCal) F: 13(g)Kcol: 24(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>CSEMEGKERÉMES ZSEMLE (01), ÜBORKA,</p> <p>E: 786(KJ) 188(KCal) F: 5(g)Kcol: 6(g)Sz: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA,</p> <p>E: 1 909(KJ) 457(KCal) F: 24(g)Kcol: 61(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>BORSÓPÖRKÖLT, GALUSKA (01, 03), CSEMEGE ÜBORKA,</p> <p>E: 1 231(KJ) 294(KCal) F: 10(g)Kcol: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>

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

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.02.12 - 2024.02.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.12	2024.02.13.	2024.02.14.	2024.02.15.	2024.02.16.
Tízórai ZÖLDSÉGPASTÉTOMI ZSEMILE (01), PAPRIKA, E:1 054(KJ) 252(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT, KIFLI (01), E:1 018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMILE (01), PAPRIKA, E: 937(KJ) 224(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)	SAJTOS RÜD 100gr* (01, 03, 07), SÁRGARÉPA, E:1 271(KJ) 304(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz:392(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKREMÉS ZSEMILE (01), UBORKA, E: 786(KJ) 188(KCal) F: 3(g)Köl: 6(g)Sz: 15(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), BORSOSTOKÁNY, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:1 849(KJ) 442(KCal) F: 26(g)Köl: 41(g)Sz: 49(g) Zsír: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	ZÖLDBAR LEVES (01, 07), PANÍROZOTT HAL, PETREZSELYMES BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*, E:2 087(KJ) 499(KCal) F: 31(g)Köl: 14(g)Sz: 57(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), MŰZLI, E:1 492(KJ) 357(KCal) F: 22(g)Köl: 39(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYHES VAGDALIT (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 377(KJ) 569(KCal) F: 27(g)Köl:152(g)Sz: 57(g) Zsír: 12(g)Cuk: 9(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E:2 510(KJ) 601(KCal) F: 31(g)Köl: 80(g)Sz: 86(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsorna KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), SAJÁT, E:1 205(KJ) 288(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARG.KENY (07, 01), RETEK, E:1 697(KJ) 406(KCal) F: 9(g)Köl: 32(g)Sz: 31(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gulén, 02=Raktétel, 03=Tójas, 04=halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dió,tétel, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűek,

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.12 SONKA, KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSISZU, E: 965(KJ) 231(KCal) F: 7(g)Köl: 14(g)Sz: 22(g) Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.02.13. TOJÁSRAJTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSISZU, E: 1467(KJ) 351(KCal) F: 11(g)Köl: 420(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.02.14. KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E: 3224(KJ) 771(KCal) F: 23(g)Köl: 30(g)Sz: 85(g) Zsir: 38(g)Cuk: 24(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.02.15. SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), PAPRIKA, E: 1049(KJ) 251(KCal) F: 8(g)Köl: 19(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.02.16. MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAÓ (07), E: 1765(KJ) 422(KCal) F: 9(g)Köl: 30(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE (01), PAPRIKA, E: 1054(KJ) 252(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT, KIFELI (01), E: 1018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMILE (01), PAPRIKA, E: 937(KJ) 224(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)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), SÁRGARÉPA, E: 1271(KJ) 304(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKÉRMES ZSEMILE (01), UBORKA, E: 786(KJ) 188(KCal) F: 5(g)Köl: 6(g)Sz: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), BORSOSTOKÁNY, TÁRHONYA () KÖRET* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E: 1849(KJ) 442(KCal) F: 26(g)Köl: 41(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)	ZÖLDBAR LEVES (01, 07), PANÍROZOTT HAL, PETREZSELYMES BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*, E: 2087(KJ) 499(KCal) F: 31(g)Köl: 14(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), MÜZLI, E: 1492(KJ) 357(KCal) F: 22(g)Köl: 39(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	TOLÁSLEVES (03, 01), TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELLEHES VAGDALLT (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E: 2377(KJ) 569(KCal) F: 27(g)Köl: 152(g)Sz: 57(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), GRÁNÁTOS KOCSKA* (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E: 2510(KJ) 601(KCal) F: 31(g)Köl: 80(g)Sz: 86(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT, E: 1205(KJ) 288(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E: 827(KJ) 198(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARG.KENY (07, 01), RETEK, E: 1697(KJ) 406(KCal) F: 9(g)Köl: 32(g)Sz: 31(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPPI ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora KENYÉRLÁNGOS KUKORICÁS (01, 07), TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07), KENYÉR (TK) (01), E: 2699(KJ) 646(KCal) F: 18(g)Köl: 59(g)Sz: 85(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÜLTHÚS, GÖRÖGSALÁTA (01), E: 1184(KJ) 283(KCal) F: 30(g)Köl: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	BORSÓPORKÖLT, GALUSKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E: 1231(KJ) 294(KCal) F: 10(g)Köl: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)		

01=Glutén, 02=Raktéfélek, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióféfélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.02.12 - 2024.02.18.

<i>Reggeli</i>	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
	2024.02.12	2024.02.13.	2024.02.14.	2024.02.15.	2024.02.16.
Reggeli	Hétfő 2024.02.12	Kedd 2024.02.13.	Szerda 2024.02.14.	Csütörtök 2024.02.15.	Péntek 2024.02.16.
	Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Joghurt, kifli (01), E:1018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 52(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Kcol: 45(g)Sz: 33(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), SÁRGARÉPA, E:1284(KJ) 307(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 393(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKREMES ZSEMLE (01), UBORKA, E: 887(KJ) 212(KCal) F: 6(g)Kcol: 8(g)Sz: 15(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
	Ébred BROKKOLI KRÉMLEVES (07,01, 03), BORSOSTOKÁNY, TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYVSÁG, E:2363(KJ) 565(KCal) F: 33(g)Kcol: 50(g)Sz: 65(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg)	ZÖLDBAR LEVES (01, 07), PANÍROZOTT HAL, PETREZSELYMES BIRGONYVA, VITAMIN SALÁTA*, E:2339(KJ) 563(KCal) F: 36(g)Kcol: 13(g)Sz: 61(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), MŰZLI, E:1809(KJ) 433(KCal) F: 25(g)Kcol: 45(g)Sz: 47(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYHES VÁGDALT (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2990(KJ) 715(KCal) F: 34(g)Kcol:170(g)Sz: 74(g) Zsír: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES (01,07, 03), GRANÁTOS KOCCKA* (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E:3268(KJ) 782(KCal) F: 38(g)Kcol:105(g)Sz: 111(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
	Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), E:1075(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)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E:1132(KJ) 271(KCal) F: 9(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARG.KENY (07, 01), RETEK, E:2053(KJ) 491(KCal) F: 19(g)Kcol: 37(g)Sz: 38(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
	Vacsora				

01=Gluén, 02=Rákélek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Ken-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűk.

Étlap (felsős 11-14 5x)

2024.02.12 - 2024.02.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli</p> <p>2024.02.12</p> <p>SONKA, KENYÉR (TK)(01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 343(KJ) 321(KCAl) F: 11(g)Koi: 23(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.13</p> <p>TOLÁSRÁNTOTTA HAGYMAS (03), KENYÉR (TK)(00), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 843(KJ) 441(KCAl) F: 14(g)Koi: 52(g)Sz: 30(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.14.</p> <p>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E3 633(KJ) 869(KCAl) F: 25(g)Koi: 30(g)Sz: 97(g) Zsir: 42(g)Cuk: 28(g)Só: 1,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.15.</p> <p>SNIDLINGES TÍRÓKRÉMI (07), KENYÉR (TK)(01), PAPIRIKA,</p> <p>E1 337(KJ) 335(KCAl) F: 10(g)Koi: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.16.</p> <p>MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAO (07),</p> <p>E1 965(KJ) 470(KCAl) F: 9(g)Koi: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPIRIKA,</p> <p>E1 160(KJ) 278(KCAl) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT, KIFELI (01),</p> <p>E1 018(KJ) 244(KCAl) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS TK-ZSEMLE (01), PAPIRIKA,</p> <p>E: 945(KJ) 226(KCAl) F: 4(g)Koi: 45(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), SÁRGARÉPA,</p> <p>E1 284(KJ) 307(KCAl) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 393(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), UBORKA,</p> <p>E: 887(KJ) 212(KCAl) F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 15(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), BORSOSTOKYAI, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG,</p> <p>E2 363(KJ) 565(KCAl) F: 33(g)Koi: 50(g)Sz: 65(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>ZÖLDBAR LEVES (01, 07), PANIROZOTT HAL, PETREZSEL VMES BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E2 355(KJ) 563(KCAl) F: 36(g)Koi: 15(g)Sz: 61(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), MÜZLI,</p> <p>E1 809(KJ) 433(KCAl) F: 25(g)Koi: 45(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)</p>	<p>TOLÁSLEVES (03, 01), TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYHES VAGDALT (03, 01), KENYÉR (TK)(01),</p> <p>E2 990(KJ) 715(KCAl) F: 34(g)Koi: 170(g)Sz: 74(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA,</p> <p>E3 268(KJ) 782(KCAl) F: 38(g)Koi: 103(g)Sz: 111(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT,</p> <p>E1 231(KJ) 294(KCAl) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</p> <p>E1 132(KJ) 271(KCAl) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TRAPPISTA SAJT, MARG, KENY (07, 01), RETEK,</p> <p>E2 053(KJ) 491(KCAl) F: 10(g)Koi: 37(g)Sz: 38(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 931(KJ) 223(KCAl) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>KENYÉRLÁNGOS KUKORICÁS (01, 07),</p> <p>E2 910(KJ) 696(KCAl) F: 33(g)Koi: 83(g)Sz: 83(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 299(mg)</p>	<p>TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07), KENYÉR (TK)(01),</p> <p>E3 036(KJ) 726(KCAl) F: 21(g)Koi: 67(g)Sz:101(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SÜLT HÚS, GÓRÓGSALÁTA (01),</p> <p>E1 485(KJ) 355(KCAl) F: 37(g)Koi: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 1,15(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BORSÓPORKÖLT, GALUSKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E1 610(KJ) 385(KCAl) F: 14(g)Koi: 50(g)Sz: 70(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	

01=Glutén,02=Raktétel,03=Tójs,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diótétel,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Ciliagfűrt,14=Puhatestiek,

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.02.12 - 2024.02.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.12	2024.02.13	2024.02.14	2024.02.15	2024.02.16
Tízórai ZÖLDÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1185(KJ) 284(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT, KIPLI (01), E:1 018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1 039(KJ) 248(KCal) F: 3(g)Köl: 56(g)Sz: 33(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), SÁRGAREPPA, E:1 284(KJ) 307(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz:393(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), UBORKA, E: 998(KJ) 239(KCal) F: 6(g)Köl: 10(g)Sz: 16(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), BORSOSTOKANY, TARHONYA (KÖRET) * (01, 03), CÉKLASAVANYVÍTSÁG, E:3 856(KJ) 683(KCal) F: 40(g)Köl: 39(g)Sz: 81(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 2,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 40(mg)	PETREZSELYMES BURGONYA, PANÍROZOTT HAL, ZÖLD BAB LEVES (01, 07), VITAMIN SALÁTA*, E:2 623(KJ) 627(KCal) F: 37(g)Köl: 18(g)Sz: 71(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só: 2,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), MÜZLI, E:1 929(KJ) 461(KCal) F: 27(g)Köl: 30(g)Sz: 48(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYHES VAGDALT (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:3 414(KJ) 817(KCal) F: 39(g)Köl:195(g)Sz: 82(g) Zsír: 17(g)Cuk: 11(g)Só: 2,85(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E: 3 326(KJ) 796(KCal) F: 39(g)Köl:110(g)Sz:112(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 2,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna E:3 856(KJ) 683(KCal) F: 40(g)Köl: 39(g)Sz: 81(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 2,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 40(mg)	E:2 623(KJ) 627(KCal) F: 37(g)Köl: 18(g)Sz: 71(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só: 2,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 929(KJ) 461(KCal) F: 27(g)Köl: 30(g)Sz: 48(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)	E:3 414(KJ) 817(KCal) F: 39(g)Köl:195(g)Sz: 82(g) Zsír: 17(g)Cuk: 11(g)Só: 2,85(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E: 3 326(KJ) 796(KCal) F: 39(g)Köl:110(g)Sz:112(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 2,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora				

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

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.02.12 - 2024.02.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli SONKA, KENYÉR (TK) (01), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>2024.02.12</p> <p>E:1 554(KJ) 372(KCal) F: 11(g)Kcol: 23(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TOJÁSRAJTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>2024.02.13</p> <p>E:2 212(KJ) 529(KCal) F: 16(g)Kcol:63(g)Sz: 38(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>2024.02.14</p> <p>E:5 022(KJ) 1 201(KCal) F: 34(g)Kcol: 36(g)Sz:136(g) Zsir: 60(g)Cuk: 36(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), PAPRIKA,</p> <p>2024.02.15</p> <p>E:1 650(KJ) 395(KCal) F:12(g)Kcol: 26(g)Sz: 42(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR (01), KAKAO (07),</p> <p>2024.02.16</p> <p>E:2 386(KJ) 571(KCal) F: 10(g)Kcol: 36(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE (01), PAPRIKA,</p> <p>E:1 185(KJ) 284(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT, KIFELI (01),</p> <p>E:1 018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS TK ZSEMILE (01), PAPRIKA,</p> <p>E:1 039(KJ) 248(KCal) F: 5(g)Kcol: 56(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), SÁRGARÉPA,</p> <p>E:1 284(KJ) 307(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz:393(g) Zsir:13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGEKRÉMES ZSEMILE (01), UBORKA,</p> <p>E: 998(KJ) 239(KCal) F: 6(g)Kcol: 10(g)Sz: 16(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ébred BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), BORSOSTOKÁNY, TARHONYA (KOBET)* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG,</p> <p>E:2 836(KJ) 683(KCal) F: 40(g)Kcol: 59(g)Sz: 81(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>PETREZSELYMES BURGONYA, PANIROZOTT HAL, ZÖLD BAB LEVES (01, 07), VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E:2 623(KJ) 627(KCal) F: 37(g)Kcol: 18(g)Sz: 71(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), MŰZLI,</p> <p>E:1 929(KJ) 461(KCal) F: 27(g)Kcol: 50(g)Sz: 48(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)</p>	<p>TOJÁSLEVES (03, 01), TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYHES VÁGDALT (03, 01), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:3 414(KJ) 817(KCal) F: 39(g)Kcol:195(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), GRANÁTOS KOCKA* (01, 03), SAVANYÚKÁPOSZTA,</p> <p>E:3 326(KJ) 796(KCal) F: 39(g)Kcol:110(g)Sz:112(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Usonna KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), ALMA SALÁT,</p> <p>E:1 270(KJ) 304(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01),</p> <p>E:1 448(KJ) 346(KCal) F: 13(g)Kcol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TRAPPISTA SAJT, MARG.KENY (07, 01), RETEK,</p> <p>E:2 379(KJ) 569(KCal) F: 12(g)Kcol: 42(g)Sz: 46(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ROPI, ALMA (01),</p> <p>E: 957(KJ) 229(KCal) F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora KENYÉRLÁNGOS KUKORICÁS (01, 07),</p> <p>E:3 066(KJ) 733(KCal) F: 34(g)Kcol: 83(g)Sz: 90(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07),</p> <p>E:2 196(KJ) 525(KCal) F: 22(g)Kcol: 73(g)Sz: 72(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SŰLTHÚS, GÖRÖGSALÁTA (01),</p> <p>E:1 751(KJ) 419(KCal) F: 44(g)Kcol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BORSOPÖRKÖLT, GALUSKA (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:1 984(KJ) 475(KCal) F: 17(g)Kcol: 63(g)Sz: 87(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)</p>	

01=Gulén, 02=Paklétek, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Ker-dioxid, 13=Csilagjurt, 14=Puhatestek.

Étlap (Laktómentes 7-10 3x)

2024.02.12 - 2024.02.18.

Reggeli	Hétfő 2024.02.12	Kedd 2024.02.13.	Szerda 2024.02.14.	Csütörtök 2024.02.15.	Péntek 2024.02.16.
Tízórai	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1.054(KJ) 252(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, E: 247(KJ) 59(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 937(KJ) 224(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)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), ALMA SALÁJT, E:1.380(KJ) 330(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz:399(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMÉGERÉM KENYÉRRREL TM LM (01), UBORKA, E: 643(KJ) 154(KCal) F: 7(g)Köl: 5(g)Sz: 19(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	BROKK. KRÉMLEV TM (01, 03), BORSOSTOKÁNY, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:1.691(KJ) 405(KCal) F: 23(g)Köl: 39(g)Sz: 48(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)	ZÖLDBAB LEVES LM (01), PANROZOTT HAL, PETRESELYMES BURGONYA, VITAMIN SALÁTTA*, E:1.963(KJ) 470(KCal) F: 30(g)Köl: 0(g)Sz: 54(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KAPOSZTIA* (03, 07, 01), MÜZLI, E:1.492(KJ) 357(KCal) F: 22(g)Köl: 39(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	TOLÁSLÉVES (03, 01), TÖKFOZELÉK*LM TM (01), ZAPPELYHES VAGDALT (03, 01), KENYER (TK) (01), E:2.005(KJ) 480(KCal) F: 24(g)Köl:14(g)Sz: 50(g) Zsír: 11(g)Cuk: 4(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGU BAROMFI* TM (01, 03), GRANÁTOS KOCCKA* (01, 03), SAVANYÚ KAPOSZTIA, E:2.057(KJ) 492(KCal) F: 23(g)Köl: 33(g)Sz: 88(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)
Uzsonna	E:1.691(KJ) 405(KCal) F: 23(g)Köl: 39(g)Sz: 48(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)	E:1.963(KJ) 470(KCal) F: 30(g)Köl: 0(g)Sz: 54(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.492(KJ) 357(KCal) F: 22(g)Köl: 39(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	E:2.005(KJ) 480(KCal) F: 24(g)Köl:14(g)Sz: 50(g) Zsír: 11(g)Cuk: 4(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:2.057(KJ) 492(KCal) F: 23(g)Köl: 33(g)Sz: 88(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)
Vacsora					

01=Gülden, 02=Fraklétek, 03=Togás, 04=Hajlak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfű, 14=Puhatestek.

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.02.12 - 2024.02.18.

	<i>Hétfő</i> 2024.02.12	<i>Kedd</i> 2024.02.13.	<i>Szerda</i> 2024.02.14.	<i>Csütörtök</i> 2024.02.15.	<i>Péntek</i> 2024.02.16.
Reggeli					
Tízórai					
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA,	E: 949(KJ) 227(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TK ZSEMLE (01), IVOLÉ 100 %-OS, E: 1 730(KJ) 414(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 861(KJ) 206(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)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), ALMA SALÁT, E:1 380(KJ) 330(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:399(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKREM KENYÉRRREL TM LM (01), UBORKA, E: 643(KJ) 154(KCal) F: 7(g)Koi: 5(g)Sz: 19(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	BROKK. KRÉMLEV TM (01, 03), BORSOSTOKÁNY, TARHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:1 491(KJ) 357(KCal) F: 21(g)Koi: 33(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	ZÖLDBAB LEVES TM (01), PANIROZOTT HAL, PETREZSEL YMES BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*, E: 1 484(KJ) 355(KCal) F: 22(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), MŰZLI, E: 1 325(KJ) 317(KCal) F: 18(g)Koi: 34(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	TÓJÁSLEVES (03, 01), TŐKFOZELÉK*LM TM (01), ZABPELYYES VAGDALIT (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:1 674(KJ) 401(KCal) F: 18(g)Koi:126(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGU BAROMFI* TM (01, 03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E: 1 565(KJ) 374(KCal) F: 19(g)Koi: 25(g)Sz: 66(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gúfén, 02=Rákfélék, 03=Tőjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Pinhasztűk,

Élelmiszervezető

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.02.12 - 2024.02.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.12	2024.02.13	2024.02.14	2024.02.15	2024.02.16
Tízórai ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1.160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, TK ZSEMLE, E:1.509(KJ) 361(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Kcol: 45(g)Sz: 33(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PARNÁ 100gr* (01, 03), ALMA SAJÁJT, E:1.406(KJ) 336(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 400(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKÉMI KENYÉRRREL TM LM (01), ÜBORKA, E:916(KJ) 219(KCal) F: 10(g)Kcol: 8(g)Sz: 26(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd BROKK, KRÉMLEV TM (01, 03), BORSOSTOKÁNY, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03), CÉKLASAVANYÚSÁG, E:2.179(KJ) 521(KCal) F: 32(g)Kcol: 48(g)Sz: 63(g) Zsír: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg)	ZÖLDBAB LEVES LM (01), PANÍROZOTT HAL, PETREZSELYMES BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*, E:2.210(KJ) 529(KCal) F: 35(g)Kcol: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), MŰZLI, E:1.809(KJ) 433(KCal) F: 25(g)Kcol: 45(g)Sz: 47(g) Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)	TOLÁSOLEVES (03, 01), TÖKRÖZELÉK*LM TM (01), ZABPELYHES VAGDÁLT (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2.841(KJ) 680(KCal) F: 32(g)Kcol:155(g)Sz: 74(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGU BAROMFI* TM (01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E:2.827(KJ) 676(KCal) F: 33(g)Kcol: 49(g)Sz:118(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Töjés,04=H-alak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillogfűt,14=Puhatestűek.

Élelmezésvezető

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2024.02.12 - 2024.02.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.12	2024.02.13.	2024.02.14.	2024.02.15.	2024.02.16.
Tízórai ZÖLDSÉGFÁSTÉTOTM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1 160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TK ZSEMLE, IVÓLÉ 100 %-OS, E:2 365(KJ) 566(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz:119(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Kcol: 45(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), ALMA SALÁT, E:1 406(KJ) 336(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz:40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMÉGEKRÉM KENYÉRRREL TM LM (01), ÜBORKA, E: 916(KJ) 219(KCal) F: 10(g)Kcol: 8(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd BROKK. KRÉMLEV TM (01, 03), BORSOS TOKÁNY, TARHONYA (KORETI)* (01, 03), CÉKLASAVANYTSÁG, E:2 179(KJ) 521(KCal) F: 32(g)Kcol: 48(g)Sz: 63(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg)	ZÖLDBAB LEVES TM (01), PANÍROZOTT HAL, PETREZSELYMES BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*, E:2 068(KJ) 495(KCal) F: 33(g)Kcol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KERTÉSZLEVES* (01, 03, 09), TÖLTÖTT KÁPOSZTA* (03, 07, 01), MŰZLI, E:1 809(KJ) 433(KCal) F: 25(g)Kcol: 45(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), TÖKFOZELÉK* LM TM (01), ZABPELYHES VAGDALT (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 841(KJ) 680(KCal) F: 32(g)Kcol:155(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS RAGU BAROMFI* TM (01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), SAVANYÚ KÁPOSZTA, E:2 827(KJ) 676(KCal) F: 33(g)Kcol: 49(g)Sz: 118(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glién,02=Ráktételék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diótételék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestiek,

Élelmiszérsvezető

Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2024.02.12 - 2024.02.18.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.12	2024.02.13.	2024.02.14.	2024.02.15.	2024.02.16.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 949(KJ) 227(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT, KIFLI (01), E: 1 018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 861(KJ) 206(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)	MEGGYES PÁRNA 100gr* (01, 03), ALMA SALÁT, E: 1 380(KJ) 330(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz:399(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKREMÉS ZSEMLE (01), ÜBÖRKA, E: 786(KJ) 188(KCal) F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 15(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd BROKKOLI KRÉMLEVES (02, 01, 03), BORSÓSTOKÁNY, RIZSKÖRLET, CEKLASAVANYÚSÁG, E: 1 694(KJ) 405(KCal) F: 13(g)Koi: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	ZÖLDBAB LEVES (01, 07), SÜLTHÚS, PETREZSEL VAMES BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*, E: 1 985(KJ) 475(KCal) F: 25(g)Koi: 11(g)Sz: 46(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	KERTÉSZLEVES*TOJM, TÖLTÖTT KÁPOSZTA*TOJM (07, 01), MŰZLI, E: 1 296(KJ) 310(KCal) F: 18(g)Koi: 11(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELLEHES VAGDALT TOJM (01), KENYÉR (TK) (01), E:2 035(KJ) 487(KCal) F: 17(g)Koi: 11(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	TÁRKONYOS PULYKA RAGULEVES (01, 07, 03, 09), PAPRIKÁSBURGONYA KOLBASZOS* SAVANYÚ KÁPOSZTA, E:2 208(KJ) 528(KCal) F: 25(g)Koi: 66(g)Sz: 43(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Vacsora				

01=Gülden,02=Rákfélék,03=Tofás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szőjából,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szerámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Funariafű,15=