

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.02.19 - 2024.02.25.

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.19	2024.02.20.	2024.02.21.	2024.02.22.	2024.02.23.
Tízórai TÚRÓS TÁSKA 100g (01, 03, 07), Mandarin, E: 1.201(KJ) 287(KCal) F: 9(g)Koi: 50(g)Sz: 49(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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)	PÁRZSIKRÉM ZSEMELÉVEL (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)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E: 1.419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Koi: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd ALMALEVES (01, 07), PAPRIKASBURGONYA KOLBÁSZOS*, CSEMEGE UBORKA, E: 1.201(KJ) 287(KCal) F: 9(g)Koi: 50(g)Sz: 49(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ÉDES- SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01), KUSZKUSZ* (01), VITAMIN SALÁTA*, E: 1.896(KJ) 454(KCal) F: 39(g)Koi:179(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	LEBBENCSELEVES (01, 03), RAKOTT ZÖLD BAB (07), PISKÓTASZELET (01, 07), E: 1.191(KJ) 763(KCal) F: 48(g)Koi: 15(g)Sz: 78(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)	GYÜMÖLCSLÉ (02L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), SZALAGOS FARSANGI FÁNK (01, 03), E: 2.382(KJ) 570(KCal) F: 16(g)Koi:162(g)Sz: 58(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGABORSÓGULYÁS* (01), RIZSFELFŰJT LEKVÁR* (07, 03), ALMA SAJÁT, E: 2.838(KJ) 679(KCal) F: 27(g)Koi:182(g)Sz: 92(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna E: 2.160(KJ) 517(KCal) F: 15(g)Koi: 55(g)Sz: 46(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				
Vacsora				

01=Gluten, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Százámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Fuhaltestűk,

Élelmiszerveszező

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TKIKENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	RONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TELESKAVÉ,	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), UBORKA,
E:1 530(KJ) 366(KCal) F: 4(g)Kol: 1(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 915(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Kol: 45(g)Sz: 18(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 711(KJ) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 495(KJ) 118(KCal) F: 1(g)Kol: 42(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 366(KJ) 327(KCal) F: 7(g)Kol: 27(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai TÚRÓS TÁSKA 100g (01, 03, 07), Mandarin,	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), PAPRIKA,	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	KEFÍR TK KIFLI (01),
E:1 201(KJ) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 49(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 687(KJ) 164(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)	E: 693(KJ) 166(KCal) F: 5(g)Kol: 4(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Kol: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd ALMALEVES (01, 07), PAPRIKÁSIRBONGONYVA KOLBÁSZOS*, CSEMEGE UBORKA,	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ÉDES- SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01), KUSZKUSZ* (01), VITAMIN SALÁTA*,	LEBBENCSELEVES (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓTASZELET (01, 07),	GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), SZALAGOS FARSANGI FÁNK (01, 03),	SÁRGABORSÓGULYÁS* (01), RIZSFELFÚJT LEKVÁR* (07, 03), ALMA SAJÁT,
E:2 249(KJ) 538(KCal) F: 16(g)Kol: 55(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 896(KJ) 454(KCal) F: 39(g)Kol:179(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E:3 191(KJ) 763(KCal) F: 48(g)Kol: 15(g)Sz: 78(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)	E:2 382(KJ) 570(KCal) F: 16(g)Kol:162(g)Sz: 58(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 838(KJ) 679(KCal) F: 27(g)Kol:182(g)Sz: 92(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA,	VANÍLIÁS CSIGA 100g, NARANCS*,	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK,	SZENDVICS (07, 01), ZÖLDHAGYMA db,	
E: 830(KJ) 199(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 729(KJ) 174(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 813(KJ) 195(KCal) F: 1(g)Kol: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 833(KJ) 438(KCal) F: 9(g)Kol: 36(g)Sz: 34(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,	SÜLT PULYKA SZÁRNY*, ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01),	BÚBOS CSIRKECOMB (01, 03, 07), MAJONÉZES CÉKLA (03, 07),	PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAl* (07, 01),	
E:1 934(KJ) 463(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 782(KJ) 426(KCal) F: 31(g)Kol: 10(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)	E: 901(KJ) 215(KCal) F: 11(g)Kol: 48(g)Sz: 12(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 533(KJ) 367(KCal) F: 12(g)Kol: 31(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulén, 02=Ráktétel, 03=Téj, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tel, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szszámag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek,

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2024.02.19	2024.02.20.	2024.02.21.	2024.02.22.	2024.02.23.
Reggeli				
Tízórai				
Ébéd				
Uzsonna				
Vacsora				
<p>TÜRÖS TÁSKA 100g (01, 03, 07), Mandarin,</p> <p>E: 1 201(KJ) 287(KCal) F: 9(g)Kcol: 50(g)Sz: 49(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA,</p> <p>E: 687(KJ) 164(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁRIZSIKRÉMI ZSEMLÉVEL (01), PAPRIKA,</p> <p>E: 702(KJ) 168(KCal) F: 5(g)Kcol: 4(g)Sz: 16(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E: 2 048(KJ) 490(KCal) F: 14(g)Kcol: 37(g)Sz: 51(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KEFIR TK KIFLI (01),</p> <p>E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>ALMALEVES (01, 07), PAPRIKÁSBURGONYA KOLBASZOS*, CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 2 666(KJ) 638(KCal) F: 18(g)Kcol: 79(g)Sz: 49(g) Zsír: 33(g)Cuk: 10(g)Só: 0,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ÉDES- SAVANYÚ CSIRKE CSIK (01), KUSZKUSZ* (01), VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E: 2 473(KJ) 592(KCal) F: 45(g)Kcol: 194(g)Sz: 71(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>	<p>LEBBENCSELEVES (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓTASZELET (01, 07),</p> <p>E: 3 612(KJ) 864(KCal) F: 53(g)Kcol: 18(g)Sz: 91(g) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só: 1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), SZALAGOS PARSANGI FÁNIK (01, 07, 03),</p> <p>E: 2 983(KJ) 714(KCal) F: 23(g)Kcol: 205(g)Sz: 69(g) Zsír: 35(g)Cuk: 5(g)Só: 0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SÁRGABORSÓGULYÁS* (01), RIZSFELFÜTT LEKVÁR* (07, 03), ALMASAJÁT,</p> <p>E: 2 932(KJ) 701(KCal) F: 27(g)Kcol: 182(g)Sz: 96(g) Zsír: 18(g)Cuk: 8(g)Só: 1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>
<p>CUKKINI PÁSTÉTOMI ZSEML. (01), PAPRIKA,</p> <p>E: 847(KJ) 203(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANÍLIÁS CSIGA 100g, NARANCS*,</p> <p>E: 1 355(KJ) 324(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 58(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTKRÉMS KENYÉR (01), RETEK,</p> <p>E: 813(KJ) 195(KCal) F: 1(g)Kcol: 5(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SZENDVICS (07, 01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 1 833(KJ) 438(KCal) F: 9(g)Kcol: 36(g)Sz: 34(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gulien, 02=Rákvétel, 03=Tajás, 04=Hajók, 05=Földimogyoró, 06=Szjabab, 07=Taj, 08=Diófétel, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Púdereszték,

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.02.19 - 2024.02.25.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli ZÖLDSEGES FELVAGOTT TK.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	2024.02.19	2024.02.20	2024.02.21	2024.02.22
E 1 819(K) 435(KCal) F: 4(g)Köl: 1(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 172(K) 280(KCal) F: 5(g)Köl: 67(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 784(K) 427(KCal) F: 14(g)Köl: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 0120(K) 242(KCal) F: 4(g)Köl:168(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 580(K) 378(KCal) F: 9(g)Köl: 35(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai TÚRÓS TÁSKA 100g (01, 03, 07), Mandarin,	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TELESKÁVÉ (07),	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), UBORKA,
E 1 201(K) 287(KCal) F: 9(g)Köl: 50(g)Sz: 49(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	E: 702(K) 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)	E 2 048(K) 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)	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)
Ebéd ALMALEVES (01, 07), PAPRIKASBIRGONYA KOLBÁSZOS*, CSEMEGE UBORKA,	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ÉDES- SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01), KÜSKÜSZ* (0), VITAMIN SALÁTA*,	LEBBENCSLEVES (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAR (07), PISKÓTASZELET (01, 07),	GYÜMÖLCSLÉ (0,2) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), SZALÁGOS FARSANG FANK (01, 07, 03),	SÁRGABORSÓGULYÁS* (01), RIZSFELFÚJT LEKVÁR* (07, 03), ALMA SAJÁT,
E 2 666(K) 638(KCal) F: 18(g)Köl: 79(g)Sz: 49(g) Zsir: 33(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 473(K) 592(KCal) F: 45(g)Köl:194(g)Sz: 71(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E 3 612(K) 864(KCal) F: 53(g)Köl: 18(g)Sz: 91(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 6(mg)	E 2 983(K) 714(KCal) F: 23(g)Köl:205(g)Sz: 69(g) Zsir: 35(g)Cuk: 5(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 932(K) 701(KCal) F: 27(g)Köl:182(g)Sz: 96(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna CUKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPRIKA,	VANILIÁS CSIGA 100g, NARANCS*,	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK,	SZENDVICS (07, 01), ZÖLDHAGYMA db,	
E 847(K) 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)	E 1 335(K) 324(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 813(K) 195(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 833(K) 438(KCal) F: 9(g)Köl: 36(g)Sz: 34(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,	SÜLT PULYKA SZÁRNY*, ZÖLBORSÓFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01),	BÜBOS CSIRKEOMB (01, 03, 07), MAJONÉZES CEKLA (03, 07),	PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01),	
E 1 956(K) 468(KCal) F: 23(g)Köl: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 995(K) 477(KCal) F: 35(g)Köl: 10(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	E 1 130(K) 275(KCal) F: 14(g)Köl: 63(g)Sz: 16(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 172(K) 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)	

01=Gulén, 02=Rakfélék, 03=Túrós, 04=Hálik, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, C7=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezámmag, 12=Kárdioxid, 13=Csilagfű, 14=Unáteszték,

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.02.19 - 2024.02.25.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.19	2024.02.20	2024.02.21	2024.02.22	2024.02.23
Tízórai TÚRÓS TÁSKA 100g (01, 03, 07), Mandarin, E: 1.239(KJ) 296(KCal) F: 9(g)Köl: 50(g)Sz: 51(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKREM ZSEMLÉVEL (01), PAPRIKA, E: 830(KJ) 199(KCal) F: 6(g)Köl: 0(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: 2.228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Köl: 38(g)Sz: 55(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KEFIR TK KIFLI (01), E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd ALMALEVES (01, 07), PAPRIKASBURGONYA KOLBÁSZOS*, CSEMEGE UBORKA, E: 3.257(KJ) 779(KCal) F: 23(g)Köl: 96(g)Sz: 60(g) Zsír: 39(g)Cuk: 13(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ÉDES- SAVANYÚ CSIRKE CSIK (01), KUSZKUSZ * (01), VITAMIN SALÁTA*, E: 2.973(KJ) 711(KCal) F: 51(g)Köl: 208(g)Sz: 86(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	LEBBENGSLÉVES (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓTASZELET (01, 07), E: 3.993(KJ) 955(KCal) F: 59(g)Köl: 20(g)Sz: 102(g) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)	GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANIROZOTT CSIRKEMELL (01), SZALAGOS FARSANGI PÁNK (01, 07, 03), E: 3.648(KJ) 873(KCal) F: 30(g)Köl: 247(g)Sz: 82(g) Zsír: 44(g)Cuk: 6(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGABORSÓGULYÁS* (01), RIZSPELLEFÜJT LEKVÁR* (07, 03), ALMA SALÁT, E: 3.664(KJ) 877(KCal) F: 37(g)Köl: 214(g)Sz: 120(g) Zsír: 23(g)Cuk: 10(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna CUKkini PÁSTÉTOM 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)	VANILIAS CSIGA 100g, NARANCS*, E: 1.441(KJ) 345(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SALTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK, E: 901(KJ) 216(KCal) F: 1(g)Köl: 8(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SZENDVICS (07, 01), ZÖLDPHAGYMA db, E: 2.678(KJ) 641(KCal) F: 11(g)Köl: 46(g)Sz: 65(g) Zsír: 29(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gulién, 02=Rakéfélek, 03=Tórács, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=P-analitikus

Étlap (felsős 11-14 5x)

2024.02.19 - 2024.02.25.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TKKENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 340(KJ) 560(KCal) F: 6(g)Kcol: 19(g)Sz: 48(g) Zsír: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.02.19 KENDŐMÁJÁS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 583(KJ) 379(KCal) F: 8(g)Kcol: 112(g)Sz: 26(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.02.20 FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E2 084(KJ) 499(KCal) F: 15(g)Kcol: 30(g)Sz: 50(g) Zsír: 20(g)Cuk: 18(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.02.21 BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 250(KJ) 299(KCal) F: 5(g)Kcol:189(g)Sz: 19(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.02.22 VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), UBORKA, E 1 824(KJ) 436(KCal) F: 9(g)Kcol: 33(g)Sz: 40(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai TUBÓS TÁSKA 100g (01, 03, C7), Mandarin, E 1 239(KJ) 296(KCal) F: 9(g)Kcol: 50(g)Sz: 51(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMELÉVEL (01), PAPRIKA, E: 830(KJ) 199(KCal) F: 6(g)Kcol: 66(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), E2 228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Kcol: 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 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd ALMALEVES (01, 07), PAPRIKASBURGONYA KOLBÁSZOS*, CSEMEGE UBORKA, E3 257(KJ) 779(KCal) F: 23(g)Kcol: 96(g)Sz: 60(g) Zsír: 39(g)Cuk: 15(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ÉDES- SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01), KUSZKUSZ* (01), VITAMIN SALÁTA*, E2 973(KJ) 711(KCal) F: 51(g)Kcol:208(g)Sz: 86(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	LEBBENSLEVES (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAR (07), PISKÓTASZELET (01, 07), E3 993(KJ) 955(KCal) F: 59(g)Kcol:20(g)Sz:102(g) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 6(mg)	GYÜMÖLCSLE (02L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), SZALAGOS FARSANG FÁNK (01, 07, 03), E3 648(KJ) 873(KCal) F: 30(g)Kcol:247(g)Sz: 82(g) Zsír: 44(g)Cuk: 6(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGABORSÓGH VÁS* (01), RIZSFELFÜJT LEKVÁR* (07, 03), ALMA SALÁT, E3 664(KJ) 877(KCal) F: 37(g)Kcol:214(g)Sz:120(g) Zsír: 23(g)Cuk: 10(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna CUKINI PÁSTÉTOM ZSEMEL. (01), PAPRIKA, E1 643(KJ) 393(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS CSIGA 100g, NARANCS*, E1 441(KJ) 345(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK, E: 901(KJ) 216(KCal) F: 1(g)Kcol: 8(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SZENDVICS (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E2 678(KJ) 641(KCal) F: 11(g)Kcol: 46(g)Sz: 65(g) Zsír: 29(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 078(KJ) 497(KCal) F: 25(g)Kcol: 34(g)Sz: 53(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÜLT PULYKA SZÁRNY*, ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01), E2 524(KJ) 604(KCal) F: 42(g)Kcol: 12(g)Sz: 61(g) Zsír: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	RÜBÖS CSIRKECOMB (01, 03, 07), MAJONÉZES CEKLA (03, 07), E1 339(KJ) 320(KCal) F: 17(g)Kcol: 71(g)Sz: 18(g) Zsír: 21(g)Cuk: 3(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZA SALÁT TÉSztÁVAL* (07, 01), E2 936(KJ) 702(KCal) F: 25(g)Kcol: 71(g)Sz: 66(g) Zsír: 35(g)Cuk: 1(g)Só:2,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulén,02=Raktétel,03=Törés,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófétel,09=Zeller,10=Musli,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Purinasűtő.

Reggeli	Hétfő 2024.02.19	Kedd 2024.02.20.	Szerda 2024.02.21.	Csütörtök 2024.02.22.	Péntek 2024.02.23.
Tízórai	TÜRÖS TÁSKA 100g (01, 03, 07), Mandarin,	KOCKASAJT TK, KIFELI (07, 01), UBORKA,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01), PÁPRIKA,	TEPERTŐS BODAG (01), TEL* (07),	KEFIR TK KIFELI (01),
Ebéd	E: 1 334(KJ) 319(KCal) F: 10(g)Kol: 50(g)Sz: 56(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)	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)	E: 3 317(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)	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)
Uzsonna	ALMALEVES (01, 07), PÁPRIKÁSBURGONYA KOLBÁSZOS*, CSEMEGE UBORKA,	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ÉDESS- SAVANYÚ CSIRKE CSIK (01), KUSZKUSZ * (01), VITAMIN SALÁTA*,	LEBBENCSELEVES (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓTASZELET (01, 07),	GYÜMÖLCSLÉ (02L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), SZALAGOS FARSANGI FÁNIK (01, 07, 03),	SÁRGABORSÓGULYÁS* (01), RIZSPEL FÜJT LEKVÁR* (07, 03), ALMA SALÁT,
Vacsora	E: 4 014(KJ) 960(KCal) F: 28(g)Kol:117(g)Sz: 73(g) Zsir: 48(g)Cuk: 21(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 404(KJ) 814(KCal) F: 60(g)Kol:231(g)Sz: 96(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E: 4 365(KJ) 1 044(KCal) F: 64(g)Kol: 22(g)Sz: 115(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 6(mg)	E: 4 501(KJ) 1 077(KCal) F: 31(g)Kol:247(g)Sz: 92(g) Zsir: 61(g)Cuk: 8(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 4 220(KJ) 1 010(KCal) F: 42(g)Kol:234(g)Sz: 141(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

01=Gulén,02=Rákvétel,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szjabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

Ételtérvezésvezető

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.02.19 - 2024.02.25.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli ZÖLDÉGES FELVÁGOTT TK.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU.	KENŐMÁJÁS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), UBORKA,
E2 644(K) 632(KCal) F: 6(g)Kcol: 19(g)Sz: 55(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 035(K) 487(KCal) F: 10(g)Kcol:134(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 486(K) 593(KCal) F: 19(g)Kcol: 36(g)Sz: 61(g) Zsir: 23(g)Cuk: 20(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 697(K) 406(KCal) F: 6(g)Kcol:231(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 266(K) 542(KCal) F: 11(g)Kcol: 41(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai TÜRÓS TÁSKA 100g (01, 03, 07), Mandarin,	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMELÉVEL (01), PAPRIKA,	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	KEFÍR TK KIFLI (01),
E1 334(K) 319(KCal) F: 10(g)Kcol: 50(g)Sz: 56(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 696(K) 167(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 936(K) 224(KCal) F: 6(g)Kcol: 8(g)Sz: 17(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 317(K) 554(KCal) F: 15(g)Kcol: 38(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E 699(K) 167(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd ALMALEVES (01, 07), PAPRIKASBURGONYA KOLBÁSZOS*, CSEMEGE UBORKA,	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ÉDES- SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01), KUSZKUSZ* (01), VITAMIN SALÁTA*,	LEBBENSLEVES (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAR (07), PISKÓTASZELET (01, 07),	GYÜMÖLCSÉ (02), 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), SZALAGOS FARSANGI FÁNK (01, 03),	SÁRGABORSÓGULYÁS* (01), RIZSFELFÜJT LEKVÁR* (07, 03), ALMASALÁT,
E4 014(K) 960(KCal) F: 28(g)Kcol:117(g)Sz: 73(g) Zsir: 48(g)Cuk: 21(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E3 404(K) 814(KCal) F: 60(g)Kcol:231(g)Sz: 96(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E4 365(K) 1 044(KCal) F: 64(g)Kcol: 22(g)Sz: 115(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 6(mg)	E4 501(K) 1 077(KCal) F: 31(g)Kcol:247(g)Sz: 92(g) Zsir: 61(g)Cuk: 8(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 4 220(K) 1 010(KCal) F: 42(g)Kcol:234(g)Sz: 141(g) Zsir: 26(g)Cuk: 10(g)Só 2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna CUKINI PÁSTETOM ZSEMEL (01), PAPRIKA,	VANÍLIÁS CSIGA 100g, NARANCS*,	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK,	SZENDVICS (07, 01), ZÖLDHAGYMA db,	
E1 676(K) 401(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 441(K) 345(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 989(K) 237(KCal) F: 2(g)Kcol: 10(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E3 343(K) 800(KCal) F: 17(g)Kcol: 71(g)Sz: 65(g) Zsir: 43(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,	SÜLT PULYKA SZÁRNY*, ZÖLDBORSÓFOZELEK* (07, 01), KENYÉR (TK) (01),	BÜBOS CSIRKECOMB (01, 03, 07), MAJONÉZES CEKLA (03, 07),	PIZZA SALÁT TÉSztÁVAL* (07, 01),	
E2 161(K) 517(KCal) F: 27(g)Kcol: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 960(K) 708(KCal) F: 47(g)Kcol: 12(g)Sz: 72(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)	E1 454(K) 348(KCal) F: 18(g)Kcol: 85(g)Sz: 19(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só 1,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E3 518(K) 842(KCal) F: 30(g)Kcol: 91(g)Sz: 74(g) Zsir: 44(g)Cuk: 1(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Rakételek, 03=Tofus, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szjabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek.

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.02.19 - 2024.02.25.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.19	2024.02.20.	2024.02.21.	2024.02.22.	2024.02.23.
Tízórai MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarin, E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz:400(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01), UBORKA, E:1 974(Kj) 472(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMILÉVEL LM, TM. (01), PÁPRIKA, E: 551(Kj) 132(KCal) F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 16(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*, E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 7(g)Köl: 9(g)Sz: 41(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(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)
Ebéd ALMALEVES TM (01), PÁPRIKASBURGONYA, KOLBÁSZOS*, CSEMEGE UBORKA, E:2 518(Kj) 602(KCal) F: 17(g)Köl: 69(g)Sz: 48(g) Zsír: 33(g)Cuk: 10(g)Só: 0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁJGALLUSKA LEVES (03, 01), ÉDES- SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01), KUSZKÜSZ * (01), VITAMIN SALÁTA*, E:2 473(Kj) 592(KCal) F: 45(g)Köl:194(g)Sz: 71(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	LEBBENCSELEVES (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAR TM (01), ZABRUDI, E:1 739(Kj) 416(KCal) F: 19(g)Köl: 7(g)Sz: 74(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 6(mg)	GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANROZOTT CSIRKEHÉLL (01), SZALAGOS FARSANGI FÁNK TM (01, 03), E:3 200(Kj) 766(KCal) F: 24(g)Köl:218(g)Sz: 80(g) Zsír: 33(g)Cuk: 10(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGABORSÓGULYÁS* (01), RIZSFELFÜT LEKVÁR* TM (03), ALMA SALÁT, E:2 336(Kj) 556(KCal) F: 20(g)Köl:158(g)Sz: 77(g) Zsír: 10(g)Cuk: 7(g)Só 1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Usonna E:2 518(Kj) 602(KCal) F: 17(g)Köl: 69(g)Sz: 48(g) Zsír: 33(g)Cuk: 10(g)Só: 0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 473(Kj) 592(KCal) F: 45(g)Köl:194(g)Sz: 71(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E:1 739(Kj) 416(KCal) F: 19(g)Köl: 7(g)Sz: 74(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 6(mg)	E:3 200(Kj) 766(KCal) F: 24(g)Köl:218(g)Sz: 80(g) Zsír: 33(g)Cuk: 10(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 336(Kj) 556(KCal) F: 20(g)Köl:158(g)Sz: 77(g) Zsír: 10(g)Cuk: 7(g)Só 1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Vacsora				

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

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.02.19 - 2024.02.25.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.02.19	2024.02.20.	2024.02.21.	2024.02.22.	2024.02.23.
Reggeli				
Hétfői MIEGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarin, E:1,401(KJ) 333(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 400(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kedd KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01), UBORKA, E:1,974(KJ) 472(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,200(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Szerda PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM, TM (01), PÁPRIKA, E: 542(KJ) 130(KCal) F: 5(g)Kol: 4(g)Sz: 16(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csütörtök TÉPERTŐS BODAG (01), TEJ NOVÉNYI, E:1,099(KJ) 263(KCal) F: 4(g)Kol: 5(g)Sz: 24(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Péntek GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), E:1,099(KJ) 263(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd ALMALEVES TM (01), PÁPRIKÁSBURGONYA KOLBÁSZOS*, CSEMEGE UBORKA, E:1,401(KJ) 333(KCal) F: 14(g)Kol: 47(g)Sz: 48(g) Zsír: 23(g)Cuk: 10(g)Só: 0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Ebéd MÁJGALISKA LEVES (03, 01), ÉDES- SAVANYÚ CSIRKE CSIK (01), KISZKUSZ *(01), VITAMIN SALÁTA*, E:1,896(KJ) 454(KCal) F: 39(g)Kol:179(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	Ebéd LEBBENSLEVES (01, 03), RAKOTT ZÖLDPAD TM (01), ZABRUDI, E:1,617(KJ) 387(KCal) F: 19(g)Kol: 6(g)Sz: 69(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 6(mg)	Ebéd GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), SZALAGOS FARSANGI FÁNIK TM (01, 03), E:3,027(KJ) 724(KCal) F: 20(g)Kol:204(g)Sz: 79(g) Zsír: 30(g)Cuk: 10(g)Só: 0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Ebéd SÁRGABORSÓGULYÁS* (01), RIZSFELFŰT LEKVÁR* TM (03), ALMA SALÁT, E:2,301(KJ) 551(KCal) F: 20(g)Kol:158(g)Sz: 76(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só: 1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Vacsora				

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

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.02.19 - 2024.02.25.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.19	2024.02.20.	2024.02.21.	2024.02.22.	2024.02.23.
Tízórai MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), Mandarin, E: 1 439(KJ) 344(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 402(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *ZSEMILE (01), UBORKA, E: 2 605(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)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMILÉVEL LM, TM. (01), PÁPRIKA, 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)	TEPERTŐS BODAG (01), TEL 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)	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)
Ebéd ALMALEVES TM (01), PÁPRIKÁSBURGONYA KOLBASZOS*, CSEMEGE UBORKA, E: 3 142(KJ) 752(KCal) F: 21(g)Köl: 84(g)Sz: 61(g) Zsír: 39(g)Cuk: 15(g)Só: 0,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ÉDES- SAVANYÚ CSIRKE CSIK (01), KUSZKUSZ * (01), VITAMIN SALÁTA*, E: 2 973(KJ) 711(KCal) F: 51(g)Köl: 208(g)Sz: 86(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	LEBBENSLEVES (01, 03), RAKOTT ZÖLDIRAB TM, ZABRUDI, E: 1 738(KJ) 416(KCal) F: 18(g)Köl: 8(g)Sz: 71(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 6(mg)	GYÜMÖLCSLÉ (02L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMEL (01), SZALAGOS FARSANGI FÁNK TM (01, 03), E: 3 457(KJ) 827(KCal) F: 29(g)Köl: 240(g)Sz: 83(g) Zsír: 37(g)Cuk: 10(g)Só: 0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGABORSÓCUELYÁS* (01), RIZSFELFÜLT LEKVÁR* TM (03), ALMA SALÁT, E: 3 042(KJ) 728(KCal) F: 28(g)Köl: 184(g)Sz: 101(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 1,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén, 02=Raktéfék, 03=Tőjés, 04=Hatalak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Telj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestiek,

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2024.02.19 - 2024.02.25.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.19	2024.02.20.	2024.02.21.	2024.02.22.	2024.02.23.
Tízórai	KOCKASAJT LM *ZSEMILE (01), UBORKA, E: 2.605(KJ) 623(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉMI ZSEMILÉVEL LM, TM. (01), PAPRIKA, E: 589(KJ) 141(KCal) F: 6(g)Koi: 6(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ NÖVÉNYI, E: 1.708(KJ) 409(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 0,19(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLÉ (0.2L) 100%, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), E: 1.102(KJ) 264(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), ÉDES- SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01), KUSZKUSZ * (01), VITAMIN SALÁTA*, E: 2.973(KJ) 711(KCal) F: 51(g)Koi: 208(g)Sz: 86(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 2,80(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	LEBBÉNCLEVES (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB TM, ZABRÉDI, E: 1.738(KJ) 416(KCal) F: 18(g)Koi: 8(g)Sz: 71(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,73(g) Tel:Zs: 2(g)Ca: 6(mg)	GYÜMÖLCSLÉ (0.2L) 100%, PANÍROZOTT CSIRKEMELL (01), SZALAGOS FARSANGI FÁNK TM (01, 03), E: 3.457(KJ) 827(KCal) F: 29(g)Koi: 240(g)Sz: 83(g) Zsir: 37(g)Cuk: 10(g)Só: 0,61(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÁRGABORSÓCULYÁS* (01), RIZSFELFÜLT LEKVÁR* TM (03), ALMA SAJÁT, E: 3.042(KJ) 728(KCal) F: 28(g)Koi: 184(g)Sz: 101(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 1,81(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén, 02=Rakétek, 03=Tóás, 04=Hálek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűt, 14=Puhatestűek,

Élelmészvezető