

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2024.02.26	2024.02.27.	2024.02.28	2024.02.29.	2024.03.01.
Tízórai	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07),	CUKkini PÁSTÉTOM ZSEML. (01), RETEK,	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01),	TOJÁSKRÉMES ZSEMLE (03, 10, 01, 07), UBORKA,
Ebéd	E. 923(KJ) 221(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 221(KJ) 292(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:390(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E. 824(KJ) 197(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E. 848(KJ) 203(KCal) F: 5(g)Koi: 42(g)Sz: 15(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
GYÜMÖLCSLEVES (VEGETES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSESHUS, CÉKLASAVANYÚSÁG,	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁSAS (01, 03, 07), BANÁN,	SÜLTHÜS, BURGONYA FOZZLEK (01, 07), TÚRÓ RUDI (07), FELTETT BÁBLEVES (01, 03, 07, 09),	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ* BULGUR KÖRET (01), FERMENTÁLT UBORKA,	BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03), IZS BUKTA (03, 01, 07),	
E.1 983(KJ) 475(KCal) F: 15(g)Koi: 12(g)Sz: 60(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	E.2 794(KJ) 668(KCal) F: 26(g)Koi: 35(g)Sz: 97(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E.2 643(KJ) 632(KCal) F: 34(g)Koi: 59(g)Sz: 65(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:2,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 22(mg)	E.1 856(KJ) 444(KCal) F: 28(g)Koi: 10(g)Sz: 59(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.2 822(KJ) 679(KCal) F: 25(g)Koi: 94(g)Sz: 99(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna					
Vacsora					

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

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.26 OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 993(KJ) 238(KCal) F: 10(g)Kcol: 34(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.02.27 KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), PÁPRIKA, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 095(KJ) 262(KCal) F: 9(g)Kcol: 21(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.02.28 KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEA* (07), E: 2 401(KJ) 574(KCal) F: 19(g)Kcol: 28(g)Sz: 71(g) Zsir: 27(g)Cuk: 13(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	2024.02.29 TOJÁSRAJTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOMI SALÁT, E: 1 311(KJ) 314(KCal) F: 8(g)Kcol: 31,5(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.03.01 VAJKRÉM, KENYÉR (TK) (01), KAKAÓ (07), E: 1 127(KJ) 270(KCal) F: 7(g)Kcol: 26(g)Sz: 29(g) Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E: 923(KJ) 221(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SALTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), E:1 221(KJ) 292(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz:390(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML (01), RETEK, E: 824(KJ) 197(KCal) F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIHILLI (01), E: 1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Kcol: 10(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	TOJÁSKRÉMES ZSEMLE (03, 10, 01, 07), UBORKA, E: 848(KJ) 203(KCal) F: 5(g)Kcol: 42(g)Sz: 13(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZESHÚS, CEKLASAVANYÚSÁG, E: 2 373(KJ) 540(KCal) F: 15(g)Kcol: 12(g)Sz: 60(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS (01, 03, 07), BANÁN, E: 2 794(KJ) 668(KCal) F: 26(g)Kcol: 35(g)Sz: 97(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	SFILT HÚS, BURGONYA FOZELLEK (01, 07), TÚRÓ RUDI (07), FELTETT BABLEVES (01, 03, 07, 09), E: 2 643(KJ) 632(KCal) F: 34(g)Kcol: 59(g)Sz: 65(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:2,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 22(mg)	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ* BÜLGÜR KÖRET (01), FERMENTÁLT UBORKA, E: 2 454(KJ) 587(KCal) F: 28(g)Kcol: 10(g)Sz: 59(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03), IZES BUKTA (03, 01, 07), E: 2 822(KJ) 675(KCal) F: 25(g)Kcol: 94(g)Sz: 99(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsomna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SALÁT, 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)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), 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)	TRAPPISTA SAJT, MARG, KENY (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E: 1 318(KJ) 315(KCal) F: 6(g)Kcol: 21(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKESZ, NARANCS*, E: 453(KJ) 108(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), E: 1 279(KJ) 306(KCal) F: 11(g)Kcol: 46(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURGONYA* (03, 07), E: 1 850(KJ) 443(KCal) F: 13(g)Kcol: 176(g)Sz: 32(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ERDELYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET, E: 968(KJ) 232(KCal) F: 13(g)Kcol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA *, E: 1 660(KJ) 397(KCal) F: 19(g)Kcol: 23(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Ráktételek, 03=Tőjás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűrt, 14=Puhatestűek.

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2024.02.26	2024.02.27.	2024.02.28.	2024.02.29.	2024.03.01.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTÓN ZSEMLE (01), E:1 021(KJ) 244(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), E:1 221(KJ) 292(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz:390(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINI PÁSTÉTÓN ZSEML. (01), RETEK, E: 832(KJ) 199(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E:1 058(KJ) 233(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 123(mg)	TOJÁSKRÉMES ZSEMLE (03, 10, 01, 07), ÜBORKA, E: 848(KJ) 203(KCal) F: 5(g)Köl: 42(g)Sz: 15(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSESHŰS, CEKLASAVANYDÚSÁG, E:2 154(KJ) 515(KCal) F: 20(g)Köl: 13(g)Sz: 62(g) Zsír: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS (01, 03, 07), BANÁN, E:2 803(KJ) 671(KCal) F: 31(g)Köl: 46(g)Sz:100(g) Zsír: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	SÜLTHŰS, BURGONYA FOZELÉK (01, 07), TÚRÓ RUDI (07), FELTETT BABLEVES (01, 03, 07, 09), E:2 918(KJ) 698(KCal) F: 39(g)Köl: 59(g)Sz: 73(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 22(mg)	KARFIOL LEVES TELJF. (01, 07, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRET (01), FERMENTÁLT ÜBORKA, E:2 738(KJ) 655(KCal) F: 32(g)Köl: 10(g)Sz: 66(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03), ÍZES BUKTA (03, 01, 07), E: 3 382(KJ) 809(KCal) F: 29(g)Köl:109(g)Sz:108(g) Zsír: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA 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), ZÖLDHAGYMA db, E:1 745(KJ) 417(KCal) F: 8(g)Köl: 32(g)Sz: 32(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKESZ, NARANCS*, E: 487(KJ) 117(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 22(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

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

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

<i>Hétfő</i> 2024.02.26	<i>Kedd</i> 2024.02.27	<i>Szerda</i> 2024.02.28	<i>Csütörtök</i> 2024.02.29	<i>Péntek</i> 2024.03.01.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 317(K) 315(KCa) F: 6(g)Koi: 46(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖRÖZÖTT KENYÉRREL (07, 01), PAPRIKA, TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 120(K) 268(KCa) F: 9(g)Koi: 21(g)Sz: 22(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEA* (07), E3 087(K) 738(KCa) F: 21(g)Koi: 28(g)Sz: 83(g) Zsir: 40(g)Cuk: 16(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	TOJÁSRAÑTOTTÁ HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁT, E1 592(K) 381(KCa) F: 11(g)Koi: 420(g)Sz: 23(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJKRÉMI, KENYÉR (TK) (01), KAKAO (07), E1 366(K) 327(KCa) F: 9(g)Koi: 32(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E1 021(K) 244(KCa) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), E1 221(K) 292(KCa) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:390(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEMEL. (01), RETEK, E: 832(K) 199(KCa) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E1 058(K) 231(KCa) F: 5(g)Koi: 420(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1230(mg)	TOJÁSKRÉMÉS ZSEMLE (03, 10, 01, 07), ÜBORKA, E: 848(K) 203(KCa) F: 5(g)Koi: 42(g)Sz: 13(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSESZUS, CÉKLASAVANYÚSÁG, E2 154(K) 513(KCa) F: 20(g)Koi: 13(g)Sz: 62(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁSAS (01, 03, 07), BANÁN, E3 086(K) 738(KCa) F: 31(g)Koi: 46(g)Sz: 101(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	SÜLT HÚS, BURGONYA FOZELÉK (01, 07), TÚRÓ RÜDI (07), FELTETT BARLEYES (01, 03, 07, 09), E2 918(K) 698(KCa) F: 39(g)Koi: 39(g)Sz: 73(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 22(mg)	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), RESZTELT BARONFI MÁJ*, BULGUR KÖRET (01), FERMENTÁLT ÜBORKA, E2 738(K) 655(KCa) F: 32(g)Koi: 10(g)Sz: 66(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03), ÍZES BUKTA (03, 01, 07), E3 382(K) 809(KCa) F: 29(g)Koi: 109(g)Sz: 108(g) Zsir: 22(g)Cuk: 7(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT, E1 203(K) 288(KCa) F: 4(g)Koi: 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(K) 198(KCa) F: 6(g)Koi: 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), ZÖLDHAGYMA db, E1 745(K) 417(KCa) F: 8(g)Koi: 32(g)Sz: 32(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKESZ, NARANCS*, E: 487(K) 117(KCa) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), E1 648(K) 394(KCa) F: 16(g)Koi: 69(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURGONYA* (03, 07), E2 064(K) 494(KCa) F: 16(g)Koi: 186(g)Sz: 32(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET, E:1 647(K) 394(KCa) F: 22(g)Koi: 7(g)Sz: 34(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA *, E2 052(K) 491(KCa) F: 24(g)Koi: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gúten, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Hajlek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűrt, 14=Punastetiek.

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.26	2024.02.27	2024.02.28	2024.02.29	2024.03.01
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E:1.118(KJ) 268(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), E:1.221(KJ) 292(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 390(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), RETEK, E:1.626(KJ) 389(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIPÉLI (01), E:1.038(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	TOJÁSKRÉMES ZSEMLE (03, 10, 01, 07), ÜBORKA, E:1.018(KJ) 244(KCal) F: 5(g)Kol: 53(g)Sz: 15(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSESZUS, CÉKLASAVANYÚSÁG, E:2.857(KJ) 683(KCal) F: 25(g)Kol: 19(g)Sz: 82(g) Zsír: 13(g)Cuk: 17(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS (01, 03, 07), BANÁN, E:3.879(KJ) 928(KCal) F: 40(g)Kol: 64(g)Sz: 117(g) Zsír: 23(g)Cuk: 8(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	SÜLTHÚS, BURGONYA FOZLELEK (01, 07), TÚRÓ RÜDI (07), FELJETT BABLEVES (01, 03, 07, 09), E:3.440(KJ) 823(KCal) F: 46(g)Kol: 62(g)Sz: 85(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 22(mg)	KARFIOL LEVES TELE (01, 07, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRET (01), FERMENTÁLT ÜBORKA, E:2.661(KJ) 637(KCal) F: 40(g)Kol: 14(g)Sz: 86(g) Zsír: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03), IZES BUKTA (03, 01, 07), E:3.766(KJ) 901(KCal) F: 33(g)Kol:131(g)Sz:119(g) Zsír: 24(g)Cuk: 8(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT, E:1.231(KJ) 294(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E:1.320(KJ) 271(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARG. KENY. (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E:2.095(KJ) 501(KCal) F: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 40(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKSZ, NARANCS*, E: 573(KJ) 137(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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=Csillogfűrt, 14=Puhatestűek,

Étlap (felsős 11-14 5x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli 2024.02.26</p> <p>OLASZ FELYÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 532(KJ) 371(KCal) F: 7(g)Köl: 57(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.27.</p> <p>KÖRÖZÖTT KENYÉRRÉL (07, 01), PAPIRKA, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 572(KJ) 376(KCal) F: 14(g)Köl: 31(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.02.28</p> <p>KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E3 463(KJ) 828(KCal) F: 23(g)Köl: 28(g)Sz: 93(g) Zsir: 44(g)Cuk: 18(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>2024.02.29.</p> <p>TOJÁSRAJTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁT,</p> <p>E2 036(KJ) 487(KCal) F: 14(g)Köl: 523(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.03.01.</p> <p>VAJKRÉM KENYÉR (TK) (01), KAKAÓ (07),</p> <p>E1 610(KJ) 385(KCal) F: 9(g)Köl: 33(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),</p> <p>E1 118(KJ) 268(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07),</p> <p>E1 221(KJ) 292(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 390(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML, (01), RELEK,</p> <p>E1 626(KJ) 389(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFLI (01),</p> <p>E1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1250(mg)</p>	<p>TOJÁSKRÉMES ZSEMLE (03, 10, 01, 07), UBORKA,</p> <p>E1 018(KJ) 244(KCal) F: 5(g)Köl: 33(g)Sz: 15(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZESHÓS, CÉKLASAVANYÚSÁG,</p> <p>E2 857(KJ) 683(KCal) F: 25(g)Köl: 19(g)Sz: 82(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS (01, 03, 07), BANÁN,</p> <p>E3 879(KJ) 928(KCal) F: 40(g)Köl: 64(g)Sz: 117(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>SÜLTHIS, BURGONYA FOZELLEK (01, 07), TIRÓ RUDI (07), FELJETT BABLEVES (01, 03, 07, 09),</p> <p>E3 440(KJ) 823(KCal) F: 46(g)Köl: 62(g)Sz: 85(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 220(mg)</p>	<p>KARFOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRET (01), FERMENTÁLT UBORKA,</p> <p>E3 422(KJ) 819(KCal) F: 40(g)Köl: 14(g)Sz: 86(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03), IZES BUKTA (03, 01, 07),</p> <p>E3 766(KJ) 901(KCal) F: 33(g)Köl: 131(g)Sz: 119(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT,</p> <p>E1 231(KJ) 294(KCal) F: 4(g)Köl: 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)Köl: 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), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E2 095(KJ) 501(KCal) F: 10(g)Köl: 37(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKSZ, NARANCS*,</p> <p>E: 573(KJ) 137(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07),</p> <p>E2 102(KJ) 503(KCal) F: 18(g)Köl: 80(g)Sz: 57(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RAKOTT BURGONYA* (03, 07),</p> <p>E2 720(KJ) 651(KCal) F: 20(g)Köl: 230(g)Sz: 40(g) Zsir: 36(g)Cuk: 1(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET,</p> <p>E1 971(KJ) 472(KCal) F: 27(g)Köl: 7(g)Sz: 42(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KAPOSZTA SALÁTA *,</p> <p>E2 429(KJ) 581(KCal) F: 29(g)Köl: 38(g)Sz: 62(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Glutén, 02=Ráktűlék, 03=Tojás, 04=Hélik, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

Reggeli	Hétfő 2024.02.26	Kedd 2024.02.27.	Szerda 2024.02.28.	Csütörtök 2024.02.29.	Péntek 2024.03.01.
Tízórai	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE (01),	SALTOS RÚD 100gr (01, 03, 07),	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), RETEK,	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFEI (01),	TOJÁSKRÉMES ZSEMILE (03, 10, 01, 07), UBORKA,
Ebéd	E.1 118(KJ) 268(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 221(KJ) 292(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz:390(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 641(KJ) 392(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E.1 027(KJ) 246(KCal) F: 6(g)Köl: 53(g)Sz: 16(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSESHÜS, CÉKLASAVANYÚSÁG,	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁS (01, 03, 07), BANNAN,	SÜLTHÜS, BURCONYA FOZELEK (01, 07), TÜRÓ RUDI (07), FELTETT BABLEVES (01, 03, 07, 09),	KARFIOL LEVES TELJE. (01, 07, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRETT (01), FERMENTÁLT UBORKA,	BAKONYI BÉTYÁRLEVES (07, 01, 03), IZES BUKTA (03, 01, 07),	
E.3 372(KJ) 807(KCal) F: 29(g)Köl: 20(g)Sz:102(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só:2,63(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1(mg)	E.4 280(KJ) 1 024(KCal) F: 44(g)Köl: 73(g)Sz:132(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	E.3 611(KJ) 864(KCal) F: 52(g)Köl: 62(g)Sz: 85(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 22(mg)	E.3 623(KJ) 867(KCal) F: 42(g)Köl: 15(g)Sz: 94(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E.4 304(KJ) 1 030(KCal) F: 38(g)Köl:151(g)Sz:140(g) Zsir: 26(g)Cuk: 9(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gulén,02=Rakfélék,03=Tojás,04=Héjak,05=Földmogyoró,06=Szjabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Misztli,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

Hétfő 2024.02.26	Kedd 2024.02.27	Szerda 2024.02.28	Csütörtök 2024.02.29	Péntek 2024.03.01.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 890(KJ) 452(KCal) F: 8(g)Kcol: 68(g)Sz: 55(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), PAPRIKA, TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 570(KJ) 471(KCal) F: 16(g)Kcol: 33(g)Sz: 42(g) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só: 1,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJ* (07), E4 746(KJ) 1 136(KCal) F: 30(g)Kcol: 28(g)Sz:131(g) Zsír: 61(g)Cuk: 26(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	TOJÁSRAJTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁT, E2 413(KJ) 577(KCal) F: 17(g)Kcol:630(g)Sz: 38(g) Zsír: 20(g)Cuk: 10(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJKRÉM, KENYÉR (TK) (01), KAKAÓ (07), E1 938(KJ) 464(KCal) F: 10(g)Kcol: 38(g)Sz: 53(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórrai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E1 118(KJ) 268(KCal) F: 16(g)Kcol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), E1 121(KJ) 292(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz:390(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (01), RETEK, E1 641(KJ) 392(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 123(mg)	TOJÁSKRÉMES ZSEMLE (03, 10, 01, 07), UBORKA, E1 027(KJ) 246(KCal) F: 6(g)Kcol: 53(g)Sz: 16(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSESZHS, CÉKIASAVANYRÚSÁG, E3 372(KJ) 807(KCal) F: 29(g)Kcol: 20(g)Sz: 102(g) Zsír: 15(g)Cuk: 17(g)Só: 2,63(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAISPAGETTII HARCSÁS (01, 03, 07), BANÁN, E4 280(KJ) 1 024(KCal) F: 44(g)Kcol: 73(g)Sz:132(g) Zsír: 25(g)Cuk: 9(g)Só: 2,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 50(mg)	SÜLTTHÚS, BURGONYA FOZELÉK (01, 07), TÚRÓ RUDI (07), FELJETT BABELES (01, 03, 07, 09), E3 611(KJ) 864(KCal) F: 53(g)Kcol: 62(g)Sz: 83(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,41(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 22(mg)	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, BULGUR KÖRET (01), FERMENTÁLT UBORKA, E3 625(KJ) 867(KCal) F: 42(g)Kcol: 15(g)Sz: 94(g) Zsír: 35(g)Cuk: 1(g)Só: 2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BAKONYI BETYÁRLEVES (07, 01, 03), IZES BUKTÁ (03, 01, 07), E4 304(KJ) 1 030(KCal) F: 38(g)Kcol: 151(g)Sz: 140(g) Zsír: 26(g)Cuk: 9(g)Só: 1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA SAJÁT, E1 270(KJ) 304(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01), E1 448(KJ) 346(KCal) F: 13(g)Kcol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARG.KENY (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E2 414(KJ) 578(KCal) F: 11(g)Kcol: 42(g)Sz: 47(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKESZ, NARANCS*, E: 573(KJ) 137(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), E2 171(KJ) 519(KCal) F: 20(g)Kcol: 90(g)Sz: 57(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 1,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURGONYA* (03, 07), E3 127(KJ) 748(KCal) F: 23(g)Kcol:261(g)Sz: 48(g) Zsír: 41(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ERDELYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET, E2 240(KJ) 536(KCal) F: 32(g)Kcol: 7(g)Sz: 49(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA *, E2 806(KJ) 671(KCal) F: 34(g)Kcol: 46(g)Sz: 70(g) Zsír: 22(g)Cuk: 8(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

Hétfő 2024.02.26	Kedd 2024.02.27	Szerda 2024.02.28	Csütörtök 2024.02.29	Péntek 2024.03.01.
Reggeli				
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E:1 021(KJ) 244(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), E:1 230(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKkini PÁSTÉTOMI KENY.TM (01), RETEK, E: 672(KJ) 161(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM, TK ZSEMLE, E:1 509(KJ) 361(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOLÁSKRÉM*LM TM (03, 10), UBORKA, TK ZSEMLE, E: 711(KJ) 170(KCal) F: 1(g)Koi: 42(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM (01), BÁCSKAI RIZSESZHUS, CEKLASAVANYUSÁG, E:2 262(KJ) 541(KCal) F: 21(g)Koi: 3(g)Sz: 63(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS TM (01, 03), BANÁN, E:2 493(KJ) 597(KCal) F: 23(g)Koi: 25(g)Sz:100(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	SÜLTTHÚS, BURGONYA FOZELÉK TM (01), ZABRUDI, E:1 699(KJ) 404(KCal) F: 26(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ* BULGUR KÖRET (01), FERMENTÁLT UBORKA, E:1 932(KJ) 462(KCal) F: 28(g)Koi: 2(g)Sz: 63(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BAKONYI BETYÁRLEVES LM, TM (01, 03), IZS BUKTA LM, TM (03, 01), E:3 046(KJ) 729(KCal) F: 27(g)Koi: 74(g)Sz:104(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gluten, 02=Rákfélék, 03=Töjés, 04=Halk, 05=Földimogyoró, 06=Szójahab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűt, 14=Puhatestűek,

Élelmiszevesztető

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

Reggeli	Hétfő 2024.02.26	Kedd 2024.02.27.	Szerda 2024.02.28	Csütörtök 2024.02.29.	Péntek 2024.03.01.
Tízórai	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03),	CUKkini PÁSTÉTOMI KENY.TM (01), RETEK,	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TK ZSEMLE (01), GYÜDMÖLCSLE (0.2L) 100%,	TOJÁSKRÉM*LM TM (03, 10), UBORKA, TK ZSEMLE (01),
Ebéd	E: 923(KJ) 221(KCaI) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 230(KJ) 299(KCaI) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 571(KJ) 137(KCaI) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 730(KJ) 414(KCaI) 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)	E: 711(KJ) 170(KCaI) F: 1(g)Koi: 42(g)Sz: 31(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
GYÜDMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01), BÁCSKAI RIZSEHUS, CEKLASAVANYVISÁG,	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS TM (01, 03), BANNÁN,	SÜLT HÚS, BURGONYA FOZELÉK TM (01), ZABRUDI, FELTETT BABLEVES TM,	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ* BULGUR KÖRET (01), FERMENTÁLT UBORKA,	BAKONYI BETYÁRLEVES LM, TM (01, 03), IZES BUKTA LM, TM (03, 01),	
E1: 922(KJ) 460(KCaI) F: 14(g)Koi: 3(g)Sz: 67(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	E:2 362(KJ) 565(KCaI) F: 23(g)Koi: 24(g)Sz: 97(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:2 057(KJ) 492(KCaI) F: 26(g)Koi: 2(g)Sz: 62(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	E:1 604(KJ) 384(KCaI) F: 23(g)Koi: 2(g)Sz: 53(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 502(KJ) 599(KCaI) F: 23(g)Koi: 63(g)Sz: 95(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gulén, 02=Ráktétel, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótétel, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Palanostok.

Étlap (Laktómentes(11-14) 2x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.26	2024.02.27	2024.02.28	2024.02.29	2024.03.01
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), E:1118(KJ) 268(KCal) F:1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), E:1250(KJ) 299(KCal) F:4(g)Köl: 0(g)Sz:392(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKNIN PÁSTÉTOM KENY.TM (01), RETEK, E:797(KJ) 191(KCal) F:1(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM.TK ZSEMLE, 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)	TOLÁSKRÉM*LM.TM (03, 10), UBORKA, TK ZSEMLE, E:1361(KJ) 326(KCal) F:1(g)Köl: 53(g)Sz: 62(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)*LM (01), BÁCSKAI RIZSESZIS, CÉKLASAVANYTSÁG, E:2910(KJ) 696(KCal) F:26(g)Köl: 4(g)Sz: 83(g) Zsír: 15(g)Cuk: 16(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS TM (01, 03), BANÁN, E:2993(KJ) 716(KCal) F:32(g)Köl:33(g)Sz:116(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	SÜLTHÚS, BURGONYA FOZELÉK TM (01), ZABRUDI, E:174(KJ) 520(KCal) F:32(g)Köl: 0(g)Sz: 50(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), RUSZTELI BAROMFI MAJ* BULGUR KÖRET (01), FERMENTÁLT UBORKA, E:1932(KJ) 462(KCal) F:28(g)Köl: 2(g)Sz: 63(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BAKONYI BETYÁRLEVES LM,TM (01, 03), IZES BUKTA LM, TM (03, 01), E:3362(KJ) 804(KCal) F:30(g)Köl: 89(g)Sz:114(g) Zsír: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén,02=Raktétel,03=Tójs,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diótétel,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűk,

Előmezevesztető

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2024.02.26 - 2024.03.03.

<i>Hetfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.02.26	2024.02.27.	2024.02.28.	2024.02.29.	2024.03.01.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),	MEGVEYES PÁRNA 100gr (01, 03),	CUKKINI PÁSTÉTOM KENY. TM (01), RETEK,	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TK ZSEMLE, GYÜMÖLCSLÉ (0,2L), 100%,	TOLÁSKRÉM* LM TM (03, 10), UBORKA, TK ZSEMLE,
E:1118(K) 268(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1250(K) 299(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 797(K) 191(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2365(K) 566(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz:119(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1361(K) 326(KCal) F: 1(g)Koi: 53(g)Sz: 62(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01), BÁCSKAI RIZSESZUS, CÉKLASAVANYÚSÁG,	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁS TM (01, 03), BANÁN,	SÜLT HÚS, BURGONYA FOZELÉK TM (01), ZABRUDI, FELTETT BABLEVES (01, 03, 07, 09),	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), RESZTELT BAROMFI MÁJ*, BÜLGÜR KÖRET (01), FERMENTÁLT UBORKA,	BAKONYI BETYÁRLEVES LM, TM (01, 03), ÍZES BUKTA LM, TM (03, 01),
E:2 685(K) 642(KCal) F: 22(g)Koi: 4(g)Sz: 82(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)	E:2 993(K) 716(KCal) F: 32(g)Koi: 33(g)Sz:116(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E: 2 826(K) 676(KCal) F: 39(g)Koi: 9(g)Sz: 73(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 22(mg)	E:1 932(K) 462(KCal) F: 28(g)Koi: 2(g)Sz: 63(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 362(K) 804(KCal) F: 30(g)Koi: 89(g)Sz:114(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rákélek, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szjabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szerámmag, 12=Kán-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhalestűk,

Élelmészvezető