

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

Reggeli	Hétfő 2024.03.04	Kedd 2024.03.05	Szerda 2024.03.06	Csütörtök 2024.03.07	Péntek 2024.03.08
Tízórai	BRIÓS 100gr (01, 03), TEJ* (07), E:1 973(KJ) 472(KCal) F: 16(g)Koi: 28(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT TK-KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMÉLÉVEL (01), Mandarin, E: 819(KJ) 196(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 23(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-	CSORBA LEVES* (01, 07, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), NARANCS*, E:2 103(KJ) 503(KCal) F: 24(g)Koi: 65(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	FOKHAGYMA KRÉMLEVES (01, 07), Sajtos csífkemeli (01, 08), PETREZSELYMES BURGONYA, E:1 746(KJ) 418(KCal) F: 24(g)Koi: 34(g)Sz: 54(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), BURGONYA FOZELÉK (01, 07), SERTÉSPÖRKÖLT, PISKÓTASZELET (01, 07), E:3 003(KJ) 718(KCal) F: 50(g)Koi: 10(g)Sz: 64(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03), FŐTT HÜS, MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, E:1 479(KJ) 354(KCal) F: 15(g)Koi: 8(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	BABLEVES TARRÁVAL (01, 09), MAKOS GUBA (01, 07), VANÍLIA SODÓ (07), ALMA SAJÁT, E:3 358(KJ) 803(KCal) F: 28(g)Koi: 60(g)Sz: 88(g) Zsir: 19(g)Cuk: 28(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)
Uzsonna	E:2 103(KJ) 503(KCal) F: 24(g)Koi: 65(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	E:1 746(KJ) 418(KCal) F: 24(g)Koi: 34(g)Sz: 54(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 003(KJ) 718(KCal) F: 50(g)Koi: 10(g)Sz: 64(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	E:1 479(KJ) 354(KCal) F: 15(g)Koi: 8(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	E:3 358(KJ) 803(KCal) F: 28(g)Koi: 60(g)Sz: 88(g) Zsir: 19(g)Cuk: 28(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)
Vacsora					

01=Gulén, 02=Rákéfék, 03=Tóás, 04=Héák, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestek,


 Elővezető

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

Hétfő 2024.03.04	Kedd 2024.03.05.	Szerda 2024.03.06.	Csütörtök 2024.03.07.	Péntek 2024.03.08.
Reggeli ZOLDSÉGFÉS FELVÁGOTT TK.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 530(KJ) 366(KCal) F: 4(g)Koi: 11(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENOMAJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 915(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Koi: 45(g)Sz: 18(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ, E:1 711(KJ) 409(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 495(KJ) 118(KCal) F: 1(g)Koi: 42(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJKRÉMES KENYÉR (01), UBORKA, KAKAO (07), E:1 366(KJ) 327(KCal) F: 7(g)Koi: 27(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai BRÍÓS 100gr (01, 03), TEJ* (07), E:1 973(KJ) 472(KCal) F: 16(g)Koi: 28(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), Mandarin, E: 819(KJ) 196(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 23(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)
Ébéd CSORBA LEVES* (01, 07, 03), SAJTOS TÉSZTA (07 01, 03), NARANCS*, E:2 103(KJ) 503(KCal) F: 24(g)Koi: 65(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	FOKHAGYMA KRÉMLEVES (01, 07), Sajtos csirkemell (01, 08), PETREZSÉLYMES BURGONYA, E:1 746(KJ) 418(KCal) F: 24(g)Koi: 34(g)Sz: 54(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLD BORSÓ LEVES* (01, 03), BURGONYA FOZLEK (01, 07), SERTÉSPORKÖLT, PISKÓTASZELET (01, 07), E:3 003(KJ) 718(KCal) F: 50(g)Koi: 10(g)Sz: 64(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	HÜSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03), FÓTT HUS, MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRLET 1/2 ADAG, E:1 479(KJ) 354(KCal) F: 15(g)Koi: 8(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	BABLEVES TÁRJÁVAL (01, 09), MÁKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), ALMA SAJÁLT, E:3 358(KJ) 803(KCal) F: 28(g)Koi: 60(g)Sz: 88(g) Zsir: 19(g)Cuk: 28(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)
Uzsonna GOMBÁSPÁSTÉTOM ZSEML (01), PARRIKA, E: 832(KJ) 199(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILLIÁS CSIGA 100g, ALMA SAJÁT, E: 721(KJ) 173(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK, E: 813(KJ) 195(KCal) F: 1(g)Koi: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SZÉNDVÍCS (07 01, 03), ZÖLDHAGYMA db, E:2 090(KJ) 500(KCal) F: 11(g)Koi:109(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TÁRTHONYÁS LECSÓ (01, 03), E:1 468(KJ) 351(KCal) F: 16(g)Koi: 40(g)Sz: 43(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 934(KJ) 463(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SONKÁS-CUKKINIS LASSAGNE (01, 03, 07), E:1 940(KJ) 464(KCal) F: 17(g)Koi: 49(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MAGYAROS VACSORA (03, 01), KÁPOSZTA SAIVANYTÚSÁG, E:1 378(KJ) 330(KCal) F: 11(g)Koi:139(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		

01=Gulén, 02=Rakéták, 03=Tóás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szjabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek,

Ételmezésvezető

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

Reggeli	Hétfő 2024.03.04	Kedd 2024.03.05	Szerda 2024.03.06	Csütörtök 2024.03.07	Péntek 2024.03.08
Tízórai					
BRIÓS 100gr (01, 03), TEJ* (07),	E: 1 973(KJ) 472(KCal) F: 16(g)Koi: 28(g)Sz: 68(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01), Mandarin,	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	KEFIR TK KIFLI (01),
Ebéd	E: 1 973(KJ) 472(KCal) F: 16(g)Koi: 28(g)Sz: 68(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 687(KJ) 164(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 819(KJ) 196(KCal) F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 23(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 048(KJ) 490(KCal) F: 14(g)Koi: 37(g)Sz: 51(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
CSORBA LEVES* (01, 07, 03), SAJTOS TESZTA (07, 01, 03), NARANCS*,	FOKHAGYMA KRÉMLEVES (01, 07), SAJTOS CSIRKEMELL (07, 01), PETREZSELYMES BURGONYA,	ZÖLDORSÓ LEVES* (01, 03), BURGONYA FOZELÉK (01, 07), SERTÉSPORKÖLT, PISKÓTASZELET (01, 07),	HÚSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03), FŐTT HÚS, MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,	BABELES TÁRLÁVAL (01, 09), MÁKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), ALMA SAJÁT,	
E: 2 421(KJ) 579(KCal) F: 30(g)Koi: 79(g)Sz: 65(g) Zsír: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	E: 2 471(KJ) 591(KCal) F: 34(g)Koi: 73(g)Sz: 58(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,16(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 368(KJ) 806(KCal) F: 55(g)Koi: 11(g)Sz: 74(g) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)	E: 1 679(KJ) 402(KCal) F: 18(g)Koi: 11(g)Sz: 49(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	E: 3 749(KJ) 897(KCal) F: 33(g)Koi: 70(g)Sz: 97(g) Zsír: 22(g)Cuk: 33(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	
Uzsonna	GOMBÁSPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA,	VANILIÁS CSÍGA 100g, ALMA SAJÁT,	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK,	SEZENDYICS (07, 01, 03), ZÖLDHAGYMA db,	
E: 850(KJ) 203(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 313(KJ) 314(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 813(KJ) 195(KCal) F: 1(g)Koi: 3(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 600(KJ) 622(KCal) F: 13(g)Koi: 156(g)Sz: 47(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora					

01=Glutén, 02=Raktátek, 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 (alsós 7-10 5x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

Hétfő

2024.03.04

Kedd

2024.03.05

Szerda

2024.03.06

Csütörtök

2024.03.07

Péntek

2024.03.08

Reggeli
ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK.KENYER (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

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

BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

VAJKRÉMES KENYÉR (01), UBORKA, KAKAO (07),

E: 1 819(KJ) 435(KCal)
F: 4(g)Kcol: 11(g)Sz: 39(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só: 0,31(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 172(KJ) 280(KCal)
F: 5(g)Kcol: 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(KJ) 427(KCal)
F: 14(g)Kcol: 30(g)Sz: 43(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só: 0,99(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 012(KJ) 242(KCal)
F: 4(g)Kcol: 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(KJ) 378(KCal)
F: 9(g)Kcol: 35(g)Sz: 33(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só: 0,76(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai
BRÓS 100gr (01, 03), TEJ* (07),

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

PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), Mandarín,

TEPERTÓS BODAG (01), TEJ* (07),

KEFIR TK KIFLI (01),

E: 1 973(KJ) 472(KCal)
F: 16(g)Kcol: 28(g)Sz: 68(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 687(KJ) 164(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: 819(KJ) 196(KCal)
F: 5(g)Kcol: 4(g)Sz: 23(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2 048(KJ) 490(KCal)
F: 14(g)Kcol: 37(g)Sz: 51(g)
Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 0,17(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 699(KJ) 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)

Ebéd
CSORBA LEVES* (01, 07, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), NARANCS*,

FOKHAGYMA KRÉMLEVES (01, 07), SAJTOS CSIRKEMELL (07, 01), PETREZSELYMES BURGONYA,

ZÖLDORSÓ LEVES* (01, 03), BURGONYA FOZELÉK (01, 07), SERTÉSPORKÖLT, PISKÓTASZELET (01, 07),

HÜSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03), FŐTT HÚS, MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,

BABLEVES TARIÁVAL (01, 09), MÁKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), ALMA SAJÁJT,

E: 2 421(KJ) 579(KCal)
F: 30(g)Kcol: 79(g)Sz: 65(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só: 2,06(g)
Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)

E: 2 471(KJ) 591(KCal)
F: 34(g)Kcol: 73(g)Sz: 58(g)
Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 3,16(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 3 368(KJ) 806(KCal)
F: 55(g)Kcol: 11(g)Sz: 74(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só: 2,06(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)

E: 1 679(KJ) 402(KCal)
F: 18(g)Kcol: 11(g)Sz: 49(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 1,44(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)

E: 3 749(KJ) 897(KCal)
F: 33(g)Kcol: 70(g)Sz: 97(g)
Zsir: 22(g)Cuk: 32(g)Só: 1,41(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Uzsonna
GOMBÁSPÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPIKA,

VANILIAS CSIGA 100g, ALMA SAJÁJT,

SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK,

SZENYDICS (07, 01, 03), ZÖLDHAGYMA db,

E: 830(KJ) 203(KCal)
F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 33(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,30(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 313(KJ) 314(KCal)
F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 37(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 813(KJ) 195(KCal)
F: 1(g)Kcol: 5(g)Sz: 32(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,14(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2 600(KJ) 622(KCal)
F: 13(g)Kcol: 156(g)Sz: 47(g)
Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só: 0,36(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

SONKÁS-CUKKINIS LASSAGNE (01, 03, 07),

MAGYAROS VACSORA (03, 01), KÁPOSZTA SAVANYÚSÁG,

TARHONYÁS LECSÓ (01, 03),

E: 1 936(KJ) 468(KCal)
F: 23(g)Kcol: 30(g)Sz: 53(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2 085(KJ) 499(KCal)
F: 19(g)Kcol: 55(g)Sz: 59(g)
Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só: 1,13(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 835(KJ) 444(KCal)
F: 16(g)Kcol: 195(g)Sz: 39(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 572(KJ) 376(KCal)
F: 16(g)Kcol: 42(g)Sz: 44(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só: 1,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Gulén, 02=Rakéták, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dió/rák, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Pinateszték,

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli</p> <p>2024.03.04</p>	<p>2024.03.05.</p>	<p>2024.03.06.</p>	<p>2024.03.07.</p>	<p>2024.03.08.</p>
<p>Tízórai</p> <p>BRIÓS 100gr (01, 03), TEJ* (07),</p> <p>E: 1 973(KJ) 472(KCal) F: 16(g)Köl: 28(g)Sz: 68(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), LIBORKA,</p> <p>E: 687(KJ) 164(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁRIZSKRÉM ZSEMLÉVEL (01), Mandarin,</p> <p>E: 977(KJ) 234(KCal) F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(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: 2 228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Köl: 38(g)Sz: 53(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KEFIR TK KIFLI (01),</p> <p>E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>CSORBA LEVES* (01, 07, 03), SÁJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), NARANCS*,</p> <p>E: 3 183(KJ) 761(KCal) F: 39(g)Köl: 100(g)Sz: 88(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>FOKHAGYMA KRÉMLEVES (01, 07), SÁJTOS CSIRKEMELL (07, 01), PETREZSELYMES BURGONYA,</p> <p>E: 2 831(KJ) 677(KCal) F: 42(g)Köl: 89(g)Sz: 60(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDORSÓ LEVES* (01, 03), BURGONYA FOZELÉK (01, 07), SERTÉSPÖRKÖLT, PISKÓTASZELET (01, 07),</p> <p>E: 893(KJ) 931(KCal) F: 61(g)Köl: 14(g)Sz: 89(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 7(mg)</p>	<p>HÜSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03), FŐTT HÜS, MEGGYMARTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,</p> <p>E: 2 156(KJ) 516(KCal) F: 23(g)Köl: 12(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>BABEYES TÁRLÁVAL (01, 09), MÁKOS GURÁ (01, 07), VANILIA SODÓ (07), ALMA SALÁT,</p> <p>E: 4 642(KJ) 1 111(KCal) F: 38(g)Köl: 87(g)Sz:117(g) Zsir: 27(g)Cuk: 43(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p>
<p>Uzsonna GOMBÁSPÁSTÉTOM ZSEMLI (01), PAPRIKA,</p> <p>E: 1 646(KJ) 394(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VANÍLIÁS CSIGÁ 100g, ALMA SALÁT,</p> <p>E: 1 339(KJ) 320(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)</p>	<p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK,</p> <p>E: 901(KJ) 216(KCal) F: 1(g)Köl: 8(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SZENDVICS (07, 01, 03), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 3 377(KJ) 808(KCal) F: 24(g)Köl:259(g)Sz: 55(g) Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p>				

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

Élelmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 5x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

Hétfő

2024.03.04

Kedd

2024.03.05

Szerda

2024.03.06

Csütörtök

2024.03.07

Péntek

2024.03.08

Reggeli
ZOLDSEGES FELVAGOTT TK.KENY (01), TEA GYUMOLCSIZU,

KENOMAJAS KENYER* (01), TEA GYUMOLCSIZU,

FONOTTKALACS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKAVE (07),

BUNDAS KENYER (03, 01), TEA GYUMOLCSIZU,

VAJKREMES KENYER (01), UBORKA, KAKAO (07),

E 2 340(KJ) 560(KCal)
F: 6(g)Kcol: 19(g)Sz: 48(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 1 383(KJ) 379(KCal)
F: 8(g)Kcol:112(g)Sz: 26(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 2 084(KJ) 499(KCal)
F: 15(g)Kcol: 30(g)Sz: 50(g)
Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só: 1,05(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 1 250(KJ) 299(KCal)
F: 5(g)Kcol:189(g)Sz: 19(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,31(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 1 824(KJ) 436(KCal)
F: 9(g)Kcol: 35(g)Sz: 40(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai
BRIOŚ 100gr (01, 03), TEJ* (07),

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

PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01), Mandarin,

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),

KEFIR TK KIFLI (01),

Ebéd

E 1 973(KJ) 472(KCal)
F: 16(g)Kcol: 28(g)Sz: 68(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,200(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E 687(KJ) 164(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 977(KJ) 234(KCal)
F: 6(g)Kcol: 6(g)Sz: 25(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 2 228(KJ) 533(KCal)
F: 14(g)Kcol: 38(g)Sz: 55(g)
Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E 699(KJ) 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)

CSORBA LEVES* (01, 07, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), NARANCS*,

FOKHAGYMA KRÉMLEVES (01, 07), SAJTOS CSIRKEMELL (07, 01), PETREZSELYMES BURGONYA,

ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), BURGONYA FOZELÉK (01, 07), SERTÉSPORKÖLT, PISKÓTASZELET (01, 07),

HÍSLÉVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01, 03), FŐTT HÚS, MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,

BABLEVES TARKÁLYVAL (01, 09), MÁKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), ALMA SAJÁT,

E 3 183(KJ) 761(KCal)
F: 39(g)Kcol:100(g)Sz: 88(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 2,56(g)
Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)

E 2 831(KJ) 677(KCal)
F: 42(g)Kcol: 89(g)Sz: 60(g)
Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:4,15(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 3 893(KJ) 931(KCal)
F: 61(g)Kcol: 14(g)Sz: 89(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:2,41(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)

E 2 156(KJ) 516(KCal)
F: 23(g)Kcol: 12(g)Sz: 61(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)Só: 1,54(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg)

E 4 642(KJ) 1111(KCal)
F: 38(g)Kcol: 87(g)Sz: 117(g)
Zsir: 27(g)Cuk: 45(g)Só: 1,69(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

Uzsonna
GOMBÁSPÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPIRKA,

VANILLÁS CSIGÁ 100g, ALMA SAJÁT,

SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK,

SZENDVICS (07, 01, 03), ZÖLDHAGYMA db,

E 1 646(KJ) 394(KCal)
F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 65(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 1 339(KJ) 320(KCal)
F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 58(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 901(KJ) 216(KCal)
F: 1(g)Kcol: 8(g)Sz: 32(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 2 733(KJ) 654(KCal)
F: 17(g)Kcol:203(g)Sz: 47(g)
Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

SONKÁS-CUKKINIS LASSAGNE (01, 03, 07),

MAGYAROS VACSORA (03, 01), KÁPOSZTA SAVANYUSÁG,

E 2 078(KJ) 497(KCal)
F: 25(g)Kcol: 34(g)Sz: 53(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 2 668(KJ) 638(KCal)
F: 24(g)Kcol: 70(g)Sz: 78(g)
Zsir: 20(g)Cuk: 5(g)Só:1,35(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 2 396(KJ) 573(KCal)
F: 21(g)Kcol:271(g)Sz: 50(g)
Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 2 215(KJ) 530(KCal)
F: 22(g)Kcol: 64(g)Sz: 58(g)
Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só: 1,50(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TARHONYÁS LECSŐ (01, 03),

01=Gulén, 02=Rákfélék, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Érdifélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kán-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Pinhatestűek,

Élmezésvezető

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

Reggeli	2024.03.04	2024.03.05.	2024.03.06.	2024.03.07.	2024.03.08.
Heffő		Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2024.03.04	2024.03.05.	2024.03.06.	2024.03.07.	2024.03.08.
Tízórai	BRIÓS 100gr (01, 03), TEJ* (07),	KOCKASAJT TK, KIFLI (07, 01), UBORKA,	PÁRIZSIKRÉM ZSEMELÉVEL (01), Mandarin,	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	KEFIR TK KIFLI (01),
	E:1 973(KJ) 472(KCal) F: 16(g)Köl: 28(g)Sz: 68(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 696(KJ) 167(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)	E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 6(g)Köl: 8(g)Sz: 25(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 317(KJ) 554(KCal) F: 15(g)Köl: 38(g)Sz: 58(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	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	CSORBA LEVES* (01, 07, 03), SAJTOS TESZTA (07, 01, 03), NARANCS*,	FOKHAGYMA KRÉMLEVES (01, 07), SAJTOS CSIRKENEMEL (07, 01), PETREZSELYMES BURGONYA,	ZÖLD BORSÓ LEVES* (01, 03), BURGONYA FOZELÉK (01, 07), SERTÉSPORKÓLT, PISKÓTASZELET (01, 07),	HÜSLEVES CSIGATÉSZTÁNYVAL* (01, 03), FŐTT HÚS, MEGGYMÁRTÁS I/2 (07, 01), RIZSKÖRET I/2 ADAG,	BABLEVES TÁRLÁVAL (01, 09), MÁKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), ALMA SALÁT,
	E:3 362(KJ) 804(KCal) F: 42(g)Köl:105(g)Sz: 91(g) Zsír: 20(g)Cuk: 2(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	E:3 363(KJ) 805(KCal) F: 49(g)Köl:106(g)Sz: 73(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:4 050(KJ) 969(KCal) F: 65(g)Köl: 15(g)Sz: 90(g) Zsír: 14(g)Cuk: 11(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 10(mg)	E:2 421(KJ) 579(KCal) F: 26(g)Köl: 14(g)Sz: 71(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)	E:5 152(KJ) 1 232(KCal) F: 42(g)Köl: 97(g)Sz:132(g) Zsír: 30(g)Cuk: 45(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gulén, 02=Rakrák, 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,

Ételmezésvezető

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>2024.03.04</p> <p>Reggeli ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TKKENY (01), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>E:2.644(KJ) 632(KCal) F: 6(g)Kcol: 19(g)Sz: 55(g) Zsír: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai BRÓS 100gr (01, 03), TEJ* (07),</p> <p>E: 1.973(KJ) 472(KCal) F: 16(g)Kcol: 28(g)Sz: 68(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>Ebéd CSORBA LEVES* (01, 07, 03), SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03), NARANCS*,</p> <p>E: 3.362(KJ) 804(KCal) F: 42(g)Kcol: 105(g)Sz: 91(g) Zsír: 20(g)Cuk: 2(g)Só: 2,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)</p> <p>Uzsonna GOMBÁSPÁSTÉTOM ZSEML. (01), PAPIRKA,</p> <p>E: 1.681(KJ) 402(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 66(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora HOT-DOG (01, 07, 10), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>E: 2.161(KJ) 517(KCal) F: 37(g)Kcol: 38(g)Sz: 53(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.03.05</p> <p>Reggeli KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>E: 2.035(KJ) 487(KCal) F: 10(g)Kcol: 134(g)Sz: 37(g) Zsír: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA,</p> <p>E: 696(KJ) 167(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>Ebéd FOKHAGYMA KRÉMLEVES (01, 07), SAJTOS CSIRKEMELL (07, 01), PETREZSELYMIS BURGONYA,</p> <p>E: 3.363(KJ) 805(KCal) F: 49(g)Kcol: 104(g)Sz: 73(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só: 4,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna VANILIAS CSIGA 100g, ALMA SAJÁT,</p> <p>E: 1.378(KJ) 330(KCal) F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 60(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora SONKÁS-CUKKINIS LASSAGNE (01, 03, 07),</p> <p>E: 3.110(KJ) 744(KCal) F: 28(g)Kcol: 85(g)Sz: 93(g) Zsír: 22(g)Cuk: 6(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.03.06</p> <p>Reggeli FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E: 2.486(KJ) 595(KCal) F: 19(g)Kcol: 36(g)Sz: 61(g) Zsír: 25(g)Cuk: 20(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai PÁRIZSIRKÉM ZSEMLEVEL (01), Mandarin,</p> <p>E: 1.058(KJ) 253(KCal) F: 6(g)Kcol: 8(g)Sz: 25(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03), BURGONYA FOZELÉK (01, 07), SERTÉSPÖRKÖLT, PISKÓTVASZELLE (01, 07),</p> <p>E: 4.050(KJ) 969(KCal) F: 65(g)Kcol: 15(g)Sz: 90(g) Zsír: 14(g)Cuk: 11(g)Só: 2,91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 10(mg)</p> <p>Uzsonna SAJTKRÉMES KENYÉR (01), RETEK,</p> <p>E: 989(KJ) 237(KCal) F: 2(g)Kcol: 10(g)Sz: 33(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora MAGYAROS VACSORA (03, 01), KÁPOSZTA SAVANYÚSÁG,</p> <p>E: 2.757(KJ) 659(KCal) F: 23(g)Kcol: 278(g)Sz: 60(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.03.07</p> <p>Reggeli BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>E: 1.697(KJ) 406(KCal) F: 6(g)Kcol: 231(g)Sz: 30(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E: 2.377(KJ) 554(KCal) F: 15(g)Kcol: 38(g)Sz: 58(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>Ebéd HÜSLEVES CSIGATÉSztÁVAL* (01, 03), FŐTT HÜS, MEGGYMÁRTÁS 1/2 (07, 01), RIZSKÖRÖTT 1/2 ADAG,</p> <p>E: 2.421(KJ) 579(KCal) F: 26(g)Kcol: 14(g)Sz: 71(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)</p> <p>Uzsonna SZENDVICS (07, 01, 03), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E: 3.377(KJ) 808(KCal) F: 24(g)Kcol: 259(g)Sz: 53(g) Zsír: 34(g)Cuk: 0(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora TARHONYÁS LECSÓ (01, 03),</p> <p>E: 2.382(KJ) 570(KCal) F: 23(g)Kcol: 64(g)Sz: 65(g) Zsír: 22(g)Cuk: 3(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.03.08</p> <p>Reggeli VAJKRÉMES KENYÉR (01), UBORKA, KAKAO (07),</p> <p>E: 2.266(KJ) 542(KCal) F: 11(g)Kcol: 41(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai 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>Ebéd BARLEVES TARJÁVAL (01, 09), MÁKOS GUBA (01, 07), VANILIA SODÓ (07), ALMA SAJÁT,</p> <p>E: 5.152(KJ) 1.232(KCal) F: 42(g)Kcol: 97(g)Sz: 132(g) Zsír: 30(g)Cuk: 45(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p>

01=Gulien, 02=Rákvétek, 03=Tejés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Pulnalesűtő

Előmezevvezető

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

Hétfő

2024.03.04

Kedd

2024.03.05

Szerda

2024.03.06

Csütörtök

2024.03.07

Péntek

2024.03.08

Reggeli

Tízórai

LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),

TEJ LM*,

KOCKASAJT LM *ZSÉMLE (01),

UBORKA,

PÁRZSIKRÉM ZSEMÉLÉVEL LM,

TM, (01), Mandarin,

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*,

JOGHURT GYŰMÖLCSŐS* LM,

E: 941(KJ) 225(KCal)

F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g)

Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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)

E: 668(KJ) 160(KCal)

F: 5(g)Koi: 4(g)Sz: 23(g)

Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1.575(KJ) 377(KCal)

F: 7(g)Koi: 9(g)Sz: 41(g)

Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 247(KJ) 59(KCal)

F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g)

Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

CSORBA LEVES* LM (01, 03),
MORZSÁS METÉLT* (01, 03),
NARANCS*,

FOKHAGYMA KRÉMLEVES LM (01),
NATUR CSIRKEHÉLL*,
PETREZSELYMES BURGONYA,

ZÖLDORSÓ LEVES* (01, 03),
BURGONYA FOZELÉK TM (01),
SERTÉSPÖRKÖLT, ZABRUDI,

HŰSLEVES CSIGATÉSZTYÁVAL* (01,
03), FŐTT HŰS, MEGGYMÁRTÁS 1/2
LM (01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,

BABILEVES TÁRJÁVAL (01, 09),
MAKOS GUBA VANILLIAS SÓDÓ* LM
(01), ALMA SAJÁT,

E: 2.427(KJ) 581(KCal)

F: 22(g)Koi: 34(g)Sz: 93(g)

Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g)

Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)

E:2.182(KJ) 522(KCal)

F: 31(g)Koi: 0(g)Sz: 59(g)

Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,01(g)

Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)

E:1.735(KJ) 415(KCal)

F: 24(g)Koi: 1(g)Sz: 51(g)

Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g)

Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)

E:1.468(KJ) 351(KCal)

F: 17(g)Koi: 2(g)Sz: 45(g)

Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,41(g)

Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)

E:3.183(KJ) 761(KCal)

F: 15(g)Koi: 38(g)Sz: 101(g)

Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:0,65(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Gulén, 02=Rákvétel, 03=Tójas, 04=Halék, 05=Fóliamogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófétel, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Punatésliék,

Előmezősvezető

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

Hétfő

2024.03.04

Reggeli

Kedd

2024.03.05

Szerda

2024.03.06.

Csütörtök

2024.03.07.

Péntek

2024.03.08.

Tízórai

LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),

TEJ NÖVÉNYI,

VIOLE SAJT TM, UBORKA,
ZSEMLE (01),PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM,
TM (01), Mandarín,

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*,

MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),
GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%,

E:1 095(KJ) 262(KCal)

F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g)

Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 940(KJ) 225(KCal)

F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)

Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 668(KJ) 160(KCal)

F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 23(g)

Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 946(KJ) 226(KCal)

F: 5(g)Köl: 5(g)Sz: 24(g)

Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,13(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 099(KJ) 263(KCal)

F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 57(g)

Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

CSORBA LEVES* TM (01, 03),
MORZSÁS METÉLT* (01, 03),
NARANCS*,FOKHAGYMA KRÉMLEVES TM (01),
NATÚR CSIRKEMELI*,
PETREZSELYMES BURGONYA,ZÖLDBORSO LEVES* (01, 03),
BURGONYA FOZELÉK TM (01),
SERTÉSPORKOLT, ZABRUDI,HÚSLEVES CSIGATÉSZTÁVAI* (01,
03), FŐTT HÚS, MEGGYMÁRTÁS 1/2
TM (01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG,BARLEYES TÁRJÁVAL (01, 09),
MÁKOS GUBA VANÍLIÁS SODÓ* TM
(01), ALMA SAJÁT,

E:2 101(KJ) 503(KCal)

F: 17(g)Köl: 29(g)Sz: 82(g)

Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g)

Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)

E:1 675(KJ) 401(KCal)

F: 21(g)Köl: 0(g)Sz: 45(g)

Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)

Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

E:1 370(KJ) 328(KCal)

F: 18(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g)

Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)

Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)

E:1 390(KJ) 333(KCal)

F: 15(g)Köl: 1(g)Sz: 42(g)

Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:1,20(g)

Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)

E:3 316(KJ) 793(KCal)

F: 13(g)Köl: 29(g)Sz: 98(g)

Zsír: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,50(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Uzsorna

Vacsora

01=Gulén, 02=Rakétek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szjabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Punastűk,

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

<i>Hétfő</i> 2024.03.04	<i>Kedd</i> 2024.03.05.	<i>Szerda</i> 2024.03.06.	<i>Csütörtök</i> 2024.03.07.	<i>Péntek</i> 2024.03.08.	
Reggeli					
Tízórai					
LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), TEL LM* E: 941(Kj) 225(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM *ZSEMLE (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), Mandarín, E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 25(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 GYÜMÖLCSŐS* 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	CSORBA LEVES* LM (01, 03), MORZSÁS METELT* (01, 03), NARANCS* E: 2.991(Kj) 716(KCal) F: 26(g)Köl: 39(g)Sz: 115(g) Zsír: 9(g)Cuk: 15(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	FOKHAGYMA KRÉMLEVES LM (01), NATÚR CSIRKEMELL* PETREZSELVYES BURGONYA, E: 1.998(Kj) 478(KCal) F: 26(g)Köl: 0(g)Sz: 55(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 3,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDORSÓ LEVES* (01, 03), BURGONYA FOZELÉK TM (01), SERTÉSPORKOLT, ZABRUDI, E: 2.220(Kj) 531(KCal) F: 29(g)Köl: 1(g)Sz: 66(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 7(mg)	HÜSLEVES CSIGATÉSZTÁVVAL* (01, 03), FŐTT HUS, MEGGYMÁRTÁS 1/2 LM (01), RIZSKÖRET 1/2 ADAG, E: 2.005(Kj) 480(KCal) F: 23(g)Köl: 2(g)Sz: 60(g) Zsír: 6(g)Cuk: 15(g)Só: 1,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)	BABLEVES TARTÁVVAL (01, 09), MAKOS GUBA VANILIÁS SODÓ* LM (01), ALMA SAJÁT, E: 3.980(Kj) 924(KCal) F: 19(g)Köl: 48(g)Sz: 128(g) Zsír: 21(g)Cuk: 17(g)Só: 0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Glutén, 02=Rákkelték, 03=Tojás, 04=Héjak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfű, 14=Puhatestűk.

Élelmiszervezető

Étlap (Tejfehérje mentes (1-14)2x)

2024.03.04 - 2024.03.10.

<i>Hétfő</i> 2024.03.04	<i>Kedd</i> 2024.03.05	<i>Szerda</i> 2024.03.06	<i>Csütörtök</i> 2024.03.07	<i>Péntek</i> 2024.03.08
Tízórai LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01,03.) TEJ NOVÉNYI E: 895(Kj) 214(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIOLIFE SAJT TM UBORKA ZSEMLE (01,) E:1160(Kj) 277(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM. TM (01,) Mandarin E: 736(Kj) 176(KCal) F: 6(g)Koi: 6(g)Sz: 25(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01.) TEJ LM* E:1734(Kj) 420(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01.) GYÜMÖLCSLE (0,2L) 100% E:1102(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 CSORBA LEVES* TM (01,03.) MORZSÁS METÉLT* (01,03.) NARANCS* E:3123(Kj) 747(KCal) F: 28(g)Koi: 39(g)Sz:119(g) Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	FOKHAGYMA KRÉMLEVES TM (01,) NATÚR CSIRKEMEL* PETRUSZELYMES BURGONYA E:2059(Kj) 493(KCal) F: 26(g)Koi: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	ZÖLBORSÓ LEVES* (01,03.) BURGONYA FOZLEK TM (01,) SERTÉSPÖRKÖLT ZABRUDI E:2220(Kj) 531(KCal) F: 29(g)Koi: 1(g)Sz: 66(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 7(mg)	HÜSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL* (01,03.) FŐTT HÜS MEGGYMÁRTÁS 1/2 TM (01,) RIZSKÖRET 1/2 ADAG E:2043(Kj) 489(KCal) F: 23(g)Koi: 2(g)Sz: 60(g) Zsir: 6(g)Cuk: 15(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)	BABLEVES TÁRJÁVAL (01,09.) MÁKOS GUBA VANÍLIÁS SODÓ* TM (01,) ALMA SALJÁT E:4288(Kj) 1026(KCal) F: 18(g)Koi: 48(g)Sz:126(g) Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
Uzsonna				

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


Elmézesvezető