

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.03.11 - 2024.03.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	2024.03.11	2024.03.12	2024.03.13.	2024.03.14.	2024.03.15.
Tízórai	ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA,	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),	CSICSERIKRÉM*, UBORKA, TK ZSEMLE (01),	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr** (07), TK KIFLI (01),	
Ebéd	E: 949(KJ) 227(KCal) F: 14(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Köl: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 916(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 2(g)Cuk: 2(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	E: 1058(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)	
BURGONYA LEVES (01, 03), SONKÁS- TEJSZINES TÉSZTA* (07, 01, 03), MŰZLI,	LEBBENCSELEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLTZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, VITAMIN SALÁTA*,	PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT * ZÖLDSEGGLEVES TAVASZI (01, 03),	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSEGGES (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KÖLES ZÖLDSEGGES(MEXIKÓI), UBORKA SALÁTA,		
E: 1682(KJ) 402(KCal) F: 14(g)Köl: 39(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,02(g) Tel./s: 0(g)Ca: 2(mg)	E: 1876(KJ) 449(KCal) F: 16(g)Köl: 4(g)Sz: 58(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 2,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1433(KJ) 343(KCal) F: 19(g)Köl: 13(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só: 1,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	E: 2014(KJ) 482(KCal) F: 22(g)Köl: 32(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só: 2,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)		
Uzsonna					
Vacsora					

01=Glién,02=Rakéták,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Ken-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek

Élelmezésvezető

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2024.03.11	2024.03.12	2024.03.13	2024.03.14	2024.03.15
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E. 993(KJ) 238(KCal) F. 10(g)Kcal: 34(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSRAJTOGTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁT, E. 1175(KJ) 281(KCal) F. 8(g)Kcal:315(g)Sz: 19(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KIGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), KAKAO (07), E. 2 465(KJ) 590(KCal) F. 19(g)Kcal: 24(g)Sz: 71(g) Zsir: 25(g)Cuk: 20(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPIRKA, E. 1 095(KJ) 262(KCal) F. 9(g)Kcal: 21(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPIRKA, E. 949(KJ) 227(KCal) F. 1(g)Kcal: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E. 1 419(KJ) 339(KCal) F. 11(g)Kcal: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	CISCSERIKRÉM*, UBORKA, TK ZSEMLE (01), E. 916(KJ) 219(KCal) F. 3(g)Kcal: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 2(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E. 1 038(KJ) 253(KCal) F. 5(g)Kcal: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	
Ébred BURGONYALEVES (01, 03), SONKÁS- TEJSZINES TÉSZTA* (07, 01, 03), MŰZLI, E. 682(KJ) 402(KCal) F. 14(g)Kcal: 39(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	LEBBENSLEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), JINYENC PAROLTZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, VITAMIN SALÁTA*, E. 1 876(KJ) 449(KCal) F. 16(g)Kcal: 4(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT*, ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), E. 1 433(KJ) 343(KCal) F. 19(g)Kcal: 13(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KÖLES ZÖLDSÉGESŐSMEZKÖD, UBORKA SALÁTA, E. 2 014(KJ) 482(KCal) F. 22(g)Kcal: 32(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	
Uzsonna KAKAO S CIGÁ 100GR (01, 03), ALMA VASÁROLT, E. 642(KJ) 153(KCal) F. 2(g)Kcal: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKNIM PÁSTÉTOM KENY. (01), RETEK, E. 886(KJ) 212(KCal) F. 0(g)Kcal: 0(g)Sz: 20(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)Kcal: 21(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SERTÉSPORKÖLT, TÉSztAKÖRET (01, 03), FERMENTÁLT UBORKA, E. 1 380(KJ) 330(KCal) F. 20(g)Kcal: 24(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07), E. 1 121(KJ) 268(KCal) F. 9(g)Kcal: 40(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TELBÉRISZ (07), BEFŐTT*, E. 1 053(KJ) 467(KCal) F. 10(g)Kcal: 36(g)Sz: 76(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)			

01=Glutén, 02=Raktérlék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Számmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhatestűek

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.03.11	2024.03.12	2024.03.13	2024.03.14	2024.03.15
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1 054(KJ) 252(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:2 048(KJ) 490(KCal) F: 14(g)Koi: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	CSIGESKRÉM*, UBORKA, TK ZSEMLE, E: 982(KJ) 235(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFELI (01), 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)	
Ebéd BURGONYA LEVES (01, 03), SONKÁS- TEJSZÍNES TÉSZTA* (07, 01, 03), MŰZLI, E:2 669(KJ) 638(KCal) F: 26(g)Koi: 98(g)Sz: 80(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	LEBBENSLEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLTZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, VITAMIN SALÁTA*, E:2 303(KJ) 551(KCal) F: 20(g)Koi: 5(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT*, ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), E:2 107(KJ) 504(KCal) F: 28(g)Koi: 26(g)Sz: 65(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KÖLES ZÖLDSÉGESMEXIKÓI, UBORKA SALÁTA, E:2 226(KJ) 533(KCal) F: 23(g)Koi: 32(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 27(mg)	
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:1 205(KJ) 288(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKkini PÁSTÉTOM KENY. (01), RÉTEK, E: 888(KJ) 212(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 20(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:1 745(KJ) 417(KCal) 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)		
Vacsora				

01=Gluten, 02=Rákkérek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=C-szilagfű, 14=Pinhasztűek,

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 317(KJ) 315(KCal) 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)	2024.03.11	2024.03.13	2024.03.14	2024.03.15
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA,	TOJÁSRANTOTTA HAGYMIÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁT,	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), KAKAO (07),	KÖRÖZÖTT KENYÉRETEL (07 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPRIKA,	
E:1 054(KJ) 252(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 456(KJ) 348(KCal) F: 11(g)Koi:420(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 285(KJ) 786(KCal) F: 23(g)Koi: 30(g)Sz: 85(g) Zsir: 38(g)Cuk: 24(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 120(KJ) 268(KCal) 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)	
E:2 669(KJ) 658(KCal) F: 26(g)Koi: 98(g)Sz: 80(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E:2 048(KJ) 490(KCal) F: 14(g)Koi: 37(g)Sz: 51(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 982(KJ) 235(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	E:1 058(KJ) 233(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: 1250(mg)	
E:2 303(KJ) 551(KCal) F: 20(g)Koi: 51(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 888(KJ) 212(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 107(KJ) 504(KCal) F: 28(g)Koi: 26(g)Sz: 65(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)	E:2 226(KJ) 533(KCal) F: 23(g)Koi: 32(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	
E:1 648(KJ) 394(KCal) 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)	E:2 047(KJ) 490(KCal) F: 11(g)Koi: 36(g)Sz: 80(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	E:1 462(KJ) 350(KCal) F: 22(g)Koi: 24(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:1 058(KJ) 233(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: 1250(mg)	
E:1 205(KJ) 288(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 888(KJ) 212(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 745(KJ) 417(KCal) 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)	E:1 058(KJ) 233(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: 1250(mg)	
E:1 648(KJ) 394(KCal) 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)	E:2 047(KJ) 490(KCal) F: 11(g)Koi: 36(g)Sz: 80(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	E:1 462(KJ) 350(KCal) F: 22(g)Koi: 24(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:1 058(KJ) 233(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: 1250(mg)	
E:1 648(KJ) 394(KCal) 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)	E:2 047(KJ) 490(KCal) F: 11(g)Koi: 36(g)Sz: 80(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	E:1 462(KJ) 350(KCal) F: 22(g)Koi: 24(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:1 058(KJ) 233(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: 1250(mg)	
E:1 648(KJ) 394(KCal) 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)	E:2 047(KJ) 490(KCal) F: 11(g)Koi: 36(g)Sz: 80(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	E:1 462(KJ) 350(KCal) F: 22(g)Koi: 24(g)Sz: 47(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:1 058(KJ) 233(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: 1250(mg)	

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Tőjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfű, 14=Pihánessék.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.03.11	2024.03.12	2024.03.13	2024.03.14	2024.03.15.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1 160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPÉRTŐS BODÁG (01), TEJ* (07), E:2 228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Kol: 38(g)Sz: 55(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	CSICSERIKRÉM* UBORKA, TK ZSEMLE, E:1 661(KJ) 397(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsír: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFELI (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: 123(mg)	
Ébred BURGONYA LEVES (01, 03), SONKÁS- TEJSZINES TÉSZTA* (07, 01, 03), MÜZLI, E:3 404(KJ) 814(KCal) F: 33(g)Kol:122(g)Sz:106(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	LEBBENCSELÉVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PAROLITZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, VITAMIN SALÁTA*, E:2 863(KJ) 685(KCal) F: 25(g)Kol: 6(g)Sz: 85(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMOS HÍSCOMBÓC (01, 03), BURGONYA FÖTT*, ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), E:2 615(KJ) 636(KCal) F: 37(g)Kol: 30(g)Sz: 80(g) Zsír: 9(g)Cuk: 13(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg)	KARALÁRBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KÖLES ZÖLDSÉGESMEXIKÓI, UBORKA SALÁTA, E:2 767(KJ) 662(KCal) F: 29(g)Kol: 40(g)Sz: 49(g) Zsír: 18(g)Cuk: 6(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	
Uzsorna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA VASAROLI, E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM KENY. (01), RETEK, E:1 264(KJ) 302(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TRAPPISTA SAJT, MARGKÉNY (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)		
Vacsora				

01=Gülden, 02=Frákkélék, 03=Tojás, 04=Habar, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfür, 14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 11-14 Sz)

2024.03.11 - 2024.03.17.

Hétfő 2024.03.11	Kedd 2024.03.12	Szerda 2024.03.13	Csütörtök 2024.03.14	Péntek 2024.03.15
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 552(KJ) 371(KCal) F: 7(g)Kcal: 57(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSRANTOTTÁ HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJAJT. E:1 873(KJ) 448(KCal) F: 14(g)Kcal: 325(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), KAKAÓ (07), E:3 694(KJ) 884(KCal) F: 25(g)Kcal: 30(g)Sz: 97(g) Zsir: 42(g)Cuk: 28(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPIRIKA, E:1 572(KJ) 376(KCal) F: 14(g)Kcal: 31(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPIRIKA, E:1 160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Kcal: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07), E:2 228(KJ) 533(KCal) F: 14(g)Kcal: 38(g)Sz: 55(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	CSICSERIKRÉM*, UBORKA, TK ZSEMLE, E:1 661(KJ) 397(KCal) F: 4(g)Kcal: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07), TK KIFLI (01), E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Kcal: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	
Ébéd BURGONYALEVES (01, 03), SONKÁS- TÉJSZINES TÉSZTA* (07, 01, C3), MŰZLI, E:3 404(KJ) 814(KCal) F: 33(g)Kcal: 122(g)Sz: 106(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	LEBBENCSELEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PAROLIZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, VITAMIN SALÁTA*, E:2 863(KJ) 685(KCal) F: 25(g)Kcal: 6(g)Sz: 85(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMOS HÜSGONIBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT* ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI(01, 03), E:2 615(KJ) 626(KCal) F: 37(g)Kcal: 30(g)Sz: 80(g) Zsir: 9(g)Cuk: 13(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), BORSSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KÖLES ZÖLDSÉGES/MEXIKÓI, UBORKA SALÁTA, E:2 767(KJ) 662(KCal) F: 29(g)Kcal: 40(g)Sz: 49(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA VASAROLI, E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 4(g)Kcal: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM KENY*, (01), RETEK, E:1 264(KJ) 302(KCal) F: 11(g)Kcal: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(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)Kcal: 37(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora HAMIBURGÉR* (01, 11, 10, 03, 07), E:2 102(KJ) 503(KCal) F: 18(g)Kcal: 80(g)Sz: 57(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJBERIZS (07), BEFŐTT*, E:2 331(KJ) 558(KCal) F: 12(g)Kcal: 42(g)Sz: 91(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	SERTÉSPÖRKÖLT, TÉSztAKÖRET (01, 03), FERMENTÁLT UBORKA, E:1 926(KJ) 461(KCal) F: 29(g)Kcal: 32(g)Sz: 62(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		

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

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.03.11 - 2024.03.17.

Reggeli	Hétfő 2024.03.11	Kedd 2024.03.12	Szerda 2024.03.13	Csütörtök 2024.03.14	Péntek 2024.03.15.
Tízórai	ZÖLDSÉGFÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA,	TEPERTÓS BODAG (01), TEJ* (07),	CSIGSERIKRÉM*, UBORKA, TK ZSEMLE,	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIPFLI (01),	
Ebéd	E1 185(KJ) 284(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 317(KJ) 554(KCal) F: 15(g)Köl: 38(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E1 749(KJ) 418(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)	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)	
BURGONYALEVES (01, 03), SONKÁS- TÉSztINES TÉSztYA* (07, 01, 03), MÜZLI,	E3 666(KJ) 877(KCal) F: 36(g)Köl:128(g)Sz:115(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E3 384(KJ) 809(KCal) F: 28(g)Köl: 6(g)Sz:101(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E2 960(KJ) 708(KCal) F: 40(g)Köl: 35(g)Sz: 93(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg)	E2 959(KJ) 708(KCal) F: 30(g)Köl: 40(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)	
Uzsonna	E3 666(KJ) 877(KCal) F: 36(g)Köl:128(g)Sz:115(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E3 384(KJ) 809(KCal) F: 28(g)Köl: 6(g)Sz:101(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E2 960(KJ) 708(KCal) F: 40(g)Köl: 35(g)Sz: 93(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg)	E2 959(KJ) 708(KCal) F: 30(g)Köl: 40(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)	
Vacsora					

01=Glutén, 02=Raktéfélek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfű, 14=Penésztűk,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.03.11 - 2024.03.17.

<i>Hétfő</i> 2024.03.11	<i>Kedd</i> 2024.03.12	<i>Szerda</i> 2024.03.13	<i>Csütörtök</i> 2024.03.14	<i>Péntek</i> 2024.03.15
<p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 890(KJ) 452(KCal) F: 8(g)Kcal: 68(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPIRKA,</p> <p>E1 183(KJ) 284(KCal) F: 2(g)Kcal: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd BURGONYA LEVES (01, 03), SONKÁS-TEJSZÍNES TÉSZTA* (07, 01, 03), NITZLI,</p> <p>E3 666(KJ) 877(KCal) F: 36(g)Kcal: 128(g)Sz: 115(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p> <p>Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA VASÁROLT,</p> <p>E1 270(KJ) 304(KCal) F: 4(g)Kcal: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07),</p> <p>E2 171(KJ) 519(KCal) F: 20(g)Kcal: 90(g)Sz: 57(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli TOÁSÁRÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOM SAJÁT,</p> <p>E2 250(KJ) 558(KCal) F: 17(g)Kcal: 630(g)Sz: 38(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),</p> <p>E2 317(KJ) 554(KCal) F: 15(g)Kcal: 38(g)Sz: 58(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>Ebéd LEBBENCSELEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLT ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2, ADAG, VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E3 384(KJ) 809(KCal) F: 28(g)Kcal: 6(g)Sz: 101(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p> <p>Uzsonna CUKKINI PÁSTÉTOM KENY. (01), RETEK,</p> <p>E1 591(KJ) 381(KCal) F: 1(g)Kcal: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora TEJBERZS (07), BEFŐTT*,</p> <p>E2 692(KJ) 644(KCal) F: 14(g)Kcal: 48(g)Sz: 105(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>Reggeli KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), KAKAÓ (07),</p> <p>E3 094(KJ) 1 219(KCal) F: 34(g)Kcal: 36(g)Sz: 136(g) Zsir: 60(g)Cuk: 36(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai CSICSERIKRÉM*, UBORKA, TK ZSEMLE,</p> <p>E1 749(KJ) 418(KCal) F: 5(g)Kcal: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 6(mg)</p> <p>Ebéd PARADICSOMOS HÜSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT *, ZÖLDSEGGLEVES TÁVASZSI (01, 03),</p> <p>E2 900(KJ) 708(KCal) F: 40(g)Kcal: 35(g)Sz: 93(g) Zsir: 10(g)Cuk: 14(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg)</p> <p>Uzsonna TRAPPISTASAJT, MARG.KENY (07, 01), ZÖLDHAGYMA db,</p> <p>E2 414(KJ) 578(KCal) F: 11(g)Kcal: 42(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora SERTÉSPÖRKÖLT, TÉSZTAKÖRET (01, 03), FERMENTÁLT UBORKA,</p> <p>E2 149(KJ) 514(KCal) F: 32(g)Kcal: 36(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Reggeli KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPIRKA,</p> <p>E1 970(KJ) 471(KCal) F: 16(g)Kcal: 33(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01),</p> <p>E1 058(KJ) 253(KCal) F: 3(g)Kcal: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p> <p>Ebéd KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSEGG (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KÖLES ZÖLDSEGG(MEXIKÓI), UBORKA SALÁTA,</p> <p>E2 959(KJ) 708(KCal) F: 30(g)Kcal: 40(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>Reggeli KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, PAPIRKA,</p> <p>E1 970(KJ) 471(KCal) F: 16(g)Kcal: 33(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), TK KIFLI (01),</p> <p>E1 058(KJ) 253(KCal) F: 3(g)Kcal: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)</p> <p>Ebéd KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSEGG (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KÖLES ZÖLDSEGG(MEXIKÓI), UBORKA SALÁTA,</p> <p>E2 959(KJ) 708(KCal) F: 30(g)Kcal: 40(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:4,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)</p>

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

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.03.11 - 2024.03.17.

	Hétfő 2024.03.11	Kedd 2024.03.12.	Szerda 2024.03.13.	Csütörtök 2024.03.14.	Péntek 2024.03.15.
Reggeli					
Tízórai	ZÖLDSEGGPÁSTÉTÓN ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*, E:1573(KJ) 377(KCal) F: 7(g)Köl: 9(g)Sz: 41(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSIGSERIKRÉM*, UBORKA, TK ZSEMLE, E: 916(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*TM, TK ZSEMLE, E: 878(KJ) 210(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	BURGONYA LEVES (01, 03), SONKÁS TESZTA TM (01, 03), MŰZLI, E:2 927(KJ) 700(KCal) F: 27(g)Köl: 81(g)Sz:112(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	LEBBENCSLEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PAROLTZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, VITAMIN SALÁTA*, E:2 303(KJ) 551(KCal) F: 20(g)Köl: 5(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMOS HÜSGOMBROC (01, 03), BURGONYA FŐTT*, ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03), E:2 107(KJ) 504(KCal) F: 28(g)Köl: 26(g)Sz: 65(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSEGES (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE, KÖLES ZÖLDSEGES(MEXIKÓI), UBORKA SALÁTA, E:2 226(KJ) 533(KCal) F: 23(g)Köl: 32(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só:3,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	
Vacsora					

01=Gulén, 02=Ráketélek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhatestek.

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.03.11 - 2024.03.17.

Hétfő

2024.03.11

Kedd

2024.03.12

Szerda

2024.03.13

Csütörtök

2024.03.14

Péntek

2024.03.15

Reggeli

Tízórai
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),
PAPRIKA.E: 949(KJ) 227(KCal)
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

BURGONYA LEVES (01, 03), SONKÁS
TÉSZTA TM (01, 03), MŰZLI.E: 2144(KJ) 513(KCal)
F: 19(g)Köl: 53(g)Sz: 84(g)
Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 3,50(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Uzsonna

Vacsora

TEPERTŐS BODAG (01), TEJLM*,

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)CSICSERIKRÉN* UBORKA, TK
ZSEMLE (01),E: 916(KJ) 219(KCal)
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g)
Zsír: 2(g)Cuk: 2(g)Só: 0,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%, TK
ZSEMLE (01), MARGARIN* LM,E: 1101(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)LEBBENSLEVES (01, 03),
HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC
PAROLIZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRLET
1/2 ADAG, VITAMIN SALÁTA*.E: 1 876(KJ) 449(KCal)
F: 16(g)Köl: 4(g)Sz: 58(g)
Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 2,03(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)PARADICSONOS HÜSGOMBÓC (01,
03), BURGONYA FŐTT*
ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),E: 1 433(KJ) 343(KCal)
F: 19(g)Köl: 13(g)Sz: 47(g)
Zsír: 5(g)Cuk: 8(g)Só: 1,90(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01,
03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA,
CSIRKE), KÖLES
ZÖLDSÉGES(MEXIKÓ), UBORKA
SALÁTA,E: 2 014(KJ) 482(KCal)
F: 22(g)Köl: 37(g)Sz: 34(g)
Zsír: 14(g)Cuk: 5(g)Só: 2,81(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)

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

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.03.11 - 2024.03.17.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2024.03.11	2024.03.12	2024.03.13	2024.03.14	2024.03.15
Tízórai ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), PAPRIKA, E:1.160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTÓS BODAG (01), TELJ 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: 6(g)Ca: 0(mg)	CSIGSERKIRÉM*, UBORKA, TK ZSEMLE, E:1.661(KJ) 397(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 73(g) Zsír: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	JOGHURT GYÜLMÖLCSÖS* LM, TK ZSEMLE, E:1.509(KJ) 361(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 63(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd BÜRGONYA LEVES (01, 03), SONKÁS TÉSZTA TM (01, 03), MÜZLI, E:2.927(KJ) 700(KCal) F: 27(g)Köl: 81(g)Sz:112(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:4,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	LEBBENCSELEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03 04), INYENC PÁROLTZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, VITAMIN SALÁTA*, E:2.863(KJ) 685(KCal) F: 25(g)Köl: 6(g)Sz: 85(g) Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMOS HÍSGOMBÓC (01, 03), BÜRGONYA FŐTT*, ZÖLDSEGGLEVES TAVASZI (01, 03), E:2.615(KJ) 626(KCal) F: 37(g)Köl: 30(g)Sz: 80(g) Zsír: 9(g)Cuk: 13(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSEGGES (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KÖLES ZÖLDSEGGES(MEXIKÓI), UBORKA SALÁTA, E:2.767(KJ) 662(KCal) F: 29(g)Köl: 40(g)Sz: 49(g) Zsír: 18(g)Cuk: 6(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	
Vacsora				

01=Gulén,02=Rákhélek,03=Tojás,04=Habar,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dóghélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=C-sillagfű,14=Puhatestűek,

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2X)

2024.03.11 - 2024.03.17.

<i>Hétfo</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.03.11	2024.03.12	2024.03.13	2024.03.14.	2024.03.15.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE (01), PAPRIKA, E:1 160(KJ) 278(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTÓS BODAG (01), TEL LM*, E:1 734(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)	CISCSERKIRÉM*, (BOROKA, TK ZSEMILE, E:1 661(KJ) 397(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 73(g) Zsír: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	GYÜMÖLCSLÉ (0.2L) 100%, TK ZSEMILE, MARGARIN* LM, E:1 733(KJ) 414(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 88(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd BURGONYA LEVES (01, 03), SONKÁS TÉSZTA TM (01, 03), MŰZLA, E:2 927(KJ) 700(KCal) F: 27(g)Köl: 81(g)Sz: 112(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:4,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	LEBBENCSLEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLT ZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, VITAMIN SALÁTA*, E:2 863(KJ) 683(KCal) F: 23(g)Köl: 6(g)Sz: 85(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC (01, 03), BURGONYA FŐTT*, ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), E:2 615(KJ) 626(KCal) F: 37(g)Köl: 30(g)Sz: 80(g) Zsír: 9(g)Cuk: 13(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 15(mg)	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), KÖLES ZÖLDSÉGES(MEXIKOI), (BOROKA SALÁTA, E:2 767(KJ) 662(KCal) F: 29(g)Köl: 40(g)Sz: 49(g) Zsír: 18(g)Cuk: 6(g)Só:3,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén,02=Rakételek,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,