

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

Hétfő

2024.03.18

Reggeli

Kedd

2024.03.19

Szerda

2024.03.20

Csütörtök

2024.03.21.

Péntek

2024.03.22.

Tízórai

BRIÓS (01, 03, 07), TEJ* (07),

E:1 231(KJ) 294(KCal)
F: 7(g)Köl: 38(g)Sz: 11(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

Ebéd

TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07,
03), GOMBÓCFAHÉJÁS CUKORRAL*
(01, 03), ALMA VASAROLT,

E:2 068(KJ) 495(KCal)
F: 15(g)Köl: 38(g)Sz: 65(g)
Zsír: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,24(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

Uzsonna

MARGARINOS POGÁCSA (01, 03, 07),
NARANCS*,

E:1 173(KJ) 281(KCal)
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 13(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

SÁJTKRÉMLEVES (01, 07),
BOLOGNAI SPAGETTI CUKKINIS (01,
03, 07),

E:2 549(KJ) 610(KCal)
F: 35(g)Köl: 57(g)Sz: 73(g)
Zsír: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,38(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 190(mg)

E:2 549(KJ) 610(KCal)

HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE (01),
PAPRIKA,

E: 781(KJ) 187(KCal)
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01),
HŰRKA * TORT BURGONYA,
KÁPOSZTA SALÁTA *,

E:1 832(KJ) 443(KCal)
F: 2(g)Köl: 9(g)Sz: 73(g)
Zsír: 2(g)Cuk: 16(g)Só:2,22(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 832(KJ) 443(KCal)

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

E: 687(KJ) 164(KCal)
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g)
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

DARAGALLISKA LEVES* (01, 03),
CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKAPOSZTA
FOZELÉK (01), KENYÉR (TK) (01),

E: 1 580(KJ) 378(KCal)
F: 21(g)Köl: 30(g)Sz: 48(g)
Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

E: 1 580(KJ) 378(KCal)

KEFÍR TK KIFLI (01),

E: 699(KJ) 167(KCal)
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

LENCSEGULYÁS (MARHA)* (01, 10),
TŰRÓS TÁSKA (01, 03, 07), ALMA
VASAROLT,

E:2 458(KJ) 588(KCal)
F: 37(g)Köl:120(g)Sz: 78(g)
Zsír: 8(g)Cuk: 11(g)Só:1,30(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:2 458(KJ) 588(KCal)

Vacsora

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

Ételmezésvezető

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

<i>Hejfo</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Penek</i>
2024.03.18	2024.03.19.	2024.03.20.	2024.03.21.	2024.03.22
<p>Reggeli ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1.214(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Köl: 11(g)Sz: 21(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai BRIÓS (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1.231(KJ) 294(KCal) F: 7(g)Köl: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>Ebéd- TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), GOMBÓCFAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E:2.068(KJ) 495(KCal) F: 15(g)Köl: 38(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)</p> <p>Uzsonna KARITOLKRÉMI KENYÉRRREL (07, 10, 01), PAPRIKA,</p> <p>E: 661(KJ) 138(KCal) F: 2(g)Köl: 3(g)Sz: 21(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora HOT-DOG (10, 01, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1.579(KJ) 378(KCal) F: 11(g)Köl: 23(g)Sz: 0(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 915(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 18(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>MARGARINOS POGÁCSA (01, 03, 07),</p> <p>E: 915(KJ) 219(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>SAJTKRÉMLEVES (01, 07), SAJTOS SPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07),</p> <p>E:2.549(KJ) 610(KCal) F: 33(g)Köl: 57(g)Sz: 73(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 190(mg)</p> <p>KÖKISZTEKERCS (01, 07), NARANCS*,</p> <p>E:1.870(KJ) 447(KCal) F: 1(g)Köl: 2(g)Sz: 47(g) Zsir: 20(g)Cuk: 23(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>RÁNTOTT PÁRIZSI* (01, 03), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01),</p> <p>E:2.182(KJ) 522(KCal) F: 23(g)Köl:133(g)Sz: 42(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONARHEPELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E:1.062(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Köl: 28(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE (01), PAPRIKA,</p> <p>E: 781(KJ) 187(KCal) F: 24(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), HURKA * TÖRT BIRGONYYA, KÁPOSZTA SALÁTA *,</p> <p>E:1.833(KJ) 443(KCal) F: 2(g)Köl: 9(g)Sz: 73(g) Zsir: 2(g)Cuk: 16(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E: 899(KJ) 215(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 37(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>CSIKOS PULYKATOKÁNY (01), RIZSKÖRET, FERMENTÁLT UBORKA,</p> <p>E:1.558(KJ) 373(KCal) F: 11(g)Köl: 21(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>BUNDS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E: 495(KJ) 118(KCal) F: 1(g)Köl: 42(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KOCKASAJT TK KIFLI (07, 01), UBORKA,</p> <p>E: 687(KJ) 164(KCal) F: 2(g)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>PARAGALJUSKA LEVES* (01, 03), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:1.580(KJ) 378(KCal) F: 21(g)Köl: 30(g)Sz: 48(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)</p> <p>MEGGYES LEPÉNY (01, 03, 07),</p> <p>E:1.762(KJ) 421(KCal) F: 9(g)Köl: 30(g)Sz: 75(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 49(mg)</p> <p>RAKOTT ZÖLDBAB (07), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E: 1.650(KJ) 395(KCal) F: 13(g)Köl: 9(g)Sz: 51(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VÁJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07),</p> <p>E:1.352(KJ) 324(KCal) F: 7(g)Köl: 27(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KEFÍR 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>LENCSÉGLUYÁS (MARHA)* (01, 10), TÚROS TÁSKA (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E:2.438(KJ) 588(KCal) F: 37(g)Köl:120(g)Sz: 78(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

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

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli	2024.03.18	2024.03.19.	2024.03.20.	2024.03.21.	2024.03.22.
	(01, 03, 07),				(01, 03, 07),
Tízórai					
BRIÓS (01, 03, 07), TEJ* (07),		MARGARINOS POGÁCSA (01, 03, 07),	HALPÁSTÉTOMI, TK ZSEMLE,	KOCKASAJT TK, KIFLI (07, 01),	KEFÍR TK KIFLI (01),
		NARANCS*,	PAPRIKA,	UBORKA,	
E:1231(KJ) 294(KCal)	E:1087(KJ) 260(KCal)	E:1517(KJ) 363(KCal)	E:687(KJ) 164(KCal)	E:699(KJ) 167(KCal)	
F: 7(g)Kcol: 28(g)Sz: 11(g)	F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 9(g)	F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 64(g)	F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g)	F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g)	
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g)	Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)	
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ébéd					
TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07,	SAJTKRÉMLEVES (01, 07),	GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01),	DARAGALYSKALEVES* (01, 03),	LENCSÉGYŰLÁS (MARIHA)* (01, 10),	
03), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL*	BOLOGNAI SPAGETTI CUKKINIS (01,	HURKA *, TÖRT BURGONYA,	CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA	TÚRÓS TÁSKA (01, 03, 07), ALMA	
(01, 03), ALMA VÁSÁROLT,	03, 07),	KÁPOSZTA SALÁTA *,	FOZELÉK (01), KENYÉR (TK) (01),	VÁSÁROLT,	
E:2757(KJ) 660(KCal)	E:3113(KJ) 745(KCal)	E:3083(KJ) 738(KCal)	E:1828(KJ) 437(KCal)	E:2484(KJ) 594(KCal)	
F: 20(g)Kcol: 48(g)Sz: 92(g)	F: 43(g)Kcol: 75(g)Sz: 78(g)	F: 3(g)Kcol: 19(g)Sz: 118(g)	F: 23(g)Kcol: 36(g)Sz: 54(g)	F: 37(g)Kcol: 120(g)Sz: 80(g)	
Zsír: 18(g)Cuk: 7(g)Só:1,24(g)	Zsír: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,48(g)	Zsír: 6(g)Cuk: 23(g)Só:3,10(g)	Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:8,11(g)	Zsír: 8(g)Cuk: 11(g)Só:1,30(g)	
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Uzsonna					
KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10,	KÓKUSZTEKERCS (01, 07),	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ALMA	MEGGYES LEPÉNY (01, 03, 07),		
01), PAPRIKA,		VÁSÁROLT,			
E: 669(KJ) 160(KCal)	E:2253(KJ) 539(KCal)	E:1032(KJ) 247(KCal)	E:1864(KJ) 446(KCal)		
F: 2(g)Kcol: 3(g)Sz: 22(g)	F: 1(g)Kcol: 2(g)Sz: 49(g)	F: 1(g)Kcol: 8(g)Sz: 40(g)	F: 10(g)Kcol: 31(g)Sz: 80(g)		
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g)	Zsír: 28(g)Cuk: 30(g)Só:0,06(g)	Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g)	Zsír: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g)		
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 55(mg)		
Vacsora					

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

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

<i>Hétfő</i> 2024.03.18	<i>Kedd</i> 2024.03.19.	<i>Szerda</i> 2024.03.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.03.21.	<i>Péntek</i> 2024.03.22.
Reggeli ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TKKENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 505(KJ) 360(KCal) F: 5(g)Kcol: 15(g)Sz: 23(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 1720(KJ) 280(KCal) F: 5(g)Kcol: 17(g)Sz: 22(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONAPEHELY (01), TEJ* (07), E1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(g)Kcol: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 0120(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)	VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), E1 566(KJ) 373(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 BRIÓS (01, 03, 07), TEJ* (07), E1 231(KJ) 294(KCal) F: 7(g)Kcol: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	MARGARINOS POGÁCSA (01, 03, 07), NARANCS*, E1 087(KJ) 260(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE, PAPIRKA, E:833(KJ) 199(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA, E: 687(KJ) 164(KCal) F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), 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 TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), GOMBÓCFAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA VASÁROLT, E2 757(KJ) 660(KCal) F: 20(g)Kcol: 48(g)Sz: 92(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só: 1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	SAJTKRÉMLEVES (01, 07), BOLOGNAISPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07), E3 113(KJ) 745(KCal) F: 43(g)Kcol: 75(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), HURKA *, TÖRT BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA*, E2 374(KJ) 568(KCal) F: 2(g)Kcol: 14(g)Sz: 91(g) Zsir: 5(g)Cuk: 19(g)Só:2,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	DARAGALLISKA LEVES* (01, 03), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELEK (01), KENYÉR (TK) (01), E1 828(KJ) 437(KCal) F: 23(g)Kcol: 36(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:8,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	LENCSÉGHUYÁS (MARIHÁ)* (01, 10), TÜRÓS TÁSKA (01, 03, 07), ALMA VASÁROLT, E2 484(KJ) 594(KCal) F: 37(g)Kcol:120(g)Sz: 80(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KARFIOLKRÉM KENYÉRREL (07, 10, 01), PAPIRKA, E: 669(KJ) 160(KCal) F: 2(g)Kcol: 34(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÖKUSZTEKERCS (01, 07), E2 253(KJ) 539(KCal) F: 1(g)Kcol: 2(g)Sz: 49(g) Zsir: 28(g)Cuk: 30(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ALMA VASÁROLT, E:925(KJ) 221(KCal) F: 1(g)Kcol: 5(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES LEPÉNY (01, 03, 07), E1 864(KJ) 446(KCal) F: 10(g)Kcol: 31(g)Sz: 80(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 55(mg)	
Vacsora HOT-DOG (04, 01, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 768(KJ) 423(KCal) F: 15(g)Kcol: 30(g)Sz: 0(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RÁNTOTT PÁRIZSI* (01, 03), ZÖLDBORSOFOZELEK* (07, 01), E1 799(KJ) 430(KCal) F: 19(g)Kcol:105(g)Sz: 38(g) Zsir: 19(g)Cuk: 3(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), RIZSKÖRET, FERMENTÁLT UBORKA, E1 631(KJ) 390(KCal) F: 13(g)Kcol: 25(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	RAKOTT ZÖLDBAB (07), KENYÉR (TK) (01), E1 904(KJ) 453(KCal) F: 17(g)Kcol: 11(g)Sz: 54(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén,02=Rákhélek,03=Tofás,04=Halk,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dióhélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=C-szilagófű,14=Puhatestűek.

Élelmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 5x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli ZÖLDSÉGS FELVÁGOTT TK.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU</p> <p>2024.03.18</p> <p>E-1 814(K) 434(KCal) F: 6(g)Köl: 19(g)Sz: 29(g) Zsír: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai BRÓS (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E-1 231(K) 294(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 38(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>2024.03.19</p> <p>E-1 583(K) 379(KCal) F: 8(g)Köl:112(g)Sz: 26(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>MARGARINOS POGÁCSA (07, 01, 03), NARANCS*,</p> <p>E-2 083(K) 499(KCal) F: 1(g)Köl:0(g)Sz: 13(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONAPHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>2024.03.20</p> <p>E-1 424(K) 341(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 45(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>HALPÁSTÉTOM , TK.ZSEMLE, PAPIRKA,</p> <p>E-1 517(K) 363(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 51(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>2024.03.21</p> <p>E-1 250(K) 299(KCal) F: 5(g)Köl:189(g)Sz: 19(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KOCKASALT TK.KIFLI (07, 01), ÜBORKA,</p> <p>E: 687(K) 164(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07),</p> <p>2024.03.22</p> <p>E-1 810(K) 433(KCal) F: 9(g)Köl: 35(g)Sz: 40(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KEFIR TK KIFLI (01),</p> <p>E: 699(K) 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)</p>
<p>Ebéd TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E-3 462(K) 828(KCal) F: 26(g)Köl: 66(g)Sz: 111(g) Zsír: 25(g)Cuk: 9(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>SAJTKRÉMLEVES (07, 01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07),</p> <p>E-4 533(K) 1085(KCal) F: 53(g)Köl:127(g)Sz: 94(g) Zsír: 43(g)Cuk: 8(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 376(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)* (07, 01), HURKA * TÖRT BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *,</p> <p>E-3 083(K) 738(KCal) F: 3(g)Köl: 19(g)Sz: 118(g) Zsír: 6(g)Cuk: 35(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), CSIRKEPÖRÖLT* ,KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E-2 481(K) 594(KCal) F: 31(g)Köl: 48(g)Sz: 74(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p>	<p>LENCSIGULYÁS (MARHA)* (01, 10), TÜRÖS TÁSKA (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E-3 318(K) 794(KCal) F: 50(g)Köl:135(g)Sz: 110(g) Zsír: 9(g)Cuk: 13(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna KARFOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10, 01), PAPIRKA,</p> <p>E: 925(K) 221(KCal) F: 3(g)Köl: 4(g)Sz: 30(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>KÓKUSZTEKERCS (01, 07),</p> <p>E-2 665(K) 638(KCal) F: 1(g)Köl: 3(g)Sz: 57(g) Zsír: 33(g)Cuk: 37(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E-1 032(K) 247(KCal) F: 1(g)Köl: 8(g)Sz: 40(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MEGGYES LEPENY (01, 03, 07),</p> <p>E-2 339(K) 560(KCal) F: 12(g)Köl: 35(g)Sz: 101(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)</p>	
<p>Vacsora HOT-DOG (01, 03, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E-2 843(K) 680(KCal) F: 25(g)Köl: 34(g)Sz: 53(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>RÁNTOTT PARIZSI* (01, 03), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01),</p> <p>E-2 314(K) 554(KCal) F: 24(g)Köl:127(g)Sz: 47(g) Zsír: 24(g)Cuk: 6(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01), RIZSKÖRÉT, FERMENTÁLT ÜBORKA,</p> <p>E-2 082(K) 498(KCal) F: 15(g)Köl: 29(g)Sz: 67(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>RAKOTT ZÖLDBAB (07),</p> <p>E-1 573(K) 376(KCal) F: 22(g)Köl: 12(g)Sz: 40(g) Zsír: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)</p>	

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

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.03.18	2024.03.19.	2024.03.20.	2024.03.21.	2024.03.22.
Tízórai BRIÓS (01, 03, 07), TEJ* (07),	MARGARINOS POGÁCSA (07, 01, 03), NARANCS*,	HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE, PAPRIKA,	KOCKASAJT TKKIFLI (07, 01), UBORKA,	KEFIR TK KIFLI (01),
E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(g)Kcol: 28(g)Sz: 38(g) Zsír: 9(g)Cukr: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 2 085(KJ) 499(KCal) F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 13(g) Zsír: 0(g)Cukr: 0(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 517(KJ) 363(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 5(g)Cukr: 0(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 360(KJ) 325(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 54(g) Zsír: 2(g)Cukr: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cukr: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), COMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,	SAJTKRÉM LEVES (07, 01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGETES)* (07, 01), HURKA *, TÖRT BURGONYA, KÁPOSZTASALÁTA *,	DARAGALISKA LEVES* (01, 03), CSIRKEPÓRKÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), KENYÉR (TK) (01),	LENCSEGULYÁS (MARHA)* (01, 10), TÚRÓS TÁSKA (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT,
E:3 462(KJ) 828(KCal) F: 26(g)Kcol: 66(g)Sz: 111(g) Zsír: 23(g)Cukr: 9(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	E:4 533(KJ) 1 085(KCal) F: 53(g)Kcol:127(g)Sz: 94(g) Zsír: 43(g)Cukr: 8(g)Só:2,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 376(mg)	E:3 085(KJ) 738(KCal) F: 3(g)Kcol: 19(g)Sz:118(g) Zsír: 6(g)Cukr: 25(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:2 483(KJ) 594(KCal) F: 31(g)Kcol: 48(g)Sz: 74(g) Zsír: 9(g)Cukr: 0(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E:3 318(KJ) 794(KCal) F: 50(g)Kcol:135(g)Sz:110(g) Zsír: 9(g)Cukr: 13(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10, 01), PAPRIKA,	KÖKISZTEKERCS (01, 07),	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ALMA VÁSÁROLT,	MEGGYES LEPÉNY (01, 03, 07),	
E: 925(KJ) 221(KCal) F: 3(g)Kcol: 4(g)Sz: 30(g) Zsír: 1(g)Cukr: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 665(KJ) 638(KCal) F: 1(g)Kcol: 3(g)Sz: 57(g) Zsír: 33(g)Cukr: 37(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 032(KJ) 247(KCal) F: 1(g)Kcol: 8(g)Sz: 40(g) Zsír: 6(g)Cukr: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 339(KJ) 560(KCal) F: 12(g)Kcol: 35(g)Sz:101(g) Zsír: 5(g)Cukr: 10(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)	
Vacsora				

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

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli</p> <p>2024.03.18</p> <p>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU.</p> <p>E 2.330(KJ) 558(KCal) F 8(g)Köl: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórati</p> <p>BRIÓS (01, 03, 07), TEJ* (07).</p> <p>E 1.231(KJ) 204(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>Ébéd</p> <p>TÁRKONYOS RAGULEVES (1, 07, 03), GONBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA VÁSÁROLT.</p> <p>E 3.778(KJ) 904(KCal) F: 29(g)Köl: 74(g)Sz: 121(g) Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p> <p>Uzsonna</p> <p>KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10, 01), PAPRIKA.</p> <p>E 1.266(KJ) 303(KCal) F: 3(g)Köl: 4(g)Sz: 42(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ébéd B</p> <p>E 3.543(KJ) 848(KCal) F: 2(g)Köl: 4(g)Sz: 86(g) Zsir: 40(g)Cuk: 43(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.03.19</p> <p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU.</p> <p>E 2.035(KJ) 487(KCal) F 10(g)Köl:134(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>MARGARINOS POGÁCSA (07, 01, 03),</p> <p>E 1.827(KJ) 437(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE, PAPRIKA.</p> <p>E 1.548(KJ) 370(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), HURKA *, TÖRT BURGONYA, KAPOSZTA SALÁTA *,</p> <p>E 3.510(KJ) 840(KCal) F: 4(g)Köl: 21(g)Sz: 137(g) Zsir: 8(g)Cuk: 23(g)Só:3,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p> <p>SÁJTKRÉM KENYÉR (01), ALMA VÁSÁROLT.</p> <p>E 1.153(KJ) 276(KCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>SÁJTKRÉMIS KENYÉR (01), ALMA VÁSÁROLT.</p> <p>E 1.153(KJ) 276(KCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>MEGGYES LEPIÉNY (01, 03, 07),</p> <p>E 2.355(KJ) 563(KCal) F: 12(g)Köl: 35(g)Sz:101(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 01(mg)</p>	<p>2024.03.20</p> <p>GABONAPHELY (01), TEJ* (07),</p> <p>E 1.605(KJ) 384(KCal) F 12(g)Köl: 28(g)Sz: 51(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE, PAPRIKA.</p> <p>E 1.548(KJ) 370(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>DARAGALISKA LEVES* (01, 03), CSIRKÉPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA POZELÉK (01), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E 3.001(KJ) 718(KCal) F: 37(g)Köl: 58(g)Sz: 90(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p> <p>LENCSGULYÁS (MARHA)* (01, 10), TÚROS TÁSKA (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT.</p> <p>E 3.772(KJ) 902(KCal) F: 57(g)Köl:152(g)Sz:127(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.03.21.</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU.</p> <p>E 1.697(KJ) 406(KCal) F: 6(g)Köl:221(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA.</p> <p>E 696(KJ) 167(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>KEFÍR 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>2024.03.22.</p> <p>VAJKRÉMIS KENYÉR (01), KAKAO (07),</p> <p>E 2.243(KJ) 537(KCal) F 11(g)Köl: 41(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

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

Előmezevő

Étlap (szakisk. 15-183x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.03.18	2024.03.19.	2024.03.20.	2024.03.21.	2024.03.22.
Tízórai BRIÓS (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1,23(KJ) 294(KCal) F:11(g)Köl:28(g)Sz:38(g) Zsír:9(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:240(mg)	MARGARINOS POGÁCSA (07, 01, 03), NARANCS*, E:2,083(KJ) 499(KCal) F:1(g)Köl:0(g)Sz:13(g) Zsír:0(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	HALPÁSTÉTOMI, TK ZSEMLE, PAPRIKA, E:1,548(KJ) 370(KCal) F:3(g)Köl:0(g)Sz:65(g) Zsír:5(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), UBORKA, E:1,369(KJ) 328(KCal) F:4(g)Köl:0(g)Sz:54(g) Zsír:2(g)Cuk:0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	KEFÍR TK KIFLI (01), E:699(KJ) 167(KCal) F:3(g)Köl:0(g)Sz:30(g) Zsír:0(g)Cuk:0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)
Ébéd TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), GOMBOC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), ALMA VASÁROLT, E:3,778(KJ) 904(KCal) F:29(g)Köl:74(g)Sz:121(g) Zsír:27(g)Cuk:9(g)Só:1,66(g) Tel.Zs:0(g)Ca:20(mg)	SÁJTKRÉMLEVES (07, 01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07), E:5,064(KJ) 1212(KCal) F:60(g)Köl:135(g)Sz:110(g) Zsír:45(g)Cuk:11(g)Só:2,63(g) Tel.Zs:3(g)Ca:376(mg)	GYŰMÖLCSLEVES, (VEGYES)* (07, 01), HURKA *, TÖRT BURGONYA, KAPOSZTA SALÁTA *, E:3,510(KJ) 840(KCal) F:4(g)Köl:21(g)Sz:137(g) Zsír:8(g)Cuk:25(g)Só:3,73(g) Tel.Zs:0(g)Ca:1(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), KENYÉR (TK) (01), E:3,074(KJ) 735(KCal) F:37(g)Köl:58(g)Sz:93(g) Zsír:11(g)Cuk:0(g)Só:2,71(g) Tel.Zs:0(g)Ca:30(mg)	LENCSGULYÁS (MARIHA)* (01, 10), TÚROS TÁSKA (01, 03, 07), ALMA VASÁROLT, E:3,772(KJ) 902(KCal) F:57(g)Köl:157(g)Sz:127(g) Zsír:11(g)Cuk:13(g)Só:1,93(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)
Uzsonna	(01, 03, 07),			
Vacsora				

01=Gulén,02=Rakétaék,03=Tójas,04=Hétek,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szszámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek.

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.03.18	2024.03.19	2024.03.20	2024.03.21	2024.03.22
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), TEL LM*,	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), NARANCS*,	HALPÁSTÉTOM* LM, TK ZSEMLE, PAPRIKA,	KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01), UBORKA,	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, TK ZSEMLE (01),
E1 279(KJ) 306(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 810(KJ) 194(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 699(KJ) 167(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 974(KJ) 472(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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 TÁRK RAGULEYES BARONF LM TM (01, 03), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA VASAROLT,	FOKHAGYMA KRÉMILEYES LM (01), BOLOGNAI SPAGETTI* TM (01, 03),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* LM (01), HURKA *, TÖRT BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *,	DARAGALLISKA LEVES* (01, 03), CSIRKEPÖRKÖLT* KEIKÁPOSZTA FOZELLÉK (01), KENYÉR (TK) (01),	LENGSEGÜLYÁS (MÁRHÁ)* (01, 10), KALÁCS mi süttük* TM (03, 01), ALMA VASAROLT,
E2 663(KJ) 637(KCal) F: 31(g)Köl: 49(g)Sz: 96(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 896(KJ) 454(KCal) F: 25(g)Köl: 24(g)Sz: 63(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 3,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E2 482(KJ) 594(KCal) F: 4(g)Köl: 3(g)Sz: 91(g) Zsir: 7(g)Cuk: 19(g)Só: 3,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E: 1 828(KJ) 437(KCal) F: 23(g)Köl: 36(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 8,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E2 671(KJ) 630(KCal) F: 28(g)Köl: 35(g)Sz: 103(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Usonna				
Vacsora				

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

Élelmezésvezető

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli</p> <p>2024.03.18</p>	<p>2024.03.19</p>	<p>2024.03.20.</p>	<p>2024.03.21.</p>	<p>2024.03.22.</p>
<p>Tízórai</p> <p>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), TEJ NÖVÉNYI,</p> <p>E: 1 230(KJ) 294(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), NARANCs*,</p> <p>E: 670(KJ) 160(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HALPÁSTÉTOM* LM, TK ZSEMLE (01), PAPRIKA,</p> <p>E: 691(KJ) 165(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VIOLIFE SAJT TM, UBORKA, TK ZSEMLE (01),</p> <p>E: 938(KJ) 224(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TK ZSEMLE (01), GYÜMÖLCSLÉ (0,2L) 100%.</p> <p>E: 1 730(KJ) 414(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>TÁRK RAGULEEVES BAROMFLI TM (01, 03), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E: 2 227(KJ) 533(KCal) F: 25(g)Koi: 40(g)Sz: 81(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>FOKHAGYMA KRÉMLEEVES TM (01), BOLOGNAI SPAGETTI* TM (01, 03),</p> <p>E: 1 872(KJ) 448(KCal) F: 23(g)Koi: 24(g)Sz: 62(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GYÜMÖLCSLEEVES (VEGES)* TM (01), HURKA *, TÖRT BURGONYA, KAPOSZTA SALÁTA *,</p> <p>E: 1 789(KJ) 428(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 1(g)Cuk: 10(g)Só: 3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DARAGALISKA LEVES* (01, 03), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E: 1 580(KJ) 378(KCal) F: 21(g)Koi: 30(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)</p>	<p>LENCSÉGULYÁS (pulyka) (01, 09, 10), KALÁCS mi sügür* TM (03, 01), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E: 2 916(KJ) 697(KCal) F: 29(g)Koi: 23(g)Sz: 111(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna</p>				
<p>Vacsora</p>				

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

Étlap (Laktózmentes(1-14) 2x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

Reggeli	Hétfő 2024.03.18	Kedd 2024.03.19	Szerda 2024.03.20	Csütörtök 2024.03.21	Péntek 2024.03.22
Tízórai	ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), TEJ LM*, E:1.482(KJ) 334(KCal) F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), NARANCS*, E:1.003(KJ) 240(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM* LM, TK ZSEMLE, PAPRIKA, E:1.367(KJ) 327(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(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)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS* LM, TK ZSEMLE, E: 1.509(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)
Ebéd	TÁRK RAGULEYES BARONIF LM TM (01, 03), NORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA VASÁROLT, E:3.341(KJ) 799(KCal) F: 40(g)Köl: 61(g)Sz: 116(g) Zsír: 12(g)Cuk: 15(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FOKHAGYMA KRÉMLEVES LM (01), BOLOGNAI SPAGETTI* TM (01, 03), E:2.377(KJ) 569(KCal) F: 31(g)Köl: 32(g)Sz: 80(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 4,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES* LM (01), HURKA * TÖRT BURGONYA, KÁPOSZTA SAJÁTA *, E:3.138(KJ) 751(KCal) F: 5(g)Köl: 3(g)Sz: 118(g) Zsír: 8(g)Cuk: 24(g)Só: 3,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), KENYÉR (TK) (01), E:2.483(KJ) 594(KCal) F: 31(g)Köl: 48(g)Sz: 74(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 2,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	LENCSGULYÁS (MARRHA)* (01, 10), KALÁCS ml sügür* TM (03, 01), ALMA VASÁROLT, E:3.000(KJ) 718(KCal) F: 34(g)Köl: 41(g)Sz: 116(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	E:3.341(KJ) 799(KCal) F: 40(g)Köl: 61(g)Sz: 116(g) Zsír: 12(g)Cuk: 15(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.377(KJ) 569(KCal) F: 31(g)Köl: 32(g)Sz: 80(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 4,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:3.138(KJ) 751(KCal) F: 5(g)Köl: 3(g)Sz: 118(g) Zsír: 8(g)Cuk: 24(g)Só: 3,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:2.483(KJ) 594(KCal) F: 31(g)Köl: 48(g)Sz: 74(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 2,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E:3.000(KJ) 718(KCal) F: 34(g)Köl: 41(g)Sz: 116(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Vacsora					

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

Étlap (Tejfehérje mentes (1-14) 2x)

2024.03.18 - 2024.03.24.

Hétfő 2024.03.18	Kedd 2024.03.19.	Szerda 2024.03.20.	Csütörtök 2024.03.21.	Péntek 2024.03.22.
Reggeli				
Tízórai				
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), TEL NÖVÉNYI,	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), NARANCS*,	HALPÁSTÉTOM* LM TK ZSEMLE, PAPRIKA,	VIOLIFE SAJT TM, UBORKA, TK ZSEMLE,	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TK ZSEMLE, GYÜMÖLCSLÉ (02L) 100%,
E 1.433(KJ) 343(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1.003(KJ) 240(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1.367(KJ) 327(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1.788(KJ) 428(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2.365(KJ) 566(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 119(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd-				
TÁRK RAGULEVES BAROMF LM TM (01, 03), MORZSÁS METÉLT* (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,	FOKHAGYMA KRÉMLEVES TM (01), BOLOGNAI SPAGETTI* TM (01, 03),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* TM (01), HURKA *, TÖRT BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *	DARAGALLUSKA LEVES* (01, 03), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), KENYÉR (TK) (01),	LENGERGULYÁS (PULYKA) (01, 09, 10), KALÁCS ml sült* TM (03, 01), ALMA VÁSÁROLT,
E 3.341(KJ) 799(KCal) F: 40(g)Köl: 61(g)Sz: 116(g) Zsír: 12(g)Cuk: 15(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2.438(KJ) 583(KCal) F: 31(g)Köl: 32(g)Sz: 79(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 3,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E 2.913(KJ) 697(KCal) F: 1(g)Köl: 3(g)Sz: 118(g) Zsír: 5(g)Cuk: 24(g)Só: 3,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E 2.483(KJ) 594(KCal) F: 31(g)Köl: 48(g)Sz: 74(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 2,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E 3.391(KJ) 811(KCal) F: 38(g)Köl: 40(g)Sz: 120(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rákfélék, 03=Töjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=raj, 08=Dófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető