

## Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2024.03.25 - 2024.03.31.

| <i>Hétfő</i>  | <i>Kedd</i>  | <i>Szerda</i>   | <i>Csütörtök</i> | <i>Péntek</i> |
|---|--|---|------------------|---------------|
| Reggeli:<br>2024.03.25  | 2024.03.26.  | 2024.03.27.   | 2024.03.28.      | 2024.03.29.   |
| <b>Tízórai</b><br>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE (01),<br>PÁPRIKA,<br>E: 957(KJ) 229(KCal)<br>F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | TEPERTŐS POGÁCSA, TEJ* (07),<br>E: 1419(KJ) 339(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 34(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)   | CSEMEGEKRÉMES ZSEMILE (01),<br>LIBORKA,<br>E: 786(KJ) 188(KCal)<br>F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 15(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                               |                  |               |
| <b>Ebéd</b><br>TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03),<br>CEKLASAVANYÚSÁG, KARALABÉ<br>LEVES TEJF.(01, 07, 03, 08),<br>E: 541(KJ) 369(KCal)<br>F: 21(g)Koi: 46(g)Sz: 49(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 1,65(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),<br>ZSÁLYÁS SÓLT CSIRKECOMB*,<br>TÖRT BURGONYA, VITAMIN<br>SALÁTA*,<br>E: 1465(KJ) 351(KCal)<br>F: 21(g)Koi: 20(g)Sz: 42(g)<br>Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 1,80(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg) | HALÁSZLÉ (01, 03), TÚRÓGOMBÓC*<br>(01, 03, 07), NYUSZI, Mandarin,<br>E: 1657(KJ) 396(KCal)<br>F: 28(g)Koi: 83(g)Sz: 39(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só: 2,15(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |                  |               |
| <b>Uzsonna</b>  |  |   |                  |               |
| <b>Vacsora</b>  |  |   |                  |               |

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

  
Ételfelkészítők

# Étlap ( óvoda 3-6 5x )

2024.03.25 - 2024.03.31.

| Hétfő   | Kedd   | Szerda  | Csütörtök          | Péntek             |
|---|--|---|--------------------|--------------------|
| <p>Reggeli:<br/>2024.03.25</p> <p>OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,<br/>E: 993(KJ) 238(KCal)<br/>F: 10(g)Koi: 34(g)Sz: 28(g)<br/>Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai<br/>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),<br/>PAPRIKA,<br/>E: 957(KJ) 229(KCal)<br/>F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g)<br/>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Ebéd<br/>TARHONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03),<br/>CÉKLASAVANYÚSÁG, KARALÁBÉ<br/>LEVES TELJ.F. (01, 07, 03, 08),<br/>E: 1 541(KJ) 369(KCal)<br/>F: 21(g)Koi: 46(g)Sz: 49(g)<br/>Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 1,65(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna<br/>KAKAÓS CSIGÁ 100GR (01, 03), ALMA<br/>VASÁROLT,<br/>E: 642(KJ) 153(KCal)<br/>F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 21(g)<br/>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora<br/>PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01),<br/>E: 1 533(KJ) 367(KCal)<br/>F: 12(g)Koi: 31(g)Sz: 37(g)<br/>Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 1,08(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>2024.03.26</p> <p>TOJÁSRÁNTOTTA HAGYMAS (03),<br/>KENYÉR, TEA (01), TEA<br/>GYÜMÖLCSIZU, PARADICSOMI<br/>SAJÁT,<br/>E: 1 175(KJ) 281(KCal)<br/>F: 8(g)Koi: 315(g)Sz: 19(g)<br/>Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>TEPERTÓS POGÁCSA, TELJ* (07),<br/>E: 1 419(KJ) 339(KCal)<br/>F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 34(g)<br/>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),<br/>ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*,<br/>TÖRT BURGONYA, VITAMIN<br/>SALÁTA*,<br/>E: 1 465(KJ) 351(KCal)<br/>F: 21(g)Koi: 29(g)Sz: 42(g)<br/>Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 1,80(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p> <p>CUKKINI PÁSTÉTOMI KENY. (01),<br/>RETEK,<br/>E: 886(KJ) 212(KCal)<br/>F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g)<br/>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>ÖRÉGLEBBENS* (01, 03),<br/>FERMENTÁLT UBORKA,<br/>E: 1 816(KJ) 435(KCal)<br/>F: 15(g)Koi: 46(g)Sz: 53(g)<br/>Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>2024.03.27.</p> <p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,<br/>07), KAKAÓ (07),<br/>E: 1 712(KJ) 409(KCal)<br/>F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 40(g)<br/>Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:0,84(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01),<br/>UBORKA,<br/>E: 786(KJ) 188(KCal)<br/>F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 15(g)<br/>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>HALÁSZLÉ (01, 03), TÚRÓGOMBÓC*<br/>(01, 03, 07), NYUSZI, Mandarin,<br/>E: 1 657(KJ) 396(KCal)<br/>F: 28(g)Koi: 82(g)Sz: 39(g)<br/>Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:2,13(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>2024.03.28.</p> | <p>2024.03.29.</p> |

01=Glutén, 02=Ráktérlet, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Sójaabab, 07=Tej, 08=Diófelek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Ken-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűek.

Élelmezésvezető

## Étlap ( alsós 7-10 3x )

2024.03.25 - 2024.03.31.

| <i>Hétfő</i>   | <i>Kedd</i>   | <i>Szerda</i>  | <i>Csütörtök</i> | <i>Péntek</i> |
|--|---|--|------------------|---------------|
| Reggeli<br>2024.03.25  | 2024.03.26.   | 2024.03.27.  | 2024.03.28.      | 2024.03.29.   |
| Tízórai<br>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),<br>PAPRIKA,<br>E:1 054(KJ) 252(KCal)<br>F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  | TÉPERTÓS POGÁCSA, TEJ* (07),<br>E:1 419(KJ) 339(KCal)<br>F: 7(g)Köl: 28(g)Sz: 34(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)   | CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01),<br>LIBORKA,<br>E: 786(KJ) 188(KCal)<br>F: 5(g)Köl: 6(g)Sz: 15(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  |                  |               |
| Ébéd<br>TARHONYÁS HÍJ*S PULYKA (01,03),<br>CÉKLASAVANYTÍSAĞ, KARALÁBE<br>LEVES TEJF. (01, 07, 03, 08),<br>E:1 950(KJ) 466(KCal)<br>F: 27(g)Köl: 59(g)Sz: 59(g)<br>Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 1,76(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01,03),<br>ZSÁLVAS SÜLT CSIRKECOMB*<br>TÖRT BURGONYA, VITAMIN<br>SALÁTA*<br>E:1 774(KJ) 424(KCal)<br>F: 22(g)Köl: 32(g)Sz: 48(g)<br>Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg) | HALÁSZLÉ (01, 03), TÚRÓGOMBÓC*<br>(01, 03, 07), NYITUSZI, Mandarin,<br>SALÁTA*<br>E:2 051(KJ) 491(KCal)<br>F: 35(g)Köl: 97(g)Sz: 48(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 12(g)Só:2,88(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |                  |               |
| Uzsonna<br>KAKAÓS CSÍGA 100GR (01, 03), ALMA<br>VASÁROLT,<br>E:1 205(KJ) 288(KCal)<br>F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | CUKKINI PÁSTÉTOM KENY. (01),<br>RETEK,<br>E: 888(KJ) 212(KCal)<br>F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 20(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   |  |                  |               |
| Vacsora  |   |  |                  |               |

01=Gulén, 02=Rákéfélek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Sója, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűrt, 14=Puhatestűek.

V  
Előmerészvezető

Étlap ( alsós 7-10 5x )  
2024.03.25 - 2024.03.31.

| <i>Hétfő</i>  | <i>Kedd</i>   | <i>Szerda</i>   | <i>Csütörtök</i>  | <i>Péntek</i>  |
|---|---|---|---|--|
| Rezegeti<br>OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS<br>KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSÍZU,<br>E1 317(KJ) 315(KCal)<br>F: 6(g)Koi: 46(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                | 2024.03.25  | 2024.03.26  | 2024.03.27  | 2024.03.28   |
| Tízórai<br>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),<br>PAPRIKA,<br>E1 054(KJ) 352(KCal)<br>F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,004(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | E1 456(KJ) 348(KCal)<br>F: 11(g)Koi:420(g)Sz: 23(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  | E1 845(KJ) 441(KCal)<br>F: 14(g)Koi: 30(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,99(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,<br>07), KAKAO (07),<br>E1 786(KJ) 188(KCal)<br>F: 5(g)Koi: 6(g)Sz: 13(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | CSEMEGKERÉMES ZSEMLE (01),<br>UBORKA,<br>E2 051(KJ) 491(KCal)<br>F: 35(g)Koi: 97(g)Sz: 48(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:2,88(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| Ebéd<br>TARHONYÁS HŰS* PULYKA (01, 03),<br>CÉKLASAVANYTSÁG, KARALÁBÉ<br>LEVES TEJF. (01, 07, 03, 08),<br>E1 950(KJ) 466(KCal)<br>F: 27(g)Koi: 59(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,76(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),<br>ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*<br>TÖRT BURGONYA, VITAMIN<br>SALÁTA*<br>E1 774(KJ) 424(KCal)<br>F: 22(g)Koi: 33(g)Sz: 48(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg) | HALÁSZLÉ (01, 03), TÚRÓGOMBÓC*<br>(01, 03, 07), NYULSZI, Mandarint,<br>E1 774(KJ) 424(KCal)<br>F: 22(g)Koi: 33(g)Sz: 48(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg) |   |  |
| Uzsonna<br>KAKAO'S CSIGA 100GR (01, 03), ALMA<br>VASAROLT,<br>E1 205(KJ) 288(KCal)<br>F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,006(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | CUKKINI PÁSTÉTOM KENY. (01),<br>RETEK,<br>E 888(KJ) 212(KCal)<br>F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 20(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  |   |   |  |
| Vacsora<br>PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01),<br>E1 999(KJ) 478(KCal)<br>F: 16(g)Koi: 39(g)Sz: 53(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,22(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | ÖRÉGLEBBENC'S* (01, 03),<br>FERMENTALT UBORKA,<br>E2 136(KJ) 511(KCal)<br>F: 17(g)Koi: 50(g)Sz: 68(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,71(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  |   |   |  |

01=Gluten, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Hia, 05=üldimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűt, 14=Puhatestiek.

Élelmezésvezető

# Étlap ( felsős 11-14 3x )

2024.03.25 - 2024.03.31.

| <i>Hétfő</i>  | <i>Kedd</i>  | <i>Szerda</i>  | <i>Csütörtök</i> | <i>Péntek</i> |
|---|--|--|------------------|---------------|
| Reggeli<br>2024.03.25   | 2024.03.26   | 2024.03.27.  | 2024.03.28.      | 2024.03.29.   |
| Tízórai<br>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),<br>PAPRIKA,   | TERPERTÓS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ*<br>(07),  | CSEMEGEKRÉMIES ZSEMLE (01),<br>LIBORKA,  |                  |               |
| E:1 160(KJ) 278(KCal)<br>F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | E:2 317(KJ) 534(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)  | E: 887(KJ) 212(KCal)<br>F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 15(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só 0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)     |                  |               |
| Ebéd<br>TARHONYÁS HŰS* PULYKA (01, 03),<br>CÉKLASAVANYÚSÁG, KARALÁBÉ<br>LEVES TEJF. (01, 07, 03, 08),           | ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),<br>ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*<br>TORTI BURGONYA, VITAMIN<br>SALÁTA*,                | HALÁSZLÉ (01, 03), TÜRÓCOMBÓC*<br>(01, 03, 07), NYUSZI, Mandarin,  |                  |               |
| E:2 402(KJ) 573(KCal)<br>F: 34(g)Koi: 73(g)Sz: 71(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:2,51(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | E:2 188(KJ) 523(KCal)<br>F: 27(g)Koi: 38(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg) | E:2 482(KJ) 594(KCal)<br>F: 41(g)Koi:112(g)Sz: 60(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:3,50(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |                  |               |
| Uzsonna<br>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA<br>VÁSAROLTI,  | CUKkini PÁSTÉTOM KENY. (01),<br>RETEK,   |  |                  |               |
| E: 1 231(KJ) 294(KCal)<br>F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  | E: 1 264(KJ) 302(KCal)<br>F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   |  |                  |               |
| Vacsora   |  |  |                  |               |

01=Güden, 02=Ráfrétek, 03=Tójas, 04=Hajak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófrétek, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfű, 14=Puhatestűek,

Előmezősvezető

## Étlap ( felsős 11-14 5x )

2024.03.25 - 2024.03.31.

| <i>Hétfő</i>  | <i>Kedd</i>   | <i>Szerda</i>  | <i>Csütörtök</i> | <i>Péntek</i> |
|---|---|--|------------------|---------------|
| <b>Reggeli</b><br>2024.03.25<br>OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS<br>KENYÉR (01), TEA GYŰMÖLCSIZI,<br>E-1 552(KJ) 371(KCaI)<br>F: 7(g)Köl: 57(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                 | 2024.03.26<br>TOJÁSRAJTOGTTA HAGYMÁS (03),<br>KENYÉR (TK ) (01), TEA<br>GYŰMÖLCSIZI, PARADICSOM<br>SAJÁT,<br>E-1 873(KJ) 448(KCaI)<br>F: 14(g)Köl:525(g)Sz: 31(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | 2024.03.27<br>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,<br>07), KAKAÓ (07),<br>E-2 145(KJ) 513(KCaI)<br>F: 15(g)Köl: 50(g)Sz: 30(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só:1,05(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | 2024.03.28       | 2024.03.29    |
| <b>Tízórai</b><br>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),<br>PAPRIKA,<br>E-1 160(KJ) 278(KCaI)<br>F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | TEPERTŐS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ*<br>(07),<br>E-2 317(KJ) 554(KCaI)<br>F: 7(g)Köl:28(g)Sz: 58(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)  | CSEMEGEKÉREMES ZSEMLE (01),<br>UBORKA,<br>E- 887(KJ) 212(KCaI)<br>F: 6(g)Köl: 8(g)Sz: 15(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                 |                  |               |
| <b>Ébéd</b><br>TARHONYÁS HŰS* PULYKA (01, 03),<br>CEKLASAVANYISÁG, KARALÁBÉ<br>LÉVES TEJF. (01, 07, 03, 08),<br>E-2 402(KJ) 575(KCaI)<br>F: 34(g)Köl: 73(g)Sz: 71(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:2,51(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),<br>ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*<br>TORT BURGONYA, VITAMIN<br>SALÁTA*<br>E-2 188(KJ) 523(KCaI)<br>F: 27(g)Köl: 38(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,70(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)           | HALÁSZLÉ (01, 03), TÜRÓGOMBÓC*<br>(01, 03, 07), NYISZI, Mandarin,<br>E-2 482(KJ) 594(KCaI)<br>F: 41(g)Köl: 112(g)Sz: 60(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:3,50(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |                  |               |
| <b>Uzsonna</b><br>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA<br>VÁSÁROLT,<br>E-1 231(KJ) 294(KCaI)<br>F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | CUKKINI PÁSTÉTOM KENY. (01),<br>RETEK,<br>E-1 264(KJ) 302(KCaI)<br>F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   |  |                  |               |
| <b>Vacsora</b><br>PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01),<br>E-2 573(KJ) 616(KCaI)<br>F: 21(g)Köl: 51(g)Sz: 68(g)<br>Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,95(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | ÖRÉGLEBBENS* (01, 03),<br>FERMENTALT UBORKA,<br>E-2 795(KJ) 669(KCaI)<br>F: 24(g)Köl: 74(g)Sz: 78(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   |  |                  |               |

01=Glutén,02=Rakételek,03=Töjás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Ej,08=Dióféle,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

# Étlap ( szakisk. 15-18 3x )

2024.03.25 - 2024.03.31.

| Reggeli | Hétfő<br>2024.03.25  | Kedd<br>2024.03.26   | Szerda<br>2024.03.27   | Csütörtök<br>2024.03.28 | Péntek<br>2024.03.29 |
|---------|--|--|--|-------------------------|----------------------|
| Tízórai | ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),<br>PAPRIKA,<br>E: 1185(KJ) 284(KCal)<br>F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | TEPERTŐS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ*<br>(07),<br>E: 2317(KJ) 554(KCal)<br>F: 7(g)Köl: 28(g)Sz: 58(g)<br>Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)   | CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01),<br>UBORKA,<br>E: 998(KJ) 239(KCal)<br>F: 0(g)Köl: 10(g)Sz: 10(g)<br>Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                |                         |                      |
| Ébéd    | TARILONYÁS HÚS* PULYKA (01, 03),<br>CÉKLASAVANYTSÁG, KARALABÉ<br>LEVES TEJF. (01, 07, 03, 08),<br>E: 2699(KJ) 646(KCal)<br>F: 38(g)Köl: 81(g)Sz: 80(g)<br>Zsír: 16(g)Cuk: 2(g)Só: 2,64(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),<br>ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*<br>TÖRT BURGONYA, VITAMIN<br>SALÁTA*<br>E: 2583(KJ) 618(KCal)<br>F: 32(g)Köl: 47(g)Sz: 69(g)<br>Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 3,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 15(mg) | HALÁSZLÉ (01, 03), TÚRÓGOMBÓC*<br>(01, 03, 07), NYUSZI, Mandarin,<br>E: 666(KJ) 638(KCal)<br>F: 16(g)Köl: 125(g)Sz: 60(g)<br>Zsír: 12(g)Cuk: 18(g)Só: 4,13(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |                         |                      |
| Uzsonna |  |  |  |                         |                      |
| Vacsora |  |  |  |                         |                      |

01=Gyűlén,02=Ráktéték,03=Tójs,04=Halák,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Dióféték,09=Zeller,10=Musliár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Puhatestűek,

Élmezésvezető

## Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.03.25 - 2024.03.31.

| Hétfő  | Kedd  | Szerda  | Csütörtök         | Péntek            |
|--|---|---|-------------------|-------------------|
| <p>2024.03.25</p> <p><b>Reggeli</b><br/>OLASZ FELVÁGOTT, MARGARINOS<br/>KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E1 890(KJ) 452(KCal)<br/>F: 8(g)Kcol: 68(g)Sz: 53(g)<br/>Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só: 0,61(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Tízórai</b><br/>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),<br/>PAPRIKA,</p> <p>E1 183(KJ) 284(KCal)<br/>F: 21(g)Kcol: 0(g)Sz: 38(g)<br/>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Ebéd</b><br/>TÁRHONYÁS HÍJS* PULYKA (01, 03),<br/>CEKLASAVANYÉTSÁG, KARALÁBÉ<br/>LEVES TEJF. (01, 07, 03, 08),</p> <p>E2 699(KJ) 646(KCal)<br/>F: 38(g)Kcol: 81(g)Sz: 80(g)<br/>Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só: 2,64(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna<br/>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), ALMA<br/>VÁSÁROLT,</p> <p>E2 583(KJ) 618(KCal)<br/>F: 32(g)Kcol: 47(g)Sz: 69(g)<br/>Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 3,10(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 150(mg)</p> <p>Vacsora<br/>PIZZA SAJÁT TÉSztÁVVAL* (07, 31),</p> <p>E2 957(KJ) 707(KCal)<br/>F: 24(g)Kcol: 61(g)Sz: 75(g)<br/>Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só: 2,15(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>2024.03.26</p> <p><b>Reggeli</b><br/>TOJÁSRAJTOTTA HAGYAIÁS (03),<br/>KENYÉR (TK) (01), TEA<br/>GYÜMÖLCSIZU, PARADICSONI<br/>SAJÁT,</p> <p>E2 250(KJ) 538(KCal)<br/>F: 17(g)Kcol: 630(g)Sz: 38(g)<br/>Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só: 0,71(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Ebéd</b><br/>ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),<br/>ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMPI*,<br/>TÖRT BURGONYA, VITAMIN<br/>SALÁTA*,</p> <p>E2 317(KJ) 554(KCal)<br/>F: 7(g)Kcol: 28(g)Sz: 58(g)<br/>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p>Uzsonna<br/>CUKKINI PÁSTÉTOM KENY. (01),<br/>RETEK,</p> <p>E1 591(KJ) 381(KCal)<br/>F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 40(g)<br/>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora<br/>ÖRFGLEBBENS* (01, 03),<br/>FERMENTÁLT UBORKA,</p> <p>E2 899(KJ) 693(KCal)<br/>F: 24(g)Kcol: 74(g)Sz: 83(g)<br/>Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só: 0,93(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>2024.03.27</p> <p><b>Reggeli</b><br/>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,<br/>07), KAKAO (07),</p> <p>E2 559(KJ) 612(KCal)<br/>F: 19(g)Kcol: 36(g)Sz: 61(g)<br/>Zsir: 25(g)Cuk: 20(g)Só: 1,20(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Ebéd</b><br/>CSEMEGEKRÉMÉS ZSEMLE (01),<br/>UBORKA,</p> <p>E 998(KJ) 239(KCal)<br/>F: 6(g)Kcol: 10(g)Sz: 16(g)<br/>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p>Uzsonna<br/>HALÁSZLÉ (01, 03), TÚRÓCOMBÓC*<br/>(01, 03, 07), NYUSZI, Mandarin,</p> <p>E2 666(KJ) 638(KCal)<br/>F: 46(g)Kcol: 125(g)Sz: 60(g)<br/>Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só: 4,13(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>2024.03.28</p> | <p>2024.03.29</p> |

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

  
 Előmezevesztő



## Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.03.25 - 2024.03.31.

| Reggeli   | Hétfő<br>2024.03.25   | Kedd<br>2024.03.26.   | Szerda<br>2024.03.27.   | Csütörtök<br>2024.03.28. | Péntek<br>2024.03.29. |
|---|---|---|---|--------------------------|-----------------------|
| Tízórai<br>ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),<br>PAPRIKA, | E: 1 054(KJ) 252(KCal)<br>F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)    | E: 1 276(KJ) 305(KCal)<br>F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 54(g)<br>Zsír: 7(g)Cuk: 20(g)Só: 0,03(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | CSEMEGÉKRÉM KENYÉRREL TM<br>LM (01), UBORKA,  |                          |                       |
| Ebéd  | TARHONYÁS HÍ'S* PULYKA (01, 03),<br>CENKLASVANYÚSÁG, KARAIABÉ<br>LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03),                        | ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),<br>ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMB*,<br>TÖRT BURGONYA, VITAMIN<br>SALÁTA*,                 | HALÁSZLÉ (01, 03), MEGGYES-<br>MÁKOS RÉTES LM TM (01, 03),<br>Mandarin,   |                          |                       |
| Uzsonna   | E: 1 707(KJ) 408(KCal)<br>F: 24(g)Köl: 49(g)Sz: 54(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 1,40(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg) | E: 1 774(KJ) 424(KCal)<br>F: 22(g)Köl: 32(g)Sz: 48(g)<br>Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 2,30(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg) | E: 2 370(KJ) 567(KCal)<br>F: 26(g)Köl: 14(g)Sz: 63(g)<br>Zsír: 18(g)Cuk: 6(g)Só: 0,70(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |                          |                       |
| Vacsora   |   |   |   |                          |                       |

01=Gulén, 02=Raktétel, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diójélék, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Pinatesüték,

  
 Étlapvezető

## Étlap ( Tejfehérje mentes 3-6 2x )

2024.03.25 - 2024.03.31.

Hétfő

2024.03.25

Reggeli

Kedd

2024.03.26.

Szerda

2024.03.27.

Csütörtök

2024.03.28.

Péntek

2024.03.29.

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

E: 1 430(KJ) 342(KCal)

F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g)

Zsír: 6(g)Cuk: 20(g)Só: 0,00(g)

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

E: 643(KJ) 154(KCal)

F: 7(g)Köl: 5(g)Sz: 19(g)

Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)

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

TARHONYÁS HÚS\* PULYKA (01, 03),  
CÉKLASAVANYÚSÁG, KARALÁBE  
LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03),

E: 1 452(KJ) 347(KCal)

F: 19(g)Köl: 39(g)Sz: 47(g)

Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só: 1,30(g)

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

ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),  
ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMBI\*,  
TÖRTI BURGONYA, VITAMIN  
SALÁTA\*,

E: 1 465(KJ) 351(KCal)

F: 21(g)Köl: 29(g)Sz: 42(g)

Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 1,80(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)

HALÁSZLÉ (01, 03), MEGGYES-  
MÁKOS RÉTES LM TM (01, 03),  
Mandarin,

E: 2 189(KJ) 524(KCal)

F: 23(g)Köl: 12(g)Sz: 39(g)

Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,50(g)

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

Uzsonna

Vacsora

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

Élelmezésvezető

# Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.03.25 - 2024.03.31.

**Hétfő**

2024.03.25

**Kedd**

2024.03.26

**Szerda**

2024.03.27

**Csütörtök**

2024.03.28

**Péntek**

2024.03.29

Reggeli

Tízórai  
ZÖLDSEGGPÁSTÉRTOM ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,

E1 160(KJ) 278(KCal)  
F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 37(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

TARHONYÁS HŰS\* PULYKA (01, 03),  
CÉKLASAVANYÚSÁG, KARALÁBÉ  
LEVES ZÖLDSEGGES (01, 03),

E2 102(KJ) 503(KCal)  
F: 30(g)Kcol: 60(g)Sz: 62(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 1,80(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Utsonna

FATÖRZS (01, 03, 07), TEL LM\*,

E1 276(KJ) 305(KCal)  
F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 54(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 20(g)Só: 0,03(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDSEGGLEVES TAVASZI (01, 03),  
ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMBI\*,  
TÖRT BURGONYA, VITAMIN  
SALÁTA\*,

E2 188(KJ) 523(KCal)  
F: 27(g)Kcol: 38(g)Sz: 59(g)  
Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 2,70(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)

CSEMEGKERÉM KENYÉRREL TM  
LM (01), ÜBORKA,

E: 916(KJ) 219(KCal)  
F: 10(g)Kcol: 8(g)Sz: 26(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

HALÁSZLÉ (01, 03), MEGGYES-  
MAKOS RÉTES LM TM (01, 03),  
Mandarin,

E3 073(KJ) 735(KCal)  
F: 33(g)Kcol: 19(g)Sz: 81(g)  
Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só: 0,80(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora

01=Gülden, 02=Rákfélék, 03=Töjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűk,

Előmezező

## Étlap ( Tejfehérje mentes (11-14) 2x )

2024.03.25 - 2024.03.31.

| Reggeli | Hétfő<br>2024.03.25   | Kedd<br>2024.03.26   | Szerda<br>2024.03.27  | Csütörtök<br>2024.03.28 | Penék<br>2024.03.29 |
|---------|---|--|---|-------------------------|---------------------|
| Tízórai | ZÖLDSEGGPÁSTÉTÓN ZSEMLE (01),<br>PAPRIKA,   | FATÖRZS (01, 03, 07), TEJ NÖVÉNYI,   | CSEMEGEKRÉM KENYÉRREL TM<br>LM (01), UBORKA,  |                         |                     |
| Ebéd    | E: 1160(KJ) 278(KCal)<br>F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  | E: 1229(KJ) 294(KCal)<br>F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 20(g)Só: 0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | E: 916(KJ) 219(KCal)<br>F: 10(g)Koi: 8(g)Sz: 26(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   |                         |                     |
| Uzsonna | TARHONYÁS HÚS* PULYKA (0, 03),<br>CEKLASAVANYÚSÁG, KARALÁBÉ<br>LEVES ZÖLDSEGES (01, 03),                        | ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03),<br>ZSÁLYÁS SÜLT CSIRKECOMIB*,<br>TÖRT BURGONYA, VITAMIN<br>SALÁTA*,               | HALÁSZLÉ (01, 03), MEGGYES-<br>MAKOS RÉTES LM TM (01, 03),<br>Mandarin,   |                         |                     |
| Vacsora | E2 102(KJ) 503(KCal)<br>F: 30(g)Koi: 60(g)Sz: 62(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só: 1,80(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg) | E2 188(KJ) 523(KCal)<br>F: 27(g)Koi: 38(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 2,70(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg) | E3 073(KJ) 735(KCal)<br>F: 33(g)Koi: 19(g)Sz: 81(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só: 0,80(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |                         |                     |

01=Gulén, 02=Raktétel, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Feldimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szszámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Púderesűtök,

  
 Elmezevesztető