

# Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2024.04.08 - 2024.04.14.

**Hétfő**

2024.04.08

**Kedd**

2024.04.09

**Szerda**

2024.04.10.

**Csütörtök**

2024.04.11.

**Péntek**

2024.04.12.

Reggeli

Tízórai

BRÓS (01, 03, 07), TELJ\* (07),

LIBORKA, SAJTOS R(ÍD 100gr (01, 03, 07),

HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE (01),  
PÁPRIKA,

E:1 231(KJ) 294(KCal)  
F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E:1 234(KJ) 293(KCal)  
F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:390(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

Ebéd

BABLÉVES TÁRJÁVAL (01, 09),  
GRÍZES TÉSZTA (01, 03), NARANCS\*,

CSONTLEVES\* (01, 03),  
TÖNKEZELÉK(01, 07), ZABPELVHES  
VAGDALT (03, 01), KENYÉR (TK) (01),

ZÖLDBORSÓ LEVES TÁVASZI (01,  
03), SÍTÓTÖKÖS LASSAGNE\* (01, 03,  
07), BANÁN,

E:2 484(KJ) 594(KCal)  
F: 19(g)Koi: 53(g)Sz: 98(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

E:1 766(KJ) 422(KCal)  
F: 20(g)Koi: 33(g)Sz: 48(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só: 1,70(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)

E:3 680(KJ) 880(KCal)  
F: 35(g)Koi: 76(g)Sz:138(g)  
Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,94(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Vacsora

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

Élelmezésvezető

## Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.04.08 - 2024.04.14.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>2024.04.08</p> <p><b>Reggeli</b> ZÖLDSEGES FELYÁGGOTT TK.KENY (01), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 214(KJ) 290(KCaI) F: 4(g)Koi: 11(g)Sz: 21(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Tízórai</b> BRIÓS (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1 231(KJ) 294(KCaI) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p><b>Ébéd</b> BABLEVES TÁRJÁVAL (01, 03), GRÍZES TESZTA (01, 03), NARANCS*,</p> <p>E:2 484(KJ) 594(KCaI) F: 19(g)Koi: 57(g)Sz: 98(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p> <p><b>Uzsonna</b> KARFOLKRÉM KENYÉRREL (07, 10, 01), PAPRIKA,</p> <p>E:1 579(KJ) 378(KCaI) F: 11(g)Koi: 23(g)Sz: 0(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.04.09</p> <p><b>KENŐMAJAS KENYÉR* (01), TEA GYŰMÖLCSIZU,</b></p> <p>E: 915(KJ) 219(KCaI) 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)</p> <p><b>LIBORKA, SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07),</b></p> <p>E:1 234(KJ) 295(KCaI) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:390(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>CSONTLEVES* (01, 03), TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYHES VAGDALT (03, 01), KENYÉR (TK) (01),</b></p> <p>E:1 766(KJ) 422(KCaI) F: 20(g)Koi: 35(g)Sz: 48(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)</p> <p><b>OLASZTÚRÓS (01, 07, 03),</b></p> <p>E:1 568(KJ) 375(KCaI) F: 18(g)Koi:117(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.04.10</p> <p><b>GABONAPÉLÉLY (01), TEJ* (07),</b></p> <p>E:1 062(KJ) 254(KCaI) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p><b>HALPASTÉTOM, TK ZSEMLE (01), PAPRIKA,</b></p> <p>E: 781(KJ) 187(KCaI) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>ZÖLDORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), BANÁN,</b></p> <p>E:3 680(KJ) 880(KCaI) F: 33(g)Koi: 76(g)Sz:138(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.04.11.</p>	<p>2024.04.12.</p>
<p>01=Gülden, 02=Rákfélék, 03=Töjés, 04=Hajak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Digifélék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek,</p>	<p>KÁPOSZTA SALÁTA *, BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*,</p> <p>E:1 524(KJ) 365(KCaI) F: 19(g)Koi: 23(g)Sz: 47(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>HOI-DOG (10, 01, 03, 07), TEA GYŰMÖLCSIZU,</p>		

# Étlap ( alsós 7-10 3x )

2024.04.08 - 2024.04.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.04.08	2024.04.09	2024.04.10	2024.04.11	2024.04.12
<b>Tízórai</b> <b>BRIÓS</b> (01, 03, 07), <b>TEJ*</b> (07), E:1 231(KJ) 204(KCaI) F: 7(g)Koi: 28(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	<b>UBORKA, SAJTOS RÜD</b> 100gr (01, 03, 07), E:1 234(KJ) 295(KCaI) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:390(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE, PAPRIKA,</b> E: 833(KJ) 199(KCaI) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>ZÖLDORSÓ LEVES TAVASZI</b> (01, 03), <b>SÜTŐTÖRKÖSLASSAGNE*</b> (01, 03, 07), <b>BANÁN,</b> E: 4 270(KJ) 1 022(KCaI) F: 43(g)Koi: 85(g)Sz: 157(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
<b>Ebéd</b> <b>BABLEVES TÁRJÁVAL</b> (01, 09), <b>GRIZES TÉSZTA</b> (01, 03), <b>NARANCS*</b> , E:2 659(KJ) 656(KCaI) F: 21(g)Koi: 62(g)Sz:102(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	<b>CSONTLEVES*</b> (01, 03), <b>TÖKFOZELÉK</b> (01, 07), <b>ZABPELYHES</b> <b>VAGDALT</b> (03, 01), <b>KENYÉR</b> (TK ) (01), E:2 297(KJ) 549(KCaI) F: 26(g)Koi: 40(g)Sz: 62(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)			
<b>Úszonna</b> <b>KARFOLKRÉM KENYÉRRREL</b> (07, 10, 01), <b>PAPRIKA,</b> E: 669(KJ) 160(KCaI) F: 2(g)Koi: 3(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>OLASZTÚRÓS</b> (01, 07, 03), E: 1 639(KJ) 392(KCaI) F: 20(g)Koi: 120(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
<b>Vacsora</b>				

01=Glutén,02=Rákfelek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Sója,07=Tej,08=Diófelek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestűek,

Előmezező

## Étlap ( alsós 7-10 5x )

2024.04.08 - 2024.04.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<b>Reggeli</b> ZÖLDÉGES FELVÁGOTT I.K.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZI, E:1 505(KJ) 360(KCal) F: 5(g)Koi: 15(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só: 0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	2024.04.08	2024.04.09	2024.04.10	2024.04.11
<b>Tízórai</b> BRIÓS (01, 03, 07), TEA LM*, E: 757(KJ) 181(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	UBORKA, SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), E:1 234(KJ) 295(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 390(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE, PAPRIKA, E: 833(KJ) 199(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03), SÜTÖTŐKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), BANÁN, E: 4 270(KJ) 1 022(KCal) F: 43(g)Koi: 85(g)Sz: 157(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só: 2,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	
<b>Ébéd</b> BABLÉVES TARÁVAL (01, 03), GRIZES TESZTA (01, 03), NARANCS*, E: 2 659(KJ) 636(KCal) F: 21(g)Koi: 62(g)Sz: 102(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), TÖKPOZELLÉK (01, 07), ZABPELYHES VAGDALT (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E: 2 297(KJ) 549(KCal) F: 26(g)Koi: 40(g)Sz: 67(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 2,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)			
<b>Utsonna</b> KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10, 01), PAPRIKA, E: 669(KJ) 160(KCal) F: 2(g)Koi: 3(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	OLASZTÜRÓS (01, 07, 03), E: 1 639(KJ) 392(KCal) F: 20(g)Koi: 120(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só: 0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
<b>Vacsora</b> HOT-DOG (10, 01, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZI, E: 1 768(KJ) 423(KCal) F: 15(g)Koi: 30(g)Sz: 0(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KÁPOSZTA SALÁTA *, BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, E: 1 889(KJ) 452(KCal) F: 24(g)Koi: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só: 1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			

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

# Étlap ( felsős 11-14 3x )

2024.04.08 - 2024.04.14.

**Hétfő**

2024.04.08

**Kedd**

2024.04.09.

**Szerda**

2024.04.10.

**Csütörtök**

2024.04.11.

**Péntek**

2024.04.12.

Reggeli:

(01, 07, 03).

Tízórai

**BRÓS** (01, 03, 07), **TEJ\*** (07),

**UBORKA, SAJTOS RÜD** 100gr (01, 03, 07),

**HALPÁSTÉTOM, TTK ZSEMLÉ,**  
**PAPRIKA,**

E: 1 231(KJ) 294(KCal)

F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 38(g)

Zsír: 9(g)Cukr: 0(g)Só: 0,00(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 1 234(KJ) 295(KCal)

F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 390(g)

Zsír: 13(g)Cukr: 0(g)Só: 0,20(g)

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

E: 1 517(KJ) 363(KCal)

F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g)

Zsír: 5(g)Cukr: 0(g)Só: 0,00(g)

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

**Ebéd**

**BABLEVES TÁRÁVVAL** (01, 09),  
**GRÍZES TÉSZTA** (01, 03), **NARANCS\***,

**CSONTLEVES\*** (01, 03),  
**TÖKFOZELÉK** (01, 07), **ZABPELNYHES**  
**VAGDALT** (03, 01), **KENYÉR** (TK) (01),

**ZÖLDBORSÓ LEVES TÁVVASZI** (01,  
03), **SÜTÖTÖKÖS LASSAGNE\*** (01, 03,  
07), **BANÁN,**

E: 3 552(KJ) 850(KCal)

F: 27(g)Köl: 80(g)Sz: 139(g)

Zsír: 13(g)Cukr: 0(g)Só: 1,40(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

E: 2 897(KJ) 693(KCal)

F: 34(g)Köl: 48(g)Sz: 79(g)

Zsír: 10(g)Cukr: 9(g)Só: 2,64(g)

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

E: 4 950(KJ) 1 184(KCal)

F: 53(g)Köl: 102(g)Sz: 179(g)

Zsír: 26(g)Cukr: 1(g)Só: 2,85(g)

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

**Uzsóna**

**KARFOLKRÉM KENYÉRRREL** (07, 10,  
01), **PAPRIKA,**

**OLASZTÜRÓS** (01, 07, 03),

E: 925(KJ) 221(KCal)

F: 3(g)Köl: 4(g)Sz: 30(g)

Zsír: 1(g)Cukr: 0(g)Só: 0,53(g)

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

E: 2 096(KJ) 501(KCal)

F: 24(g)Köl: 135(g)Sz: 60(g)

Zsír: 13(g)Cukr: 10(g)Só: 0,44(g)

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

**Vacsora**

01=Gluten, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióételek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=P-unasételek,

Élelmezésvezető

# Étlap ( felsős 11-14 5x )

2024.04.08 - 2024.04.14.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Pénnek
<p>2024.04.08</p> <p><b>Reggeli</b> ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZIT</p> <p>E: 1 814(KJ) 434(KCal) F: 6(g)Kcol: 19(g)Sz: 29(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Tízórai</b> BRIÓS (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E: 1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(g)Kcol: 28(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p> <p><b>Ébred</b> BABILEVES TARKÁVÁVAL (01, 09), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), NARANCS*,</p> <p>E: 1 234(KJ) 295(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz:390(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Uzsonna</b> KARFIOLKRÉM KENYÉRREL (07, 10, 01), PAPIRIKA,</p> <p>E: 3 552(KJ) 850(KCal) F: 27(g)Kcol: 80(g)Sz:139(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)</p> <p><b>Vacsora</b> HOT-DOG (01, 03, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZIT,</p> <p>E: 2 843(KJ) 680(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)</p>	<p>2024.04.09.</p> <p><b>Reggeli</b> KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZIT,</p> <p>E: 1 583(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)</p> <p><b>Uzsonna</b> UBORKA, SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07),</p> <p>E: 1 234(KJ) 295(KCal) F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz:390(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Vacsora</b> KÁPOSZTA SALÁTA *, BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*,</p> <p>E: 2 096(KJ) 501(KCal) F: 24(g)Kcol:135(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.04.10.</p> <p><b>Reggeli</b> GABONAPEHELY (01), TEJ LM*,</p> <p>E: 951(KJ) 227(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Uzsonna</b> HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE, PAPIRIKA,</p> <p>E: 1 517(KJ) 363(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p> <p><b>Vacsora</b> ZÖLBORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03), SÜTÖTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07), BANÁN,</p> <p>E: 4 950(KJ) 1 184(KCal) F: 53(g)Kcol:102(g)Sz:179(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.04.11.</p>	<p>2024.04.12.</p>

01=Güden, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójababó, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűek.

## Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.04.08 - 2024.04.14.

Reggeli	Hefő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2024.04.08	2024.04.09	2024.04.10	2024.04.11	2024.04.12

## Tízórai

BRIÓS (01, 03, 07), TEJ\* (07),

E:1 231(KJ) 294(KCal)  
F: 11(g)Koi: 28(g)Sz: 38(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

LUBORKA, SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07),

E:1 244(KJ) 298(KCal)  
F: 4(g)Koi: 0(g)Sz:391(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLÉ,  
PAPRIKA,

E:1 548(KJ) 370(KCal)  
F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 65(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Ebéd

BABLÉVES TÁRJÁVAL (01, 09),  
GRÍZES TESZTA (01, 03), NARANCS\*,

E:3 815(KJ) 913(KCal)  
F: 29(g)Koi: 89(g)Sz: 147(g)  
Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 1,60(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

CSONTLEVES\* (01, 03),  
TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELNYHES  
VAGDALT (03, 01), KENYÉR (TK) (01),

E:3 311(KJ) 792(KCal)  
F: 39(g)Koi: 52(g)Sz: 88(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:2,95(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 7(mg)

ZÖLDBORSÓ LEVES TÁVASZU (01,  
03), SÍTÓTÖKÖS LASSAGNE\* (01, 03,  
07), BANÁN,

E:5 470(KJ) 1 309(KCal)  
F: 58(g)Koi:118(g)Sz: 201(g)  
Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,07(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

## Uzsonna

## Vacsora

01=Gülden, 02=Rákfélék, 03=T.ója, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűrt, 14=Puhatestűk,

## Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.04.08 - 2024.04.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Recepti ZÖLDSÉGES HELYÉGGÖTTI TKKENY (01), TEA GYUMOLCSIZU	KENYŐHÁJAS KENYÉR* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU	GABONAPHELY (01), TEJLIM*,		
2024.04.08	2024.04.09.	2024.04.10.	2024.04.11.	2024.04.12.
E2 330(KJ) 558(KCal) F: 8(g)Köl: 23(g)Sz: 31(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 033(KJ) 487(KCal) F: 10(g)Köl:134(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 133(KJ) 271(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel./Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Tízórai BRÓS (01, 03, 07), TEJ* (07),	LUBORKA, SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07),	HALPÁSTÉTOMI, TK ZSEMLE, PAPRIKA,		
E:1 231(KJ) 294(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)	E: 1 244(KJ) 298(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz:391(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	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)		
Ebéd: BABLEVES TARKÁLYAL (01, 09), GRIZES TESZTA (01, 03), NARANCS*,	CSONTLEVES* (01, 03), TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYHES VÁGDALT (03, 01), KENYÉR (TK) (01),	ZÖLDORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03), SÜTÖTÖKÖSI LASSAGNF* (01, 03, 07), BANNÁN,		
E:3 815(KJ) 913(KCal) F: 29(g)Köl: 89(g)Sz: 147(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E:3 311(KJ) 792(KCal) F: 39(g)Köl: 52(g)Sz: 88(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 7(mg)	E:3 470(KJ) 1 309(KCal) F: 38(g)Köl: 118(g)Sz: 201(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)		
Uzsonna KARFOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10, 01), PAPRIKA,	OLASZTÚRÓS (01, 07, 03),			
E:1 266(KJ) 303(KCal) F: 3(g)Köl: 4(g)Sz: 42(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 096(KJ) 501(KCal) F: 24(g)Köl:135(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			
Vacsora HOT-DOG (01, 03, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU,	KÁPOSZTA SALÁTA *, BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*,			
E:3 092(KJ) 740(KCal) F: 30(g)Köl: 46(g)Sz: 53(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 534(KJ) 666(KCal) F: 34(g)Köl: 46(g)Sz: 70(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			

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

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

2024.04.08 - 2024.04.14.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.04.08	2024.04.09	2024.04.10	2024.04.11	2024.04.12
Reggeli				

## Tízórai

FAJÓRZS (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,

UBORKA, MARGARINOS KENYÉR\*  
LAI TM (01), GYÉMÖLCSLÉ (0,2L)  
100%,HALPÁSTÉTOM\*LAI, TK ZSEMLE,  
PAPRIKA,E:1 229(KJ) 294(KCal)  
F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 53(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 20(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 221(KJ) 292(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(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)

## Ebéd

BARLEYES TÁRÁLYVAL (01, 09),  
GRIZES TÉSZTA (01, 03), NARANCS\*,CSONTLEVES\* (01, 03),  
TÖKFOZELÉK\* LAI TM (01),  
ZABELYHES VAGDALT (03, 01),  
KENYÉR (TK) (01),ZÖLDBORSÓ LEVES TÁVASSZI (01,  
03), SÜTÖTÖKÖS LASSAGNE\*TM,  
BANÁN,E:3 523(KJ) 843(KCal)  
F: 26(g)Köl: 80(g)Sz:137(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)E:2 756(KJ) 659(KCal)  
F: 32(g)Köl: 33(g)Sz: 80(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só:2,41(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)E:4 750(KJ) 1 136(KCal)  
F: 43(g)Köl: 59(g)Sz:154(g)  
Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

## Uzsonna

## Vacsora

01=Gulén, 02=Rákéfélek, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfűt, 14=Puhatestiek,

# Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.04.08 - 2024.04.14.

**Hétfő**

2024.04.08

Reggeli

**Kedd**

2024.04.09.

**Szerda**

2024.04.10.

**Csütörtök**

2024.04.11.

**Péntek**

2024.04.12.

Tízórai

FATÖRZS (01, 03), TEJ LM\*,

E:1,276(KJ) 305(KCal)  
F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 54(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 20(g)Só:0,03(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

BABLEVES TARKÁYVAL (01, 09),  
GRÍZES TÉSZTA (01, 03), NARANCS\*,

E:3,523(KJ) 843(KCal)  
F: 26(g)Koi: 80(g)Sz:137(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

Uzsonna

Vacsora

UBORKA, MARGARINOS KENYÉR\*  
LM TM (01), GYÜMÖLCSLE (0,2L)  
100%,

E:1,221(KJ) 292(KCal)  
F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 52(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)Koi: 0(g)Sz: 64(g)  
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSONTLEVES\* (01, 03),  
TÖKFOZELÉK\*LM TM (01),  
ZABPELYHES VAGDALT (03, 01),  
KENYÉR (TK) (01),

E:2,756(KJ) 659(KCal)  
F: 32(g)Koi: 33(g)Sz: 80(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só:2,41(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)

ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01,  
03), SÜTÖTÖKÖS LASSAGNE\*TM,  
BANÁN,

E:4,750(KJ) 1136(KCal)  
F: 43(g)Koi: 59(g)Sz:154(g)  
Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

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

# Étlap ( Tejfehérje mentes 3-6 2x )

2024.04.08 - 2024.04.14.

**Hétfő**

2024.04.08

**Kedd**

2024.04.09

**Szerda**

2024.04.10

**Csütörtök**

2024.04.11

**Péntek**

2024.04.12

Reggeli

Tízórai

FATÓRZS (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,

UBORKA, MARGARINOS KENYÉR\*  
LM TM (01), GYÜMÖLCSLÉ (0,2L)

HALPÁSTÉTOM\*LM, TK ZSEMLE  
(01), PAPRIKA,

E:1 430(KJ) 342(KCal)  
F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 20(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 608(KJ) 241(KCal)  
F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 45(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 691(KJ) 165(KCal)  
F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ébéd

BABLEVES TÁRJÁVAL (01, 09),  
GRÍZES TÉSZTA (01, 03), NARANCS\*,

CSONTLEVEES\* (01, 03),  
TÖKFOZELÉK\*LM TM (01),  
ZABPELYHES VAGDAJLT (03, 01),  
KENYÉR (TK) (01),

ZÖLDORSÓ LEVES TAVASZI (01,  
03), SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE\*TM (01,  
03), BANÁN,

E:2 478(KJ) 593(KCal)  
F: 18(g)Koi: 53(g)Sz: 97(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

E:1 572(KJ) 376(KCal)  
F: 18(g)Koi: 24(g)Sz: 46(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só: 1,51(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)

E:2 886(KJ) 690(KCal)  
F: 27(g)Koi: 45(g)Sz: 121(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 2,51(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Gulén, 02=Ráktéték, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diótéték, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezámag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestek,

# Étlap ( Laktózmentes 7-10 3x )

2024.04.08 - 2024.04.14.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<b>Reggeli</b> 2024.04.08	2024.04.09	2024.04.10	2024.04.11	2024.04.12
<b>Tízórai</b> FATÓRZS (01, 03), TEL LM*, E1 274(KJ) 305(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 20(g)Só: 0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	UBORKA, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), GYÜMÖLCSLE (02), 100%, E1 008(KJ) 241(KCal) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM, TK ZSEMLE, PAPRIKA, E: 699(KJ) 167(KCal) F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
<b>Ebéd</b> BABLEVES TÁRJÁVAL (01, 09), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), NARANCS*, E2 635(KJ) 630(KCal) F: 20(g)Koi: 62(g)Sz: 100(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 1,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), TÖKFOZELÉK*LM TM (01), ZABPELYHES VAGDALYT (03, 01), KENYÉR ( TK ) (01), E1 934(KJ) 463(KCal) F: 23(g)Koi: 29(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só: 1,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03), SÍTÓTÖKÖS LASSAGNE*TM (01, 03), BANÁN, E2 881(KJ) 689(KCal) F: 20(g)Koi: 41(g)Sz: 121(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 2,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)		
<b>Uzsonna</b>				
<b>Vacsora</b>				

01=Glüten,02=Rákfélék,03=Tójs,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szézám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhítószer