

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.05.06 - 2024.05.12.

Reggeli	Hétfő 2024.05.06	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Tízórai	KOCKASAJT TK,KIFLI (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E: 740(Kj) 177(KCal) F: 24(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 130(Kj) 270(KCal) F: 9(g)Köl: 28(g)Sz:209(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), SONKA, ZÖLDHAGYMA db, E: 890(Kj) 214(KCal) F: 7(g)Köl: 16(g)Sz: 18(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 849(Kj) 203(KCal) F: 2(g)Köl: 34(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI, VAJAS TK ZSEMLE (01), RETEK PIROS, E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 5(g)Köl: 46(g)Sz: 33(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	Cukkrémleptosós sonka (07, 01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:1 623(Kj) 388(KCal) F: 10(g)Köl: 36(g)Sz: 61(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLTZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E:1 997(Kj) 478(KCal) F: 13(g)Köl: 5(g)Sz: 56(g) Zsír: 19(g)Cuk: 13(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), ZÖLD BABFOZELÉK*, SERTÉSPORKOLT, TÜRÖ RÜDI (07), E:1 522(Kj) 364(KCal) F: 25(g)Köl: 65(g)Sz: 33(g) Zsír: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)	TOJÁSELVES (03, 01), VADAS MARHA (07, 01, 10), BULGÜR KÖRET (01), E:1 869(Kj) 447(KCal) F: 23(g)Köl:140(g)Sz: 66(g) Zsír: 10(g)Cuk: 6(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), RIZSELEFÜJT CSOKIPUDINGCAL (07, 03), Mandarin, E:2 114(Kj) 504(KCal) F: 22(g)Köl:213(g)Sz: 69(g) Zsír: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)
Uzsonna	E:1 623(Kj) 388(KCal) F: 10(g)Köl: 36(g)Sz: 61(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 997(Kj) 478(KCal) F: 13(g)Köl: 5(g)Sz: 56(g) Zsír: 19(g)Cuk: 13(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 522(Kj) 364(KCal) F: 25(g)Köl: 65(g)Sz: 33(g) Zsír: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)	E:1 869(Kj) 447(KCal) F: 23(g)Köl:140(g)Sz: 66(g) Zsír: 10(g)Cuk: 6(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E:2 114(Kj) 504(KCal) F: 22(g)Köl:213(g)Sz: 69(g) Zsír: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)
Vacsora					

01=Glutén,02=Raktétel,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diótétel,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűr,14=Purinstek

Élelmiszevezető

<i>Heffő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT* FK. (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZI, 2024.05.06	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZI, 2024.05.07	GABONNAPÉHELY (01), TEJ* (07), 2024.05.08	ZÖLDSEGGYÁSTÉTONI KENYÉR TAJ, LAI (01), TEA GYÜMÖLCSIZI, 2024.05.09	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓ (07), 2024.05.10.
E 1 198(KJ) 287(KCal) F: 4(g)Köl: 34(g)Sz: 9(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só: 0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 495(KJ) 118(KCal) F: 11(g)Köl: 42(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só: 0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 062(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Köl: 26(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E 1 145(KJ) 274(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 974(KJ) 233(KCal) F: 8(g)Köl: 34(g)Sz: 14(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só: 0,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01), ZÖLDHAGYNYA db,	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),	VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), SONKA,ZÖLDHAGYNYA db,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), ÜBORKA,	PÁRIZSI, VAJAS TK ZSEMLE (01), RETEK PIROS,
E 740(KJ) 177(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 741(KJ) 416(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E 890(KJ) 214(KCal) F: 7(g)Köl: 16(g)Sz: 18(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 849(KJ) 203(KCal) F: 2(g)Köl: 34(g)Sz: 31(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 283(KJ) 307(KCal) F: 5(g)Köl: 46(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Cukkrizeml.,ropogós sonka (07, 01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CEMEGE ÜBORKA,	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLTZÖLDSEGG I/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),	DARAGALISKA LEVES* (01, 03), ZÖLDBARFOZELÉK*, SERTÉSPÖRKÖLT, TÚRÓ RÜDI (07),	TOJÁSLEVES (03, 01), VADAS MARHA (07, 01, 10), BULGUR KÖRET (01),	MÁJGALISKA LEVES (03, 01), RIZSFELFÜJT CSOKIPUDINGGAL (07, 03), Mandarin.
E 1 623(KJ) 388(KCal) F: 10(g)Köl: 36(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 997(KJ) 478(KCal) F: 13(g)Köl: 5(g)Sz: 56(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só: 2,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 522(KJ) 364(KCal) F: 25(g)Köl: 65(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 660(mg)	E 1 899(KJ) 447(KCal) F: 23(g)Köl: 140(g)Sz: 60(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só: 1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	E 2 114(KJ) 504(KCal) F: 22(g)Köl: 213(g)Sz: 69(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1220(mg)
Üzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR,	TEJSZELET, BANÁN,	KAKAÓS-MEGGYES SZELET (03, 01, 07),	VANILIÁS KRÉMTÚRÓ ZSEMLEBEN* (07, 01), ALMA VÁSÁROLT,	
E 538(KJ) 129(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 646(KJ) 633(KCal) F: 11(g)Köl: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 417(KJ) 339(KCal) F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 22(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 610(mg)	E: 599(KJ) 143(KCal) F: 6(g)Köl: 9(g)Sz: 22(g) Zsir: 1(g)Cuk: 4(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg)	
Vacsora KENYERLÁNGOS KOLBÁSZOS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZI,	BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), TÉSZTAKÖRET (01, 03), VEGYESVÁGOTT,	ÖREGLEBENC* (01, 03), FEJES SALÁTA,	Csöbön sült sárgarépa csirkével (07, 01, 03, 08), KENYÉR (TK) (01),	
E 2 093(KJ) 501(KCal) F: 17(g)Köl: 39(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só: 1,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 683(KJ) 403(KCal) F: 24(g)Köl: 54(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 178(KJ) 521(KCal) F: 19(g)Köl: 46(g)Sz: 59(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só: 0,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 968(KJ) 471(KCal) F: 8(g)Köl: 67(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 0,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Ráktérlek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dózerlek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Pinhasztűk,

Reggeli	Hétfő 2024.05.06	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Tízórai	KOCKÁSAJT TK,KIFLI (07, 01), ZÖLDHAGYMA db, E: 740(KJ) 177(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 1741(KJ) 416(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz:401(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), SONKA,ZÖLDHAGYMA db, E: 896(KJ) 214(KCal) F: 7(g)Köl: 16(g)Sz: 18(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI, VAJAS TK ZSEMLE (01), RETEK PIROS, E: 1283(KJ) 307(KCal) F: 5(g)Köl: 46(g)Sz: 33(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	Cukkrémli,ropogós sonka (07, 01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E: 2207(KJ) 528(KCal) F: 14(g)Köl: 50(g)Sz: 83(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PAROLTZÖLDSEG I/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10), E: 2313(KJ) 554(KCal) F: 16(g)Köl: 5(g)Sz: 61(g) Zsír: 22(g)Cuk: 14(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), ZÖLDBARFOZELÉK* (07, 01), SERTÉSPORKÖLT, TÚRÓ RUDI (07), E: 1988(KJ) 476(KCal) F: 32(g)Köl: 67(g)Sz: 46(g) Zsír: 14(g)Cuk: 4(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), VADASMARHA (07, 01, 10), BULGUR KÖRET (01), E: 2194(KJ) 523(KCal) F: 27(g)Köl: 157(g)Sz: 70(g) Zsír: 11(g)Cuk: 9(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	MAJGALUSKA LEVES (03, 01), RIZSELFŰJT CSOKIPUDINGGAL (07, 03), Mandarin, E: 2328(KJ) 557(KCal) F: 26(g)Köl:244(g)Sz: 73(g) Zsír: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 182(mg)
Uzsonna	KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), E: 1073(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEJSZELET, BANÁN, E: 2646(KJ) 633(KCal) F: 11(g)Köl: 0(g)Sz: 82(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS-MEGGYES SZELET (03, 01, 07), E: 1417(KJ) 339(KCal) F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 44(g) Zsír: 4(g)Cuk: 22(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)	VANILIÁS KRÉMTÚRÓ ZSEMLEBEN* (07, 01), ALMA VÁSÁROLT, E: 1025(KJ) 245(KCal) F: 10(g)Köl: 11(g)Sz: 39(g) Zsír: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 41(mg)	
Vacsora					

01=Gluten,02=Rákkérek,03=Töjés,04=Halak,05=Öldimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezammag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek,

Élelmiszervezező

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2024.05.06	2024.05.07.	2024.05.08.	2024.05.09.	2024.05.10.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT Pk. (01.07), TEA GYÜMÖLCSIZU,	BUNDÁS KENYÉR (03.03), TEA GYÜMÖLCSIZU,	GABONAPÉHELY (01), TEJ* (07),	ZÖLDÉGPÁSTÉTOMI KENYÉR TML, LM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	SÁJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓS (07),
E1 249(KJ) 299(KCal) F: 6(g)Köl: 46(g)Sz: 12(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só: 0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 012(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Köl: 168(g)Sz: 15(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 243(KJ) 297(KCal) F: 10(g)Köl: 28(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E1 364(KJ) 326(KCal) F: 11(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 512(KJ) 362(KCal) F: 9(g)Köl: 33(g)Sz: 44(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só: 0,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai	SÁJTOS RÜD 100gr* (01.03,07), TEJ* (07),	VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), SONKA, ZÖLDHAGYMA db,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA,	PÁRIZSI, VAIAS TK ZSEMLE (01), RETEK PIROS,
E: 740(KJ) 177(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1741(KJ) 410(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 890(KJ) 214(KCal) F: 7(g)Köl: 16(g)Sz: 18(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1283(KJ) 307(KCal) F: 5(g)Köl: 46(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	Cukkrémlepropogós sonka (07.01,03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01,05), CSEMEGE UBORKA,	PARADICSONMEVES TÉSZTA (01,03), HALRÜD,KCSKA (01,03,04), INYENC PAROLTZÖLDÉSG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07,10),	DARAGALUSKA LEVES* (01,03), ZÖLDBARFOZELÉK* (07,01), SERTÉSPÖRKÖLT, TÚRÓ RÜDI (07),	TOJÁSLEVES (03,01), VADAS MARHA (07,01,10), BULGUR KÖRET (01), MÁJGALUSKA LEVES (03,01), RIZSELFLUT CSOKIPUDINGGAL (07,03), Mandarin,
E2 207(KJ) 528(KCal) F: 14(g)Köl: 50(g)Sz: 85(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 1,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 315(KJ) 554(KCal) F: 16(g)Köl: 5(g)Sz: 61(g) Zsir: 23(g)Cuk: 14(g)Só: 2,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 988(KJ) 476(KCal) F: 32(g)Köl: 67(g)Sz: 46(g) Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só: 1,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg)	E2 194(KJ) 525(KCal) F: 27(g)Köl: 157(g)Sz: 70(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só: 1,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)	E2 328(KJ) 557(KCal) F: 26(g)Köl: 244(g)Sz: 73(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só: 0,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 182(mg)
Uzsonna	TEJSZELET, BANÁN,	KAKAÓS-MEGGYES SZELET (03,01, 07),	VANÍLIÁS KRÉMTÚRÓ ZSEMLEBEN* (07,01), ALMA VÁSÁROLT,	
E1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 646(KJ) 633(KCal) F: 11(g)Köl: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 417(KJ) 339(KCal) F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 22(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)	E1 025(KJ) 245(KCal) F: 10(g)Köl: 11(g)Sz: 39(g) Zsir: 1(g)Cuk: 7(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 41(mg)	
Vacsora	BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), TESZTAKÖRET (01,03), VEGYESVÁGOTT,	ÖREGLEBBENS* (01,03), FELJES SALÁTA,	Csöben sült sárgarépa csirkével (07,01, 03,08), KENYÉR (TK) (01),	
E2 168(KJ) 519(KCal) F: 18(g)Köl: 39(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 1,49(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 683(KJ) 403(KCal) F: 24(g)Köl: 54(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 498(KJ) 598(KCal) F: 22(g)Köl: 50(g)Sz: 74(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 321(KJ) 555(KCal) F: 10(g)Köl: 76(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só: 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulien,02=Rákrétek,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dófélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=C-sillagfűt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.05.06 - 2024.05.12.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2024.05.06	2024.05.07.	2024.05.08	2024.05.09.	2024.05.10.
Reggeli				
Tízórai				
KOCCASAJT TK KIFLI (07.01), ZÖLDHAGYMA db.	SAJTOS RÜD 100gr (01.03.07), TEJ* (07),	VAJKRÉMES TK ZSEMLÉ (01), SONKA, ZÖLDHAGYMA db.	KENŐMÁJAS TK ZSEMLÉ (01), UBORKA,	PÁRIZSI, VAJAS TK ZSEMLÉ (01), RETEK PIROS,
E:1.413(KJ) 338(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.741(KJ) 416(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz:401(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:1.030(KJ) 246(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 18(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Kol: 45(g)Sz: 31(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.407(KJ) 351(KCal) F: 7(g)Kol: 61(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd				
CUKKLENTLÉPROPOGOS sonka (07.01.03), GRÁNÁTOS KOCCKA* (01.03), CSEMEGE UBORKA,	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01.03), HARUDACSKA (01.03.04), NYENC PÁROLTZÖLDSÉG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07,10),	DARAGALISKA LEVES* (01.03), ZÖLDBARHOZELÉK* (07.01), SERTÉSPÖRKÖLT, TÜRÖ RÜDI (07),	TOJÁSLEVES (03.01), VADAS MARHA (07.01.10), BILGÜR KÖRET (01),	MÁJGALISKA LEVES (03.01), RIZSFELFÜLT CSOKIPUDINGGAL (07.03), Mandarin,
E:2.807(KJ) 672(KCal) F: 17(g)Kol: 62(g)Sz: 109(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.884(KJ) 690(KCal) F: 20(g)Kol: 7(g)Sz: 77(g) Zsír: 30(g)Cuk: 18(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.431(KJ) 582(KCal) F: 40(g)Kol: 74(g)Sz: 58(g) Zsír: 17(g)Cuk: 5(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)	E:2.777(KJ) 664(KCal) F: 35(g)Kol: 181(g)Sz: 89(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	E:2.811(KJ) 672(KCal) F: 33(g)Kol:304(g)Sz: 84(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 219(mg)
Uzsonna				
KAKAÓS CSIGA 100GR (01.03),	TEJSZELET, BANÁN,	KAKAÓS-MEGGYES SZELET (03.01, 07),	VANILIÁS KRÉMTÜRÖ ZSEMLÉBEN* (07.01), ALMA VÁSÁROLT,	
E:1.073(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.646(KJ) 633(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsír: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.417(KJ) 350(KCal) F: 8(g)Kol: 44(g)Sz: 44(g) Zsír: 4(g)Cuk: 22(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)	E:1.113(KJ) 266(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 41(g) Zsír: 1(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 53(mg)	
Vacsora				

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

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.05.06	2024.05.07	2024.05.08	2024.05.09	2024.05.10
Reggeli OLASZ FELYÁGOTT FK. (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	GABONARÉHELY (01), TEJ* (07),	ZÖLDSEGGPÁSTÉTONI KENYÉR TM, LM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	SÁTKRÉMÉS KENYÉR (01), KAKAO (07),
E:2 141(K) 512(KCal) F: 7(g)Köl: 57(g)Sz: 13(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 250(K) 209(KCal) F: 3(g)Köl: 89(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 424(K) 341(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:1 600(K) 383(KCal) F: 12(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 627(K) 389(KCal) F: 9(g)Köl: 38(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,96(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KOCKASAJT TK,KIFLI (07, 01), ZÖLDHAGYMA db,	SÁJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),	VAJKRÉMÉS TK ZSEMLE (01), SONKA, ZÖLDHAGYMA db,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA,	PÁRIZSI, VALÁS TK ZSEMLE (01), RETEK PIROS,
E:1 413(K) 338(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 241(K) 416(KCal) F: 11(g)Köl: 28(g)Sz: 401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:1 030(K) 240(KCal) F: 12(g)Köl: 25(g)Sz: 18(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 917(K) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 467(K) 451(KCal) F: 7(g)Köl: 61(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Cukkt,krémli,propogós sonka (07, 01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,	PARADICSOMLEVES TKSZTA (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLTZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), ZÖLDBABFOZELÉK* (07, 01), SERTESPORKÖLT, TÜRÖ RÜDI (07),	TOJÁSLEVES (03, 01), VADAS MARHA (07, 01, 10), BILGUR KÖRET (01),	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), RIZSELLFÜJT CSOKRÜDINGGAL (07, 03), Mandarin,
E:2 807(K) 672(KCal) F: 17(g)Köl: 62(g)Sz: 109(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 894(K) 690(KCal) F: 20(g)Köl: 7(g)Sz: 77(g) Zsir: 30(g)Cuk: 18(g)Só:3,51(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 431(K) 582(KCal) F: 40(g)Köl: 74(g)Sz: 58(g) Zsir: 17(g)Cuk: 5(g)Só:2,31(g) Tel:Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	E:2 777(K) 644(KCal) F: 35(g)Köl: 181(g)Sz: 89(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,96(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	E:2 811(K) 672(KCal) F: 33(g)Köl: 304(g)Sz: 84(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 219(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),	TEJSZELLET, BANÁN,	KAKAÓS-MEGGYES SZELETT (03, 01, 07),	VANÍLIÁS KRÉMTÜRÖ ZSEMLEBEN* (07, 01), ALMIA VÁSÁROLT,	
E:1 075(K) 257(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 646(K) 633(KCal) F: 11(g)Köl: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 417(K) 339(KCal) F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 22(g)Só:0,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 61(mg)	E:1 113(K) 266(KCal) F: 12(g)Köl: 14(g)Sz: 41(g) Zsir: 1(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 53(mg)	
Vacsora KENYERLÁNGOS KOLBÁSZÓS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,	BORSOS TOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), TÉSZTAKÖRET (01, 03), VEGETYVÁGOTT,	ÖREGLEBBENC* (01, 03), FEJES SALÁTA,	Csöbön sült sárgarépa csirkével (07, 01, 03, 08), KENYÉR (TK) (01),	
E:2 495(K) 507(KCal) F: 21(g)Köl: 48(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:2,11(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 184(K) 522(KCal) F: 31(g)Köl: 70(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 157(K) 755(KCal) F: 28(g)Köl: 74(g)Sz: 84(g) Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:1,13(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 776(K) 644(KCal) F: 11(g)Köl: 85(g)Sz: 50(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén, 02=Raktékék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Cillagfűt, 14=P-nalatesűk.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.05.06 - 2024.05.12.

Reggeli	Hétfő 2024.05.06	Kedd 2024.05.07	Szerda 2024.05.08	Csütörtök 2024.05.09	Péntek 2024.05.10
Tízórai	KOCKASAJT TK.KIFLI (07.01), ZÖLDHAGYMA db,	SAJTOS RÜD 100gr (01.03,07), TEJ* (07),	VAJKRÉMES TK.ZSEMLE (01), SONKA,ZÖLDHAGYMA db,	KENÓMÁJAS TK.ZSEMLE (01), UBORKA,	PÁRIZSI, VAAJAS TK.ZSEMLE (01), RETEK PIROS,
Eldéd	E:1413(KJ) 338(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1741(KJ) 416(KCal) F: 11(g)Koi: 28(g)Sz:401(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:1030(KJ) 246(KCal) F: 12(g)Koi: 25(g)Sz: 18(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:994(KJ) 238(KCal) F: 4(g)Koi: 56(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1467(KJ) 331(KCal) F: 7(g)Koi: 61(g)Sz: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Utacsóra	Cukkrémli,roposós sonka (07.01,03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01,03), CSEMEGE UBORKA,	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01.03), HALRUDACSKA (01.03,04), INYENC PÁROLTZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07,10),	DARAGALUSKA LEVES* (01.03), ZÖLDBARFOZELÉK* (07.01), SERTÉSPÖRKÖLT, TÜRÓ RUDI (07),	TOJÁSLEVES (03.01), VADAS MARHA (07.01,10), BULGÜR KÖRET (01),	MÁJGALUSKA LEVES (03.01), RIZSFELFÜJT CSOKIPUDINGGAL (07.03), Mandarín,
	E:2963(KJ) 709(KCal) F: 18(g)Koi: 68(g)Sz:112(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3330(KJ) 802(KCal) F: 23(g)Koi: 8(g)Sz: 90(g) Zsir: 35(g)Cuk: 19(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:2522(KJ) 603(KCal) F: 42(g)Koi: 80(g)Sz: 58(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)	E:3178(KJ) 760(KCal) F: 41(g)Koi:214(g)Sz:102(g) Zsir: 16(g)Cuk: 11(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E:3033(KJ) 726(KCal) F: 36(g)Koi:361(g)Sz: 91(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 219(mg)

Vacsora

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

Élelmiszerveselő

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli OLASZ FELVAGOTT FK. (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,	2024.05.06	2024.05.07	2024.05.08	2024.05.09
E.2.176(K) 521(KCal) F. 8g(Kol) 68g(Sz) 15g() Zsir. 12g(Cuk) 10g(So) 0,60(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.1.697(K) 406(KCal) F. 0g(Kol) 231g(Sz) 38g() Zsir. 14g(Cuk) 10g(So) 0,01(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.1.605(K) 384(KCal) F. 12g(Kol) 28g(Sz) 51g() Zsir. 15g(Cuk) 0g(So) 0,00(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 240mg	E.1.706(K) 408(KCal) F. 14g(Kol) 0g(Sz) 43g() Zsir. 14g(Cuk) 10g(So) 0,01(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.1.826(K) 437(KCal) F. 11g(Kol) 46g(Sz) 47g() Zsir. 12g(Cuk) 10g(So) 1,19(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg
Fizőrtai KOCKASAJT TK, KIFEJI (07, C1), ZÖLDHAGYMA db,	BRUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	GABONAPÉHÉLY (01), TEJ* (07),	ZÖLDSEGYPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	SAJTKRÉMÉS KENYÉR (01), KAKAÓ (07),
E.1.413(K) 338(KCal) F. 4g(Kol) 0g(Sz) 56g() Zsir. 2g(Cuk) 0g(So) 0,85(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.1.741(K) 416(KCal) F. 11g(Kol) 28g(Sz) 401(g) Zsir. 19g(Cuk) 0g(So) 0,20(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 240mg	E.1.030(K) 240(KCal) F. 12g(Kol) 25g(Sz) 18g() Zsir. 9g(Cuk) 0g(So) 0,01(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E. 994(K) 238(KCal) F. 4g(Kol) 56g(Sz) 33g() Zsir. 7g(Cuk) 0g(So) 0,00(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.1.407(K) 351(KCal) F. 7g(Kol) 61g(Sz) 33g() Zsir. 17g(Cuk) 0g(So) 0,00(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg
Ebéd Cukkrétnél ropogós sonka (07, 01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 05), CSEMEGE UBORKA,	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),	VAJKRÉMÉS TK ZSEMLE (01), SONKA, ZÖLDHAGYMA db,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA,	PÁRIZSI, VAJAS TK ZSEMLE (01), RETEK PIROS,
E.2.963(K) 709(KCal) F. 18g(Kol) 68g(Sz) 112(g) Zsir. 16g(Cuk) 0g(So) 1,94(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.3.350(K) 802(KCal) F. 33g(Kol) 8g(Sz) 90g() Zsir. 35g(Cuk) 19g(So) 3,90(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 1mg	E.1.522(K) 603(KCal) F. 42g(Kol) 80g(Sz) 58g() Zsir. 18g(Cuk) 5g(So) 2,81(g) Tel.Zs. 5g(Ca) 3mg	E.3.176(K) 769(KCal) F. 41g(Kol) 214g(Sz) 102(g) Zsir. 10g(Cuk) 11g(So) 2,36(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 7mg	E.3.033(K) 726(KCal) F. 36g(Kol) 361g(Sz) 91g() Zsir. 17g(Cuk) 10g(So) 1,10(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 219mg
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, C3),	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PAROLIZOLDSEG 1/2 RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* (03, 07, 10),	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03), ZÖLDBARBOZELÉK* (07, 01), SERTÉSPÖRKÖLT, TÚRÓ RUDI (07),	TOJÁSLEVES (03, 01), VADAS MARHA (07, 01, 10), BILGTÜR KÖRET (01),	MÁJGALUSKA LEVES (03, 01), RIZSFELPÚJT CSOKIPUDINGGAL (07, 03), Mandarin,
E.1.075(K) 257(KCal) F. 4g(Kol) 0g(Sz) 31g() Zsir. 12g(Cuk) 0g(So) 0,00(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.2.646(K) 633(KCal) F. 11g(Kol) 0g(Sz) 82g() Zsir. 38g(Cuk) 0g(So) 0,00(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.1.417(K) 339(KCal) F. 8g(Kol) 44g(Sz) 44g() Zsir. 4g(Cuk) 22g(So) 0,00(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 61mg	E.3.176(K) 769(KCal) F. 41g(Kol) 214g(Sz) 102(g) Zsir. 10g(Cuk) 11g(So) 2,36(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 7mg	E.3.033(K) 726(KCal) F. 36g(Kol) 361g(Sz) 91g() Zsir. 17g(Cuk) 10g(So) 1,10(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 219mg
Vacsora KENYERLÁNGOS KOLBÁSZOS (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,	TEJSZELET, BANÁN,	KAKAÓS-MEGGYES SZELET (03, 01, 07),	VANILIÁS KRÉMTÚRÓ ZSEMLEBEN* (07, 01), ALMA VÁSÁROLT,	
E.2.833(K) 678(KCal) F. 23g(Kol) 51g(Sz) 75g() Zsir. 17g(Cuk) 17g(So) 2,13(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.2.343(K) 561(KCal) F. 33g(Kol) 74g(Sz) 69g() Zsir. 14g(Cuk) 0g(So) 1,90(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.3.260(K) 780(KCal) F. 28g(Kol) 74g(Sz) 89g() Zsir. 20g(Cuk) 9g(So) 1,23(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.1.201(K) 287(KCal) F. 13g(Kol) 17g(Sz) 44g() Zsir. 11g(Cuk) 9g(So) 0,30(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 63mg	
	BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE, TÉSZTAKÖRET) (01, 03), VEGYESVAGOTT,	ÖRÉGLERBÉNC* (01, 03), FEJES SALÁTA,	Csöben sült sárgarépa csirkével (07, 01, 03, 08), KENYÉR (TK) (01),	
	E.2.343(K) 561(KCal) F. 33g(Kol) 74g(Sz) 69g() Zsir. 14g(Cuk) 0g(So) 1,90(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg	E.3.163(K) 757(KCal) F. 12g(Kol) 93g(Sz) 59g() Zsir. 21g(Cuk) 1g(So) 1,34(g) Tel.Zs. 0g(Ca) 0mg		

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

Élelmiszérvizsgáló

Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2024.05.06 - 2024.05.12.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.05.06	2024.05.07.	2024.05.08	2024.05.09.	2024.05.10.	2024.05.10.
Tízórai	KOCKASAJT TK, KIFLI (07, 01), ZÖLDHAGYMA db,	TEPERTŐS BODAG (01), TELJ* (07),	VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), SONKA, ZÖLDHAGYMA db,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA,	PÁRIZSI, VAJAS TK ZSEMLE (01), RETEK PIROS,
E: 740(kJ) 177(kCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1419(kJ) 339(kCal) F: 11(g)Köl: 33(g)Sz: 34(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 896(kJ) 214(kCal) F: 7(g)Köl: 16(g)Sz: 18(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 849(kJ) 203(kCal) F: 2(g)Köl: 34(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1283(kJ) 307(kCal) F: 5(g)Köl: 46(g)Sz: 33(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	Gukkkrémlepropós sonka (07, 01), GRÁNÁTOS KOCKAtojim (01), CSEMEGE UBORKA,	PARADICSOMLEVES RIZS* (01), NATÚR HALPILE (04), INYENC PÁROLTZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, FEJLESS SALÁTA,	CSONTLEVES* TOJMI (01), ZÖLDBABFOZELÉK*, SERTÉSPÖRKÖLT, TÜRÓ RUDI (07),	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), VADAS MARHA (07, 01, 10), BULGUR KÖRET (01),	MAJGALISKA LEVES TOJMI (01), TEJBERIZS (07), Mandarin,
E: 1241(kJ) 297(kCal) F: 4(g)Köl: 8(g)Sz: 33(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1863(kJ) 446(kCal) F: 17(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 16(g)Cuk: 23(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1430(kJ) 347(kCal) F: 25(g)Köl: 50(g)Sz: 30(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)	E: 2059(kJ) 493(kCal) F: 20(g)Köl: 35(g)Sz: 72(g) Zsír: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E: 2313(kJ) 601(kCal) F: 23(g)Köl: 136(g)Sz: 87(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	
Uzsonna	E: 1241(kJ) 297(kCal) F: 4(g)Köl: 8(g)Sz: 33(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1863(kJ) 446(kCal) F: 17(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 16(g)Cuk: 23(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1430(kJ) 347(kCal) F: 25(g)Köl: 50(g)Sz: 30(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)	E: 2059(kJ) 493(kCal) F: 20(g)Köl: 35(g)Sz: 72(g) Zsír: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E: 2313(kJ) 601(kCal) F: 23(g)Köl: 136(g)Sz: 87(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)
Vacsora					

01=Gülden, 02=Raktérlek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dórfélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek,

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.05.06 - 2024.05.12.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.05.06	2024.05.07.	2024.05.08.	2024.05.09.	2024.05.10.
Tízórai KOCKASAJT LM *ZSEMILE (01), ZÖLDHAGYMA db, E: 2.027(KJ) 488(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEL LM*, 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)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), SONKA,ZÖLDHAGYMA db, E: 801(KJ) 192(KCal) F: 7(g)Köl: 14(g)Sz: 31(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMILE (01), ÜBORKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMILE* TM (01), RETEK PIROS, E: 978(KJ) 234(KCal) F: 5(g)Köl: 23(g)Sz: 33(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd Cukkréteg, ropogós sonka TM (01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE ÜBORKA, E: 1.921(KJ) 459(KCal) F: 13(g)Köl: 43(g)Sz: 86(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03 04), INYENC, PÁROLT ZÖLDSÉG I/2, RIZSKÖRET I/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03, 10), E: 2.239(KJ) 536(KCal) F: 16(g)Köl: 3(g)Sz: 60(g) Zsír: 20(g)Cuk: 14(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALLUSKA LEVES* (01, 03), ZÖLD BABFOZELÉK* TM (01), SERTÉSPÖRKÖLT, ZABRUDI, E: 1.362(KJ) 326(KCal) F: 25(g)Köl: 17(g)Sz: 32(g) Zsír: 8(g)Cuk: 3(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), VADAS SERTÉS TM (01, 10), BULGUR KÖRET (01), E: 2.153(KJ) 515(KCal) F: 29(g)Köl: 116(g)Sz: 69(g) Zsír: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	MAJGALLUSKA LEVES (03, 01), RIZSFELFŰT LEKVÁR* TM (03), Mandarin, E: 2.332(KJ) 563(KCal) F: 19(g)Köl: 268(g)Sz: 77(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rakételék, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szszámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek,

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.05.06 - 2024.05.12.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2024.05.06	2024.05.07	2024.05.08	2024.05.09	2024.05.10.

Tízórái
VIOLIFE SAJT TM, ZÖLDHAGYMA
db, TK ZSEMLE (01),

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ
NÖVÉNYI,

MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),
SONKA, ZÖLDHAGYMA db,

KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),
UBORKA,

PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE*
TM (01), RETEK PIROS,

E: 991(KJ) 237(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 090(KJ) 263(KCal)
F: 4(g)Köl: 5(g)Sz: 24(g)
Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 801(KJ) 192(KCal)
F: 7(g)Köl: 14(g)Sz: 21(g)
Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 849(KJ) 204(KCal)
F: 2(g)Köl: 34(g)Sz: 31(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 976(KJ) 234(KCal)
F: 5(g)Köl: 23(g)Sz: 33(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd
Cukkrém, ropogós sonka TM (01, 03),
GRÁNÁTOS KOCSKA* (01, 03),
CSEMEGE UBORKA,

PARADICSOMLEVES TÍESZTA (01, 03),
HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC
PÁROLTZÖLDSEGG I/2, RIZSKÖRET
I/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA*LM
TM (03, 10),

DARAGALUSKA LEVES* (01, 03),
ZÖLDBARBOZELÉK* TM (01),
SERTÉSPÖRKÖLT, ZABRUDI,

TOJÁSLEVES (03, 01), VADAS SERTÉS
TM (01, 10), BULGÜR KÖRET (01),

MÁJGALUSKA LEVES (03, 01),
RIZSFELFŰJT LEKVÁR* TM (03),
Mandarín,

E: 1 353(KJ) 324(KCal)
F: 9(g)Köl: 29(g)Sz: 61(g)
Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 1,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 942(KJ) 465(KCal)
F: 13(g)Köl: 3(g)Sz: 56(g)
Zsír: 16(g)Cuk: 13(g)Só:2,63(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 216(KJ) 291(KCal)
F: 22(g)Köl: 15(g)Sz: 30(g)
Zsír: 7(g)Cuk: 3(g)Só:1,50(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)

E: 1 821(KJ) 436(KCal)
F: 24(g)Köl:105(g)Sz: 59(g)
Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,20(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)

E: 2 137(KJ) 511(KCal)
F: 16(g)Köl:243(g)Sz: 69(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,71(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Uzsonna

Vacsora

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

Ételmezésvezető

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.05.06 - 2024.05.12.

	Hétfő 2024.05.06	Kedd 2024.05.07	Szerda 2024.05.08	Csütörtök 2024.05.09	Péntek 2024.05.10
Reggeli					
Tízorai	KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db. E: 2.638(KJ) 636(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 56(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), TEL LM*, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), SONKA, ZÖLDHAGYMA db. E: 1.754(KJ) 420(KCal) F: 8(g)Köl: 10(g)Sz: 46(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), SONKA, ZÖLDHAGYMA db. E: 1.147(KJ) 274(KCal) F: 11(g)Köl: 23(g)Sz: 28(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA. E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), RETEK PIROS. E: 1.163(KJ) 278(KCal) F: 7(g)Köl: 38(g)Sz: 33(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	Cukormentés ropogós sonka TM (01, 03), GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, TM (03, 10). E: 2.420(KJ) 579(KCal) F: 17(g)Köl: 51(g)Sz: 109(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLT ZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA* LM TM (03, 10). E: 3.786(KJ) 667(KCal) F: 19(g)Köl: 4(g)Sz: 76(g) Zsír: 23(g)Cuk: 17(g)Só: 3,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DARAGALISKA LEVES* (01, 03), ZÖLDBARFOZELÉK* TM (01), SERTÉSPÖRKÖLT, ZABRUDI, TM (03, 10). E: 1.818(KJ) 435(KCal) F: 33(g)Köl: 21(g)Sz: 45(g) Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só: 2,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)	TOJÁSLEVES (03, 01), VADAS SERTÉS TM (01, 10), BULGÜR KÖRET (01), E: 2.723(KJ) 651(KCal) F: 37(g)Köl: 126(g)Sz: 88(g) Zsír: 14(g)Cuk: 9(g)Só: 1,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)	MÁJGALISKA LEVES (03, 01), RIZSFELFÜRT LEKVÁR* TM (03), Mandarin. E: 2.898(KJ) 693(KCal) F: 24(g)Köl: 314(g)Sz: 95(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só: 1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gülden, 02=Rákélek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tel, 08=Dióélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Pinhastiek.

Élelmiszérvizsgáló

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2024.05.06 - 2024.05.12.

Hétfő

2024.05.06

Kedd

2024.05.07.

Szerda

2024.05.08.

Csütörtök

2024.05.09.

Péntek

2024.05.10.

Reggeli

Tízórai
VIOLIFE SAJT TM, ZÖLDHAGYMA
db, TK ZSEMLE,

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ
NÖVENYI,

MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),
SONKA, ZÖLDHAGYMA db,

KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01),
UBORKA,

PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE*
TM (01), RETEK PIROS,

E:1 841(KJ) 440(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 708(KJ) 409(KCal)
F: 8(g)Köl: 10(g)Sz: 45(g)
Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 147(KJ) 274(KCal)
F: 11(g)Köl: 23(g)Sz: 28(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 917(KJ) 219(KCal)
F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 163(KJ) 278(KCal)
F: 7(g)Köl: 38(g)Sz: 33(g)
Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ébred

Cukkrém,propagós sonkaTM (01, 03),
GRÁNÁTOS KOCKA* (01, 03),
CSEMÉGE UBORKA,

PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03),
HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC
PAROLITZÖLBSEG I/2, RIZSKÖRET
I/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA*LM
TM (03, 10),

DARAGALUSKALEVES* (01, 03),
ZÖLDBARBOZELÉK* TM (01),
SERTÉSPÖRKÖLT, ZABRUDI,

TOJÁSLEVES (03, 01), VADAS SERTÉS
TM (01, 10), BÜLGÜR KÖRET (01),

MÁJGALUSKA LEVES (03, 01),
RIZSFELFÜJT LEKVÁR* TM (03),
Mandarin,

E:2 420(KJ) 579(KCal)
F: 17(g)Köl: 51(g)Sz:109(g)
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,61(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:2 786(KJ) 667(KCal)
F: 19(g)Köl: 4(g)Sz: 76(g)
Zsír: 25(g)Cuk: 17(g)Só:3,09(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 818(KJ) 435(KCal)
F: 33(g)Köl: 21(g)Sz: 45(g)
Zsír: 10(g)Cuk: 4(g)Só:2,10(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)

E:2 723(KJ) 651(KCal)
F: 37(g)Köl:126(g)Sz: 88(g)
Zsír: 14(g)Cuk: 9(g)Só:1,90(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)

E:2 898(KJ) 693(KCal)
F: 24(g)Köl:314(g)Sz: 95(g)
Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

Uzsonna

Vacsora

Étlap (Laktózmentes (7-10)5x)

2024.05.06 - 2024.05.12.

	Hétfő 2024.05.06	Kedd 2024.05.07	Szerda 2024.05.08	Csütörtök 2024.05.09	Péntek 2024.05.10
Reggeli	BUNDÁS KENYÉR (03. 01), TEA GYÜMÖLCSIZI,	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEJ EN* TEJ LM*	ZÖLDSEGPÁSTÉTOM KENYÉR TM, LM (01), TEA GYÜMÖLCSIZI,	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), KAKAO TM,	
Tízórai	E: 1 012(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Köl: 168(g)Sz: 13(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só: 0,40(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 580(KJ) 139(KCal) F: 1(g)Köl: 4(g)Sz: 19(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,004(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 364(KJ) 326(KCal) F: 11(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só: 0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 649(KJ) 157(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 0(g)Cuk: 7(g)Só: 0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	TEPERTŐS BODAG (01), TEJ LM*, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), SONKA, ZÖLDHAGYMA db,	E: 801(KJ) 192(KCal) F: 7(g)Köl: 14(g)Sz: 21(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA,	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), RETEK PIROS,	
	E: 940(KJ) 226(KCal) F: 5(g)Köl: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,13(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 362(KJ) 326(KCal) F: 25(g)Köl: 17(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só: 1,70(g) Tel:Zs: 4(g)Ca: 2(mg)	E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 978(KJ) 234(KCal) F: 5(g)Köl: 23(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01. 03), HALRUDACSKA (01. 03. 04), INYENC PÁROLTZÖLDSEGG 1/2, RIZSKÖRET 1/2 ADAG, AMERIKAI SALÁTA*LM TM (03. 10),	DARAGALISKA LEVES* (01. 03), ZÖLDBARFOZELÉK* TM (01), SERTESPORKÖLT, ZABRUDI,	TOJÁSLEVES (03. 01), VADASSERTÉS TM (01. 10), BULGUR KÖRET (01),	MÁJGALISKA LEVES (03. 01), RIZSFELFÜJT LEKVÁR* TM (03), Mandarin,	
Uzsonna	E: 2 239(KJ) 536(KCal) F: 16(g)Köl: 36(g)Sz: 60(g) Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só: 3,21(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 0,40(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ALMA VÁSÁROLT, KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01),		
Vacsora	E: 882(KJ) 211(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ÖRÉGLEBBENC* (01. 03), FEJES SALÁTA,	Csöben sült sajtgarépa csirke TM (01. 03. 08), KENYÉR (TK) (01),		
	BORSOS TOKÁNY (PULYKA, CSIRKE), TESZTAKÖRET (01. 03), VEGYESVÁGOTT,	E: 2 498(KJ) 598(KCal) F: 22(g)Köl: 50(g)Sz: 74(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só: 1,01(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 593(KJ) 381(KCal) F: 3(g)Köl: 46(g)Sz: 36(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,52(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
	E: 1 683(KJ) 403(KCal) F: 24(g)Köl: 54(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 593(KJ) 381(KCal) F: 3(g)Köl: 46(g)Sz: 36(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,52(g) Tel:Zs: 0(g)Ca: 0(mg)			

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