

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.05.13 - 2024.05.19.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.05.13	2024.05.14	2024.05.15	2024.05.16	2024.05.17.
Tízórai KARPIÓKRÉMI KENYÉRREL (07.10, 01), ZÖLDHAGYMA db, F: 703(KJ) 168(KCal) F: 1(g)Köl: 3(g)Sz: 23(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉMI ZSEMLE (01), TIBORKA, E: 808(KJ) 193(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TK KIFLI (01), JOGGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07), E: 1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	TEPERTŐS BODAG (01), E: 899(KJ) 215(KCal) F: 4(g)Köl: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGKRÉMIÉS ZSEMLE (01), PAPRIKA, E: 797(KJ) 191(KCal) F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd PÁRÓCLÉVES (meham)* (01, 07), GRÍZES TESZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E: 1 979(KJ) 473(KCal) F: 17(g)Köl: 47(g)Sz: 89(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZAI (01, 03), RAKOTT KEKKAPOSZTA (07), PISKÓTÁSZELET* (01, 07), E: 2 827(KJ) 676(KCal) F: 34(g)Köl: 11(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), STULTHUS, BIRGONYAPITRÉ (07), VITAMIN SALÁTA*, E: 2 255(KJ) 539(KCal) F: 28(g)Köl: 25(g)Sz: 43(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)	GÜLYÁSLEVES (meham)* (01, 03), VANILLACUKROS CSIGA (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT, E: 1 998(KJ) 478(KCal) F: 15(g)Köl: 43(g)Sz: 65(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BACSKAI RIZESHUS, CÉKLASAVANYÚSÁG, E: 1 985(KJ) 473(KCal) F: 15(g)Köl: 12(g)Sz: 66(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rakétek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Díjfelek, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestiek,

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.05.13 - 2024.05.19.

Hétfő

2024.05.13

Kedd

2024.05.14

Szerda

2024.05.15

Csütörtök

2024.05.16

Péntek

2024.05.17

Reggeli
SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01),
TEA GYŰMÖLCSISZU,TOLÁSRÁNTOTTA VIRSLIVEL (05),
TEA GYŰMÖLCSISZU,FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03),
GYŰMÖLCSISZU,KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01),
TEA GYŰMÖLCSISZU,
ZÖLDHAGYMA db,VAKKIRÉMES KENYÉR (01),
TEPESKÁVÉ, RETTEK,E:1 426(KJ) 341(KCal)
F: 24(g)Köl: 36(g)Sz: 19(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 171(KJ) 280(KCal)
F: 16(g)Köl: 43(g)Sz: 1(g)
Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só: 0,100(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 712(KJ) 409(KCal)
F: 12(g)Köl: 24(g)Sz: 40(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:0,51(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 137(KJ) 272(KCal)
F: 9(g)Köl: 21(g)Sz: 23(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 371(KJ) 328(KCal)
F: 8(g)Köl: 27(g)Sz: 30(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)Tízórai
KARFIOLKRÉMI KENYÉRRREL (07, 10),
01), ZÖLDHAGYMA db,

SAJTKRÉM ZSEMLÉ (01), LIBORKA,

TK KIÉLI (01), JOGHURT
GYŰMÖLCSÖS 125gr* (07),

TEPERTŐS BODAG (01),

CSEMEGKRÉMES ZSEMLÉ (01),
PAPRIKA,E: 703(KJ) 168(KCal)
F: 1(g)Köl: 3(g)Sz: 23(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 808(KJ) 193(KCal)
F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 058(KJ) 253(KCal)
F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)E: 999(KJ) 215(KCal)
F: 4(g)Köl: 5(g)Sz: 24(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 797(KJ) 191(KCal)
F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 16(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

PALÓCLEVES (marha)* (01, 07), GRÍZES
TÉSZTA (01, 03), ALMA VASÁROLT,ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03),
RAKOTT NEMKÁPOSZTA (07),
PISKÓTÁSZELET (01, 07),BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03),
SÜLTTHÜS, BURGONYAPÜRÉ (07),
VITAMIN SALÁTA*,GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03),
VANILLACUKROS CSIGÁ (01, 03, 07),
ALMA VASÁROLT,GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01),
BÁCSKAI RIZESHÜS,
CEKLASAVANYÉTSÁG,E:1 929(KJ) 473(KCal)
F: 17(g)Köl: 17(g)Sz: 80(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1,24(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:2 827(KJ) 676(KCal)
F: 54(g)Köl: 11(g)Sz: 51(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só: 1,08(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)E:2 255(KJ) 539(KCal)
F: 28(g)Köl: 25(g)Sz: 43(g)
Zsir: 23(g)Cuk: 14(g)Só: 1,97(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)E:1 998(KJ) 478(KCal)
F: 15(g)Köl: 43(g)Sz: 65(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:0,59(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 985(KJ) 473(KCal)
F: 15(g)Köl: 12(g)Sz: 60(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só: 1,72(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)

Uzsonna

MEGGYES PÁRNA 100gr,

MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01),
Mandarin,

GABONYÁS KEKSZ, BANÁN,

SZENDVICS (07, 01),

E:1 250(KJ) 299(KCal)
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 047(KJ) 250(KCal)
F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 197(KJ) 286(KCal)
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g)
Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:2 023(KJ) 484(KCal)
F: 11(g)Köl:109(g)Sz: 37(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,27(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Vacsora
PIZZA SALÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01),
TEJ* (07),ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01),
PÁRIZS SERTÉSSZELET (03, 01),RESZTELTE BARONFI MÁJ*,
KUSZKUSZ* (01), CSEMEGE
LIBORKA,BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*,
KÁPOSZTA SALÁTA*,E:1 880(KJ) 450(KCal)
F: 17(g)Köl: 49(g)Sz: 49(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:0,38(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)E:1 199(KJ) 287(KCal)
F: 11(g)Köl: 94(g)Sz: 31(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:1,54(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 999(KJ) 239(KCal)
F: 17(g)Köl: 0(g)Sz: 24(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 524(KJ) 365(KCal)
F: 19(g)Köl: 23(g)Sz: 47(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Gulén, 02=Rákfélék, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dózfélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Fűhateszték,

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.05.13 - 2024.05.19.

Reggeli	Hétfő 2024.05.13	Kedd 2024.05.14	Szerda 2024.05.15	Csütörtök 2024.05.16	Péntek 2024.05.17
---------	---------------------	--------------------	----------------------	-------------------------	----------------------

Tízórai	KARFOLKRÉMI KENYÉRRREL (07, 10, 01), ZÖLDHAGYMA db,	SAJTKRÉMI ZSEMLE, UBORKA,	TK KIEFLI (01), JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07),	TEPERTŐS BODAG (01),	CSEMEGKRÉMES ZSEMLE (01), PÁPRIKA,
---------	-----------------------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------------------	----------------------	------------------------------------

Ebéd	E: 703(KJ) 168(KCal) F: 1(g)Köl: 3(g)Sz: 23(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 808(KJ) 193(KCal) F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	E: 1 058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E: 1 528(KJ) 366(KCal) F: 7(g)Köl: 9(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 805(KJ) 193(KCal) F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PAJÓCLEVES (marha)* (01, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VASÁROLT,	ZÖLDSÉGLÉVES TAVASZI (01, 03), RAKÓTI KELNÁPOSZTA (07), PISKÓTÁSZELET (01, 07),	BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), SÜLT THÜS, BIRGONYAPÜRÉ (07), VITAMIN SALÁTA*,	GÜLYÁSLEVES (marha)* (01, 03), VANILLACUKROS CSIGÁ (01, 03, 07), ALMA VASÁROLT,	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZESHÜS, CEKLASAVANYÚSÁG,
----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

E: 123(KJ) 508(KCal) F: 20(g)Köl: 59(g)Sz: 83(g) Zsir: 0(g)Cuk: 1(g)Só: 1,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 299(KJ) 777(KCal) F: 59(g)Köl: 13(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só: 1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)	E: 2 541(KJ) 608(KCal) F: 33(g)Köl: 30(g)Sz: 47(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 2,57(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)	E: 2 114(KJ) 506(KCal) F: 15(g)Köl: 45(g)Sz: 69(g) Zsir: 12(g)Cuk: 13(g)Só: 1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 154(KJ) 515(KCal) F: 20(g)Köl: 13(g)Sz: 62(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só: 1,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Uzsonna	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03),	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), Mandarín,	GARONÁS KEK SZ, BANÁN,	SZENDVICS (07, 01),
---------	-------------------------------	------------------------------------------	------------------------	---------------------

E: 1 250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 047(KJ) 250(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 533(KJ) 606(KCal) F: 13(g)Köl: 156(g)Sz: 45(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só: 0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vacsora				
---------	--	--	--	--

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Töjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szézám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Phalateszték,

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.05.13 - 2024.05.19.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYŰMÖLCSIZÉ,	2024.05.13	2024.05.14	2024.05.15	2024.05.16
E1 380(K) 330(KCal) F: 7g(é)Köl: 14g(Sz: 26g) Zsír: 10g(Cuk: 8g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E1 188(K) 284(KCal) F: 16g(é)Köl:43(g)Sz: 1(g) Zsír: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E1 845(K) 441(KCal) F: 14g(é)Köl: 36g(Sz: 43g) Zsír: 17g(Cuk: 15g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E1 153(K) 276(KCal) F: 9g(é)Köl: 21g(Sz: 23g) Zsír: 4g(é)Cuk: 9(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E1 525(K) 365(KCal) F: 9g(é)Köl: 35g(Sz: 33g) Zsír: 12g(é)Cuk: 8(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)
Tízórai KARFOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10, 01), ZÖLDHAGYMA db,	TOJÁSRAJZOTTA VIRSLIVEL (03), TEA GYŰMÖLCSIZÉ,	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAO (07),	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYŰMÖLCSIZÉ, ZÖLDHAGYMA db,	VAJKRÉMES KENYÉR (01), TELESKÁVÉ (07), RETEK, TEJESKÁVÉ (07),
E: 703(K) 168(KCal) F: 1(g)Köl: 3(g)Sz: 23(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 808(K) 193(KCal) F: (g)Köl: 5(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Te.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	E: 1 038(K) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E:1 528(K) 366(KCal) F: 7g(é)Köl: 9(g)Sz: 40(g) Zsír: 19g(é)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E: 805(K) 193(KCal) F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 16(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)
Ebéd PALÓCLEVES (marcha)* (01, 07), GRIZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,	ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), PISKÓTASZELET (01, 07),	BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), SÜLTTHES, BURGONYAPÜRÉ (07), VITAMIN SALÁTA*,	GÜLYÁSLEVES (marcha)* (01, 03), VANILLICIKROS CSIGÁ (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT,	GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZESHUS, CÉKLASAVANYÚSÁG,
E: 127(K) 508(KCal) F: 20g(é)Köl: 59(g)Sz: 53(g) Zsír: 0(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E: 3 249(K) 777(KCal) F: 59g(é)Köl: 13(g)Sz: 65(g) Zsír: 8(g)Cuk: 11(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)	E: 2 541(K) 668(KCal) F: 33g(é)Köl: 26(g)Sz: 17(g) Zsír: 26g(é)Cuk: 1(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 7g(é)Ca: 26(mg)	E: 2 114(K) 506(KCal) F: 13g(é)Köl: 45(g)Sz: 69(g) Zsír: 12g(é)Cuk: 13(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E: 2 154(K) 515(KCal) F: 20g(é)Köl: 13(g)Sz: 62(g) Zsír: 10g(é)Cuk: 11(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 4g(é)Ca: 1(mg)
Uzsonna MEGVEYES PÁRNA 100gr* (01, 03),	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), Mandarin,	GABONÁS KEKESZ, BANÁN,	SZENYVICSS (07, 01),	
E: 1 250(K) 299(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g) Zsír: 13g(é)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E: 047(K) 250(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E: 1 197(K) 286(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E: 2 533(K) 606(KCal) F: 13g(é)Köl: 45(g)Sz: 43(g) Zsír: 25g(é)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	
Vacsora PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL* (07, 01), TEJ* (07),	ZÖLDBORSCÓFŐZELÉK* (07, 01), PÁRIZS SERTÉSSZELET (03, 01),	RESZTELJT BARONIFI MÁJ*, KUSZKUSZ* (01), CSEMEGE ÜBORKA,	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA*,	
E: 2 519(K) 603(KCal) F: 23(g)Köl: 67(g)Sz: 64(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 240(mg)	E: 206(K) 288(KCal) F: 1 (g)Köl: 94(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 3(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E: 1 427(K) 341(KCal) F: 23g(é)Köl: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 7g(é)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	E: 1 889(K) 452(KCal) F: 24(g)Köl: 30(g)Sz: 54(g) Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 0g(é)Ca: 0(mg)	

01=Gluten, 02=Rákételek, 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.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2024.05.13	2024.05.14	2024.05.15	2024.05.16	2024.05.17
Tízórai	KARFIOLKRÉMI KENYÉRREL (07, 10, 01), ZÖLDHAGYMA db,	SAJTKRÉM ZSEMLE (01), UBORKA,	TK KIFLI (01), JOGGHURT GYŰMÖLCSÖS 125gr* (07),	TEPERTÓS BODAG (01),	CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA.
Ebéd	E: 950(KJ) 227(KCal) F: 26(g)Köl: 4(g)Sz: 31(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	H: 890(KJ) 213(KCal) F: 1(g)Köl: 8(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1058(KJ) 253(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E: 1708(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: 915(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Köl: 8(g)Sz: 17(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	E: 2816(KJ) 674(KCal) F: 26(g)Köl: 75(g)Sz: 112(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 1,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3558(KJ) 851(KCal) F: 62(g)Köl: 15(g)Sz: 74(g) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só: 1,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)	E: 3164(KJ) 757(KCal) F: 41(g)Köl: 34(g)Sz: 58(g) Zsír: 32(g)Cuk: 1(g)Só: 2,99(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 33(mg)	E: 2678(KJ) 641(KCal) F: 20(g)Köl: 58(g)Sz: 97(g) Zsír: 13(g)Cuk: 16(g)Só: 0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 857(KJ) 683(KCal) F: 25(g)Köl: 19(g)Sz: 82(g) Zsír: 13(g)Cuk: 17(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)
	PALÓCLEVES (marha)* (01, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,	ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03), RAKOTI KELKÁPOSZTA (07), PISKÓTASZLELET (01, 07),	BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), SÜLTHŰS, BURGONYAPÜRÉ (07), VITAMIN SALÁTA*,	GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03), VANILLACUKROS CSIGA (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT,	GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSEHŰS, CÉKLASAVANYTSÁG,
	MEGGYES PÁRNÁ 100gr (01, 03),	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), Mandarin.	GABONÁS KEKSZ, BANÁN,	SZENDVICS (07, 01),	
Vacsora	E: 1250(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 302(g) Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Köl: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2667(KJ) 638(KCal) F: 17(g)Köl: 203(g)Sz: 45(g) Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só: 0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gulén,02=Raktétel,03=Tofás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szjabab,07=Tej,08=Diótétel,09=Zeller,10=Müstár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűr,14=Puhatestek,

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.05.13	2024.05.14	2024.05.15	2024.05.16	2024.05.17
Reggeli SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYŰMÖLCSIZET,	TOJÁSRAJTOTTA VIRSLIVEL (03), TEA GYŰMÖLCSIZET,	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAO (07),	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYŰMÖLCSIZET, ZÖLDHAGYMA db,	VAJKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), RETEM,
E.1 714(KJ) 410(KCal) F. 11(g)Köl. 23(g)Sz. 30(g) Zsir. 13(g)Cuk. 10(g)Só.0,01(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E.1 221(KJ) 292(KCal) F. 16(g)Köl.43(g)Sz. 1(g) Zsir. 18(g)Cuk. 10(g)Só.1,00(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E.2 145(KJ) 513(KCal) F. 15(g)Köl. 34(g)Sz. 50(g) Zsir. 20(g)Cuk. 18(g)Só.1,05(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E.1 597(KJ) 382(KCal) F. 14(g)Köl. 31(g)Sz. 31(g) Zsir. 6(g)Cuk. 11(g)Só.0,99(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E.1 775(KJ) 425(KCal) F. 9(g)Köl. 33(g)Sz. 41(g) Zsir. 12(g)Cuk. 10(g)Só.0,76(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)
Tízórai KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10, 01), ZÖLDHAGYMA db,	SAJTKRÉM ZSEMLE (01), UBORKA,	TK KIFELI (01), JOGHURT GYŰMÖLCSŐS 125gr* (07),	TEPERTŐS BODAG (01),	CSEMEGKRÉMES ZSEMLE (01), PÁPRIKA,
E. 950(KJ) 227(KCal) F. 2(g)Köl. 4(g)Sz. 31(g) Zsir. 0(g)Cuk. 0(g)Só.0,53(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E. 890(KJ) 213(KCal) F. 1(g)Köl. 8(g)Sz. 32(g) Zsir. 6(g)Cuk. 0(g)Só.0,21(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E.1 058(KJ) 253(KCal) F. 5(g)Köl. 0(g)Sz. 41(g) Zsir. 4(g)Cuk. 0(g)Só.0,04(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 125(mg)	E.1 708(KJ) 409(KCal) F. 8(g)Köl. 10(g)Sz. 45(g) Zsir. 21(g)Cuk. 0(g)Só.0,19(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E. 915(KJ) 219(KCal) F. 6(g)Köl. 8(g)Sz. 17(g) Zsir. 11(g)Cuk. 0(g)Só.0,11(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)
Ébéd PALÓCLEVES (marha)* (01, 07), GRIZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,	ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), PISKOTASZELLET (01, 07),	BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), SÜLTHÚS, BURGONYAPÜRÉ (07), VITAMIN SALÁTA*,	GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03), VANILIACUKROS CSIGÁ (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT,	GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZESHÚS, CÉKLASAVANYTÁSÁG,
E.2 816(KJ) 674(KCal) F. 26(g)Köl. 75(g)Sz. 112(g) Zsir. 8(g)Cuk. 1(g)Só.1,66(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E.3 558(KJ) 851(KCal) F. 62(g)Köl. 13(g)Sz. 74(g) Zsir. 9(g)Cuk. 11(g)Só.1,61(g) Tel.Zs. 4(g)Ca. 15(mg)	E.3 164(KJ) 757(KCal) F. 41(g)Köl. 34(g)Sz. 58(g) Zsir. 32(g)Cuk. 1(g)Só.2,99(g) Tel.Zs. 8(g)Ca. 33(mg)	E.2 678(KJ) 641(KCal) F. 26(g)Köl. 58(g)Sz. 97(g) Zsir. 15(g)Cuk. 10(g)Só.0,82(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E.2 857(KJ) 683(KCal) F. 25(g)Köl. 19(g)Sz. 82(g) Zsir. 13(g)Cuk. 17(g)Só.2,50(g) Tel.Zs. 5(g)Ca. 1(mg)
Uzsonna MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03),	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), Mandarin,	GABONÁS KEKSZ, BANÁN,	SZENYVICS (07, 01),	
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)	E.1 419(KJ) 339(KCal) F. 11(g)Köl. 0(g)Sz. 46(g) Zsir. 10(g)Cuk. 0(g)Só.0,01(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E.1 197(KJ) 286(KCal) F. 3(g)Köl. 0(g)Sz. 62(g) Zsir. 3(g)Cuk. 0(g)Só.0,00(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E.2 667(KJ) 638(KCal) F. 17(g)Köl.203(g)Sz. 45(g) Zsir. 27(g)Cuk. 0(g)Só.0,36(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	
Vacsora PIZZA SAJÁJT TÉSZTÁVAL* (07, 01), TEJ* (07),	ZÖLDORSÓFOZELÉK* (07, 01), PARIZS SERTÉSSZELLET (03, 01),	RESZTELT BAROMFI MÁJ*, KESZKISZ* (01), CSEMEGE UBORKA,	BRASSÓI PIRTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA*,	
E.3 093(KJ) 740(KCal) F. 28(g)Köl. 79(g)Sz. 79(g) Zsir. 32(g)Cuk. 1(g)Só.0,99(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 240(mg)	E.1 565(KJ) 375(KCal) F. 14(g)Köl.117(g)Sz. 39(g) Zsir. 12(g)Cuk. 6(g)Só.2,70(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E.1 724(KJ) 412(KCal) F. 28(g)Köl. 0(g)Sz. 46(g) Zsir. 9(g)Cuk. 0(g)Só.1,50(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	E.2 212(KJ) 529(KCal) F. 29(g)Köl. 38(g)Sz. 62(g) Zsir. 12(g)Cuk. 8(g)Só.1,40(g) Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)	

01=Glutén, 02=Ráktérlek, 03=Tojás, 04=Hájak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szerámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfű, 14=Újhalestűk,

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.05.13 - 2024.05.19.

Hétfő

2024.05.13

Reggeli

Kedd

2024.05.14.

Szerda

2024.05.15

Csütörtök

2024.05.16.

Péntek

2024.05.17.

Tízórái

KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10,
01), ZÖLDHAGYMA db,E:1 266(KJ) 303(KCal)
F: 2(g)Kcol: 4(g)Sz: 42(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)PALÓCLEVES (marha)* (01, 07), GRIZES
TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,E:2 904(KJ) 695(KCal)
F: 28(g)Kcol: 81(g)Sz:114(g)
Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,36(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

SAJTKRÉM ZSEMLÉ (01), UBORKA,

E: 681(KJ) 235(KCal)
F: 1(g)Kcol: 10(g)Sz: 32(g)
Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),
RAKOTT KELKÁPOSZTA (07),
PISKÓTÁSZELET (01, 07),E:3 964(KJ) 948(KCal)
F: 69(g)Kcol: 176(g)Sz: 86(g)
Zsír: 10(g)Cuk: 12(g)Só:10,82(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)TK KIFLI (01), JOGHURT
GYŰMÖLCSÖS 125gr* (07),E:1 058(KJ) 234(KCal)
F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 41(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03),
SÜLTHÚS, BURGONYAPÜRÉ (07),
VITAMIN SALÁTA*,E:3 462(KJ) 838(KCal)
F: 48(g)Kcol: 37(g)Sz: 62(g)
Zsír: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,39(g)
Tel.Zs: 10(g)Ca: 40(mg)

TEPERTŐS BODAG (01),

E:1 797(KJ) 430(KCal)
F: 8(g)Kcol: 10(g)Sz: 47(g)
Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)GUEVÁSLEVES (marha)* (01, 03),
VANILLACUKROS CSIGA (01, 03, 07),
ALMA VÁSÁROLT,E:3 202(KJ) 766(KCal)
F: 25(g)Kcol: 65(g)Sz:112(g)
Zsír: 15(g)Cuk: 18(g)Só:0,99(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)CSEMEGEKRÉMES ZSEMLÉ (01),
PÁPRINKA,E:1 042(KJ) 249(KCal)
F: 7(g)Kcol: 10(g)Sz: 17(g)
Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01),
BÁCSKAI RIZESHÍS,
CEKLASAVANYTSÁG,E:3 372(KJ) 807(KCal)
F: 29(g)Kcol: 20(g)Sz:102(g)
Zsír: 15(g)Cuk: 17(g)Só:2,63(g)
Tel.Zs: 6(g)Ca: 1(mg)

Vacsora

01=Gulén,02=Rakétek,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslír,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Punalésűek,

Ételmezésvezető

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.05.13 - 2024.05.19.

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
2024.05.13		2024.05.14		2024.05.15		2024.05.16		2024.05.17	
Reggeli	SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYŰMÖLCSIZI	TOJÁSRAJTOTTA VIRSLIVEL (03), TEA GYŰMÖLCSIZI	FONOTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAO (07)	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYŰMÖLCSIZI, ZÖLDHAGYMA db,	VAJKRÉMES KENYÉR (01), TELESKAVE (07), RETEN,				
	E:2.018(KJ) 483(KCal) F: 11(g)Kcol, 23(g)Sz, 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só,0.01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.221(KJ) 292(KCal) F: 16(g)Kcol,131(g)Sz, 1(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só,1.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.559(KJ) 612(KCal) F: 19(g)Kcol, 36(g)Sz, 61(g) Zsir: 25(g)Cuk: 20(g)Só,1.26(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.970(KJ) 471(KCal) F: 15(g)Kcol, 33(g)Sz, 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só,1.12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.202(KJ) 527(KCal) F: 11(g)Kcol, 41(g)Sz, 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só,0.91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				
Tízórai	KARFIOLKRÉMI KENYÉRRREL (07, 10, 01), ZÖLDHAGYMA db,	SAJTKRÉMI ZSEMLE (01), UBORKA,	TK KIPELLI (01), JOGHURT GYŰMÖLCSŐS 125g** (07),	TEPERTŐS BODAG (01),	CSEMÉGEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA,				
	E: 1.366(KJ) 303(KCal) F: 2(g)Kcol, 4(g)Sz, 42(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só,0.54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 890(KJ) 213(KCal) F: 1(g)Kcol, 8(g)Sz, 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só,0.21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.058(KJ) 259(KCal) F: 5(g)Kcol, 0(g)Sz, 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só,0.04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)	E: 1.797(KJ) 430(KCal) F: 8(g)Kcol, 10(g)Sz, 47(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só,0.20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.042(KJ) 249(KCal) F: 7(g)Kcol, 10(g)Sz, 17(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só,0.01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)				
Ébéd	PAJÓCLEVES (manna)* (01, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VASÁROLT,	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), PISKÓTASZELET (01, 07),	BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01, 03), SÜLT HŰS, BURGONYAPÜRÉ (07), VITAMIN SALÁTA*,	GULYÁSLEVES (manna)* (01, 03), VANILLACUKROS CSIGA (01, 03, 07), ALMA VASÁROLT,	GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), BÁCSKAI RIZSEHŰS, CÉKLASAVANYÚSÁG,				
	E:2.904(KJ) 695(KCal) F: 28(g)Kcol, 81(g)Sz, 114(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só,2.36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3.558(KJ) 851(KCal) F: 62(g)Kcol, 15(g)Sz, 74(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só,1.61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)	E:3.462(KJ) 838(KCal) F: 48(g)Kcol, 37(g)Sz, 62(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só,3.39(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 40(mg)	E:3.202(KJ) 766(KCal) F: 25(g)Kcol, 65(g)Sz, 112(g) Zsir: 15(g)Cuk: 18(g)Só,0.93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3.373(KJ) 807(KCal) F: 29(g)Kcol, 30(g)Sz, 102(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)Só,2.63(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 10(mg)				
Uzsonna	MEGGYES PÁRNÁ 100gr (01, 03),	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), Mandarin,	GABONÁS KEKESZ, BANÁN,	SZENDVICS (07, 01),					
	E:1.350(KJ) 299(KCal) F: 4(g)Kcol, 0(g)Sz, 392(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só,0.40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.419(KJ) 339(KCal) F: 11(g)Kcol, 0(g)Sz, 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só,0.01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Kcol, 0(g)Sz, 62(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só,0.00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3.310(KJ) 792(KCal) F: 24(g)Kcol, 259(g)Sz, 52(g) Zsir: 34(g)Cuk: 0(g)Só,0.45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)					
Vacsora	PIZZA SAJÁT-TÉSZTÁVAL* (07, 01), TEJ* (07),	ZÖLDBORSOFOZELÉK* (07, 01), PÁRZS SERTÉSSZELET (03, 01),	RESZTEL-T BAROMFI MAJ*, KISZKISZ* (01), CSEMÉGE UBORKA,	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, KÁPOSZTA SALÁTA*,					
	E:3.477(KJ) 832(KCal) F: 31(g)Kcol, 89(g)Sz, 86(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só,1.15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:1.565(KJ) 375(KCal) F: 14(g)Kcol,117(g)Sz, 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só,2.70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.888(KJ) 452(KCal) F: 29(g)Kcol, 0(g)Sz, 54(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só,1.70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2.534(KJ) 606(KCal) F: 34(g)Kcol, 46(g)Sz, 70(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só,1.70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)					

01=Gulén, 02=Ráktelék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Sójaabab, 07=Tej, 08=Diótelék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek.

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.05.13 - 2024.05.19.

Hétfő

2024.05.13

Kedd

2024.05.14

Szerda

2024.05.15

Csütörtök

2024.05.16

Péntek

2024.05.17

Reggeli

Tízórai
KARHOLKRÉMI KENYÉRREL TM
(10, 01), ZÖLDHAGYMA db,KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01),
LUBORKA,TK ZSEMLE (01), JOGHURT
GYŰMÖLCSÖS* LM,

TEPERTŐS BODAG (01),

CSEMEGKRÉMI KENYÉRREL TM
LM (01), PAPRIKA,E: 678(KJ) 163(KCal)
F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 23(g)
Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)So: 0,32(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1974(KJ) 472(KCal)
F: 12(g)Kcol: 0(g)Sz: 33(g)
Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)So: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 878(KJ) 210(KCal)
F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 31(g)
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)So: 0,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1528(KJ) 366(KCal)
F: 7(g)Kcol: 0(g)Sz: 40(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)So: 0,17(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 663(KJ) 159(KCal)
F: 8(g)Kcol: 5(g)Sz: 20(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)So: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

PALÓCLEVES (sentes) TM (09, 01),
GRÍZES TESSZTA (01, 03), ALMA
VÁSÁROLT,ZÖLDSCILEVES TAVASZI (01, 03),
RAKOTT KELKÁPOSZTA LM,
ZABRUDI,BROKK, KRÉMLEV TM (01, 03),
SÜLTHUS, TÖRT BURGONYA,
VITAMIN SALÁTA*,GYEYÁSLEVES (marcha)* TM (01, 03),
KALÁCS mi sültük* TM (03, 01), ALMA
VÁSÁROLT,GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* TM (01),
BÁCSKAI RZSESHÜS,
CÉKLASAVANYTISÁG,E: 2309(KJ) 553(KCal)
F: 20(g)Kcol: 24(g)Sz: 92(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)So: 1,60(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)E: 1363(KJ) 326(KCal)
F: 29(g)Kcol: 11(g)Sz: 36(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)So: 6,50(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)E: 1893(KJ) 453(KCal)
F: 27(g)Kcol: 15(g)Sz: 12(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)So: 2,10(g)
Tel.Zs: 7(g)Ca: 10(mg)E: 2489(KJ) 595(KCal)
F: 19(g)Kcol: 37(g)Sz: 100(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)So: 0,60(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 2036(KJ) 487(KCal)
F: 18(g)Kcol: 3(g)Sz: 63(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)So: 2,50(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)

Uzsomna

Vasora

01=Gurán, 02=Rakételk, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kárn-dioxid, 13=Csillogfűrt, 14=Puhatestűek,

Ételmezésvezető

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.05.13 - 2024.05.19.

	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli	2024.05.13	2024.05.14.	2024.05.15	2024.05.16.	2024.05.17.
Tízórai	VIOLIFE SAJT TM, UBORKA, TK ZSEMLE (01),	TK ZSEMLE (01), GYÜMÖLCSLÉ (02L) 100%, MARGARIN* LMI,	E: 1101(KJ) 263(KCa) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)So: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01),	CSEMEGKERÉMI KENYÉRRREL TM LMI (01), PAPPRIKA,
Ebéd	E: 938(KJ) 224(KCa) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)So: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1011(KJ) 263(KCa) F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)So: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	BROKKI, KRÉMLEV TM (01, 03), SÜLTHÚS, TÖRT BURGONYA, VITAMINSALÁTA*,	E: 899(KJ) 215(KCa) F: 4(g)Koi: 5(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)So: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01), BÁCSKAI RIZSESHÚS, CÉKLASAVANYÚSÁG,
Usonna	E: 1126(KJ) 269(KCa) F: 24(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)So: 6,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	E: 1216(KJ) 412(KCa) F: 23(g)Koi: 15(g)Sz: 10(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)So: 1,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 10(mg)	GYÜMÖLCSLEVES SERTÉS (01, 03), KALÁCS ni sügür* TM (03, 01), ALMA VÁSÁROLT,	E: 2518(KJ) 602(KCa) F: 23(g)Koi: 19(g)Sz: 10(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)So: 0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	E: 1922(KJ) 460(KCa) F: 14(g)Koi: 3(g)Sz: 62(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)So: 2,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)
Vacsora					

01=Gulén, 02=Rákfélék, 03=Tofás, 04=Ha ak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Traj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhalestűek,

Ételmezésvezető

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.05.13 - 2024.05.19.

Hétfő

2024.05.13

Kedd

2024.05.14

Szerda

2024.05.15

Csütörtök

2024.05.16

Péntek

2024.05.17

Reggeli

Tízórai

KARFOLKRÉM KENYÉRREL TM
(10, 01), ZÖLDHAGYMA db,E: 917(Kj) 219(KCal)
F: 2g(Kol) 0g(Sz) 31(g)
Zsír: 1g(Cuk) 0g(Só) 0,52(g)
Tel.Zs: 0g(Ca) 0(mg)KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01),
LIBORKA,E: 2 605(Kj) 623(KCal)
F: 12(g)Kol: 0g(Sz: 64(g)
Zsír: 30g(Cuk: 0g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0g(Ca: 0(mg)TK ZSEMLE, JOGHURT
GYÜMÖLCSÖS*LM,E:1 509(Kj) 361(KCal)
F: 3g(Kol: 0g)Sz: 62(g)
Zsír: 3(g)Cuk: 0g)Só: 0,10(g)
Tel.Zs: 0g(Ca: 0(mg)

TEPERTŐS BODAG (01),

E: 1 708(Kj) 409(KCal)
F: 8(g)Kol: 10g)Sz: 45(g)
Zsír: 21g(Cuk: 0g)Só: 0,19(g)
Tel.Zs: 0g(Ca: 0(mg)CSEMEGEKRÉM KENYÉRREL TM
LM (01), PAPRIKA,E: 944(Kj) 226(KCal)
F: 11g(Kol: 8g)Sz: 27(g)
Zsír: 6g(Cuk: 0g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0g(Ca: 0(mg)

Ebéd

PALÓCLEVES (sertes) TM (09, 01),
GRIZES TÉSZTA (01, 03), ALMA
VÁSÁROLT,E: 3 035(Kj) 736(KCal)
F: 27g(Kol: 32g)Sz: 123(g)
Zsír: 8g(Cuk: 0g)Só: 2,20(g)
Tel.Zs: 2g(Ca: 0(mg)ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),
RAKOTT KELKÁKPOSZTA LM,
ZABRUDI,E: 1 630(Kj) 392(KCal)
F: 33g(Kol: 1g)Sz: 43(g)
Zsír: 7g(Cuk: 0g)Só: 7,60(g)
Tel.Zs: 4g(Ca: 13(mg)BROKK, KRÉMLEV TM (01, 03),
SÜLTHÚS, TÖRT BERGONYVA,
VITAMIN SALÁTA*,E: 2 622(Kj) 627(KCal)
F: 35g(Kol: 27g)Sz: 55(g)
Zsír: 23g(Cuk: 0g)Só: 2,90(g)
Tel.Zs: 8g(Ca: 17(mg)GYŰYÁSLEVES (marha)* (01, 03),
KALÁCS ml sűríték* TM (03, 01), ALMA
VÁSÁROLT,E: 2 698(Kj) 645(KCal)
F: 22g(Kol: 33g)Sz: 107(g)
Zsír: 8g(Cuk: 10g)Só: 0,70(g)
Tel.Zs: 0g(Ca: 0(mg)GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01),
BÁCSKAI RIZESHÚS,
CEKLASAVANYÚTSÁG,E: 2 685(Kj) 642(KCal)
F: 22g(Kol: 4g)Sz: 82(g)
Zsír: 12g(Cuk: 16g)Só: 3,00(g)
Tel.Zs: 5g(Ca: 1(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Glién, 02=Rákvétek, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szjabab, 07=Tej, 08=Dióvétek, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=P-unatessluc,

Előmezező

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2024.05.13 - 2024.05.19.

Hétfő

2024.05.13

Reggeli

Kedd

2024.05.14.

Szerda

2024.05.15.

Csütörtök

2024.05.16.

Péntek

2024.05.17.

Tízórai

KARFOLKRÉM KENYÉRREL TM

(10, 01), ZÖLDHAGYMA db.

VIOLETTE SAJT TM, UBORKA, TK

ZSEMLE,

TK ZSEMLE, GYÜMÖLCSLÉ (0,2L)

100%, MARGARIN* LMI,

TÉPERTŐS BODAG (01),

CSEMEGKRÉM KENYÉRREL TM

LMI (01), PAPRIKA,

E: 917(KJ) 219(KCal)

F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)

Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,52(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:1 732(KJ) 414(KCal)

F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 88(g)

Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)

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

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: 944(KJ) 226(KCal)

F: 11(g)Köl: 8(g)Sz: 27(g)

Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)

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

Ebéd

PALÓCLEVES (senes) TM (09, 01),
GRIZES TÉSZTA (01, 03), ALMA
VÁSÁROLT,ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),
RAKOTT KELKAFOSZTA TM,
ZABRUDI,BROKK. KRÉMLEV TM (01, 03),
SÜLTHÚS, TÖRT BURGONYA,
VITAMIN SALÁTA*,GILYÁSLEVES SERTÉS (01, 03),
KALÁCS ml sültkr* TM (03, 01), ALMA
VÁSÁROLT,GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01),
BÁCSKAI RIZESHÚS,
CEKLASAVANYTSÁG,

E:3 035(KJ) 726(KCal)

F: 27(g)Köl: 32(g)Sz: 123(g)

Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 2,20(g)

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

E:1 639(KJ) 392(KCal)

F: 33(g)Köl: 1(g)Sz: 45(g)

Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 7,60(g)

Tel.Zs: 4(g)Ca: 15(mg)

E:2 622(KJ) 627(KCal)

F: 35(g)Köl: 27(g)Sz: 55(g)

Zsír: 27(g)Cuk: 0(g)Só: 2,90(g)

Tel.Zs: 8(g)Ca: 17(mg)

E:2 824(KJ) 675(KCal)

F: 27(g)Köl: 29(g)Sz: 110(g)

Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só: 0,80(g)

Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)

E:2 685(KJ) 642(KCal)

F: 22(g)Köl: 4(g)Sz: 82(g)

Zsír: 12(g)Cuk: 16(g)Só: 3,00(g)

Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)

Uzsonna

Vacsora

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

Előmezősvezető

Étlap (Laktómentes (7-10)5x)

2024.05.13 - 2024.05.19.

Hétfő

2024.05.13

Kedd

2024.05.14

Szerda

2024.05.15

Csütörtök

2024.05.16.

Péntek

2024.05.17.

Reggeli

TOLÁSRÁNTOTTA VIRSLIVEL (03),
TEA GYÜMÖLCSIZU,KAKAÓS CSIGA 100GR, TEJLM²,MARGARINOS KENYÉR² LM TM (01),
TEA GYÜMÖLCSIZU,
ZÖLDHAGYMA db,KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01),
TEJESKÁVÉ LM, RETEK,

Tízórai

E:1 188(KJ) 284(KCal)
F: 16(g)Köl:431(g)Sz: 1(g)
Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 584(KJ) 140(KCal)
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 16(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 732(KJ) 175(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:2 142(KJ) 512(KCal)
F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g)
Zsir: 31(g)Cuk: 7(g)Só:0,03(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01),
UBORKA,TK ZSEMLE (01), JOGHURT
GYÜMÖLCSÖS*LM,

TEPERTŐS BODAG (01),

CSEMEGERÉMI KENYÉRRREL TM
LM (01), PAPRIKA,

Ebéd

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)E:1 528(KJ) 366(KCal)
F: 7(g)Köl: 9(g)Sz: 40(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 663(KJ) 159(KCal)
F: 8(g)Köl: 5(g)Sz: 20(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDSÉGLEVES TAYASZI (01, 03),
RAKOTT KELKÁPOSZTA LM,
ZABRUDI,BROKK. KRÉMLEV TM (01, 03),
SÜLTHÚS, TÖRT BURGONYA,
VITAMIN SALÁTA*,GULYÁSLEVES (naphy)* (01, 03),
KALÁCS ml sültük* TM (03, 01), ALMA
VÁSÁROLT,GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01),
BÁCSKAI RIZESHIS,
CÉKLASAVANYVÍSSÁG,

Uzsonna

E:1 363(KJ) 326(KCal)
F: 29(g)Köl: 1(g)Sz: 36(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:6,50(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)E:1 895(KJ) 453(KCal)
F: 27(g)Köl: 15(g)Sz: 12(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g)
Tel.Zs: 7(g)Ca: 10(mg)E:2 489(KJ) 595(KCal)
F: 19(g)Köl: 37(g)Sz: 108(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,60(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:2 036(KJ) 487(KCal)
F: 18(g)Köl: 3(g)Sz: 63(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:2,50(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)LEKVÁROS - MARG. KENYÉR*TM
LM (01), Mandarin,

ZABRUDI, BANÁN,

SZENDVICS SONKA, KENYÉR (TK)
(01),

Vacsora

E: 737(KJ) 176(KCal)
F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g)
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 882(KJ) 211(KCal)
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 48(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 728(KJ) 174(KCal)
F: 7(g)Köl: 14(g)Sz: 18(g)
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDBORSÓFOZELÉK*LM (01),
PÁRIZS SERTÉSSZELET (03, 01),RESZTELT BAROMFI MÁJ*,
KRISZKISSZ* 01), CSEMEGE
UBORKA,BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*,
KÁPOSZTA SALÁTA*,E:1 036(KJ) 248(KCal)
F: 9(g)Köl: 84(g)Sz: 23(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 427(KJ) 341(KCal)
F: 23(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 889(KJ) 452(KCal)
F: 24(g)Köl: 30(g)Sz: 54(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,20(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Gluten, 02=Rakaretek, 03=Togás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhatestűek,

Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2024.05.13 - 2024.05.19.

Reggeli	Hétfő 2024.05.13	Kedd 2024.05.14	Szerda 2024.05.15	Csütörtök 2024.05.16	Péntek 2024.05.17
---------	---------------------	--------------------	----------------------	-------------------------	----------------------

Tízórai	KARFIOLKRÉMI KENYÉRRREL (07, 10, 01), ZÖLDHAGYMA db,	SAJTKRÉMI ZSEMLE (01), LIBORKA,	TK ZSEMLE (01), JOGGHIRT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07),	TÉPERTŐS BODAG (01),	CSEMEGEKRÉMIÉS ZSEMLE (01), PÁPRILKA,
---------	------------------------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------	---------------------------------------

F: 703(KJ) 168(KCal)
F: 1(g)Köl: 3(g)Sz: 23(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,33(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 808(KJ) 193(KCal)
F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,14(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1133(KJ) 271(KCal)
F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 46(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)

E: 899(KJ) 215(KCal)
F: 4(g)Köl: 5(g)Sz: 24(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 797(KJ) 191(KCal)
F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 16(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd	PALÓCLEVES (march)* (01, 07), GRIZES TESZTA tojm (01), ALMA VÁSÁROLT,	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZTI TOJ.M, RAKOTT KELKÁPOSZTA (07), ZABRUDI,	BROKKOLI KRÉMLEVES (07, 01), SÜLT HUS, BURGONYAFÜRÉ (07), VITAMIN SALÁTA*,	GULYÁSLEVES TOJM, LÁNGOS (01), ALMA VÁSÁROLT,	GYÜMÖLCSLEVES, VEGYES* (07, 01), BÁCSEI RIZSESHÜS, CÉKLASAVANYÚTSÁG,
------	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

E: 1423(KJ) 340(KCal)
F: 9(g)Köl: 23(g)Sz: 36(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 1,24(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1284(KJ) 307(KCal)
F: 23(g)Köl: 11(g)Sz: 29(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1,08(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)

E: 2255(KJ) 539(KCal)
F: 28(g)Köl: 25(g)Sz: 43(g)
Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 1,97(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 20(mg)

E: 1467(KJ) 351(KCal)
F: 12(g)Köl: 18(g)Sz: 54(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1983(KJ) 473(KCal)
F: 15(g)Köl: 12(g)Sz: 60(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só: 1,72(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)

Vacsora

01=Gulén, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Hala, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Cillagfűrt, 14=Puhatestűek,

Élelmiszérvizsgáló