

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

2024.05.20

Kedd

2024.05.21.

Szerda

2024.05.22

Csütörtök

2024.05.23

Péntek

2024.05.24.

Reggeli

Tízórai

TEPERTŐS POGÁCSA, TEJ* (07),

VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),
PAPRIKA,KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),
LUBORKA,

PÁRIZSI, VAJAS TK ZSEMLE (01),

Ebéd

E:1.419(KJ) 339(KCal)
F: 7(g)Köl: 28(g)Sz: 34(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)E: 653(KJ) 156(KCal)
F: 1(g)Köl: 2(g)Sz: 16(g)
Zsir: 5(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:1.220(KJ) 292(KCal)
F: 4(g)Köl: 46(g)Sz: 31(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0.00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),
SAJTOS TESZTA (07, 01, 03),KÖMÉNYLEVES
KENYÉRKOCKÁVAL* (01),
TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYES
VAGDALT (03, 01), TÜRÓ RUDI (07),SZILVALEVES FAHÉJAS (07, 01),
HURKA* TÖRT BURGONYA,
VITAMIN SAJÁTA*,CSIGSERGÜLLYÁS (01, 03, 09),
FERIBÁCSI PALACSNITÁJA (01, 03,
07), ALMA VASÁROLT,E:2.015(KJ) 483(KCal)
F: 21(g)Köl: 56(g)Sz: 70(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1.60(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)E:1.984(KJ) 473(KCal)
F: 22(g)Köl: 22(g)Sz: 49(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1.69(g)
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)E:2.108(KJ) 504(KCal)
F: 4(g)Köl: 9(g)Sz: 85(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:2.13(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:2.668(KJ) 638(KCal)
F: 22(g)Köl:122(g)Sz: 88(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1.75(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)

Uzsonna

Vacsora

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2024.05.20	2024.05.21	2024.05.22	2024.05.23	2024.05.24
ZÖLDSÉGES FELYÁGOITT TKKENY (01), TEA GYTMÖLCSIZU,	KUGLÓF MARGARIN (0), 03, 07b, TEJESKÁVÉ,	SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07b), KENYÉR (1K,101b), TEA GYTMÖLCSIZU,	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07b),	
E1 214(KJ) 290(KCal) F: 4(g)Köl: 11(g)Sz: 21(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só: 0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 319(KJ) 316(KCal) F: 19(g)Köl: 24(g)Sz: 71(g) Zsír: 25(g)Cuk: 20(g)Só: 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 969(KJ) 232(KCal) F: 6(g)Köl: 16(g)Sz: 24(g) Zsír: 2(g)Cuk: 8(g)Só: 0,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 379(KJ) 330(KCal) F: 7(g)Köl: 29(g)Sz: 42(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só: 0,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Tízórai	TEPERTŐS POGÁCSA, TEJ* (07),	VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), PÁPRIKA,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), LUBORKA,	PÁRIZSI, VAJAS TK ZSEMLE (01),
E1 419(KJ) 339(KCal) F: 7(g)Köl: 28(g)Sz: 34(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 653(KJ) 156(KCal) F: 1(g)Köl: 2(g)Sz: 16(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 849(KJ) 203(KCal) F: 3(g)Köl: 34(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 230(KJ) 292(KCal) F: 4(g)Köl: 46(g)Sz: 31(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), SAJTOS TESZTA (07, 01, 03),	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), TÖKFOZELEK (01, 07), ZABPELYES VAGDALIT (03, 01), TÜRÓ RUDI (07),	SZILVAEYES FAHÉJAS (07, 01), HURKA*, TÖRT BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,	CSICSERGULYÁS (01, 03, 09), FERBÁCSI PALACINTAJA (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT,
E2 915(KJ) 482(KCal) F: 21(g)Köl: 56(g)Sz: 70(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	E1 980(KJ) 473(KCal) F: 22(g)Köl: 72(g)Sz: 49(g) Zsír: 13(g)Cuk: 5(g)Só: 1,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E: 2108(KJ) 504(KCal) F: 4(g)Köl: 9(g)Sz: 55(g) Zsír: 4(g)Cuk: 11(g)Só: 2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E2 668(KJ) 638(KCal) F: 22(g)Köl: 112(g)Sz: 88(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só: 1,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	
Uzsonna	MÜZLI, BANÁN,	CSEMEGEKRÉM KENYÉRREL (01),	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07),	
E1 197(KJ) 286(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 781(KJ) 187(KCal) F: 7(g)Köl: 5(g)Sz: 18(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 610(KJ) 146(KCal) F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 195(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora	MEXIKÓI CSIRKECOMB (01, 07), RIZSIKÖRET, KÁPOSZTIÁVAL TÖLTÖTT PÁPRIKA,	COMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), VANILLÁS JOGHURT,	SÜLTTHÜS, FRANCIASALÁTA* (03, 07), KENYÉR (TK,101),	
E1 194(KJ) 286(KCal) F: 4(g)Köl: 7(g)Sz: 51(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E1 559(KJ) 373(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 51(g) Zsír: 5(g)Cuk: 15(g)Só: 0,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E1 571(KJ) 376(KCal) F: 23(g)Köl: 7(g)Sz: 25(g) Zsír: 24(g)Cuk: 2(g)Só: 0,56(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)		

01=Gluten, 02=Rákfelek, 03=Tej, 04=Hialek, 05=Földmogyoró, 06=Szojabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezammag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek,

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

2024.05.20

Kedd

2024.05.21

Szerda

2024.05.22

Csütörtök

2024.05.23

Péntek

2024.05.24

Reggeli

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Vacsora

TEPERTŐS POGÁCSA, TEJ* (07),

VALIKRÉMES TK ZSEMLE (01),
PAPRIKA,KENŐMÁJIAS TK ZSEMLE (01),
LIBORKA,

PÁRIZSI VAJIAS TK ZSEMLE (01),

E:1.419(KJ) 339(KCal)
F: 7(g)Kcol 28(g)Sz: 34(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)E: 662(KJ) 158(KCal)
F: 1(g)Kcol 2(g)Sz: 17(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 917(KJ) 219(KCal)
F: 3(g)Kcol 45(g)Sz: 31(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1.220(KJ) 292(KCal)
F: 4(g)Kcol 46(g)Sz: 31(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)BURGONYA LEVES köbösszal (01, 03),
SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03),KÖMÉNYLEVES
KENYÉRKOCKÁVAL* (01),
TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYHES
VAGDALT (03, 01), TÜRÓ RUDI (07),SZILVALEVES FAHÉJAS (07, 01),
HIRKA *, TÖRT BURGONYA,
VITAMIN SALÁTA*,CSICSERGULYÁS (01, 03, 09),
FERBÁCSI PALACINTAJA (01, 03,
07), ALMA VÁSÁROLT,E:2.272(KJ) 543(KCal)
F: 26(g)Kcol 71(g)Sz: 72(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só 2,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)E:2.423(KJ) 589(KCal)
F: 29(g)Kcol 76(g)Sz: 59(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só 2,10(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)E:2.647(KJ) 633(KCal)
F: 5(g)Kcol 14(g)Sz:105(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só 2,65(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)E:2.919(KJ) 698(KCal)
F: 23(g)Kcol 133(g)Sz: 97(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só 1,88(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)

MÜZLI, BANÁN,

CSEMEGÉKRÉM KENYÉRRREL (01),

SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07),

E:1.197(KJ) 286(KCal)
F: 3(g)Kcol 0(g)Sz: 62(g)
Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 781(KJ) 187(KCal)
F: 7(g)Kcol 5(g)Sz: 18(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 610(KJ) 146(KCal)
F: 2(g)Kcol 0(g)Sz:195(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só 0,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

2024.05.20

Kedd

2024.05.21

Szerda

2024.05.22

Csütörtök

2024.05.23

Péntek

2024.05.24

Reggeli

ZÖLDSÉGES FELYÁGOTT TKKENY

(01), TEA GYŰMÖLCSIZU,

KIGLÓF MARGARIN (01, 05, 07),

TEJESKAJÉ (07),

SNIDLINGES TÜRÖKRÉM (07),

KENYÉR (TK) (01), TEA

GYŰMÖLCSIZU,

SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO

(07),

Tízórai

TEPERTŐS DOGÁCSA, TEJ* (07),

VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),

PAPRIKA,

KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),

LUBORKA,

PÁRIZSI, VAIJAS TK ZSEMLE (01),

Ebéd

BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),

SAJTOS TESZTA (07, 01, 03),

KÖMÉNYLEVES

KENYÉRKOCKÁVAL* (01),

TÖKPOZELLEK (01, 07), ZABPELÝHES

VAGDALT (03, 01), TÜRÖ RÜDI (07),

SZH,VALEYES FAHÉJAS (07, 01),

HURKA*, TÖRT BURGONYA,

VITAMIN SALÁTA*,

CSICSERIGULYÁS (01, 03, 09),

FERIBÁCSI PALACINTÁJA (01, 03,

07), ALMA VÁSÁROLT,

Uzsonna

E:2,272(KJ) 543(KCal)

F: 26(g)Kcol: 71(g)Sz: 72(g)

Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 2,00(g)

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

MÜZLI, BANÁN,

CSEMEGEKRÉM KENYÉRRREL (01),

E: 2,435(KJ) 580(KCal)

F: 29(g)Kcol: 76(g)Sz: 59(g)

Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)Só: 2,10(g)

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

SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07),

E:2,647(KJ) 633(KCal)

F: 5(g)Kcol: 14(g)Sz: 105(g)

Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só: 2,65(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

E: 2,919(KJ) 698(KCal)

F: 25(g)Kcol: 131(g)Sz: 97(g)

Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só: 1,88(g)

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

Vacsora

MEHÉKÓI CSIRKECOMB (01, 07),

RIZSKÖRET, KÁPOSZTÁVAL

TÖLTÖTT PAPPRIKA,

E:2,106(KJ) 504(KCal)

F: 10(g)Kcol: 29(g)Sz: 54(g)

Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1,31(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

GOMBÓCFAHÉJAS CIKORRAL* (01,

07), VANILIAS JOGGHERET,

E:2,182(KJ) 522(KCal)

F: 11(g)Kcol: 0(g)Sz: 74(g)

Zsir: 6(g)Cuk: 18(g)Só: 0,79(g)

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

SÜLTHÉS, FRANCIASALÁTA* (03, 07),

KENYÉR (TK) (01),

E:1,790(KJ) 428(KCal)

F: 27(g)Kcol: 7(g)Sz: 28(g)

Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só: 0,66(g)

Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)

01=Gulén, 02=Ráktéték, 03=Togás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótelemek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhatestek,

Élelmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

2024.05.20

2024.05.21

2024.05.22

2024.05.23

2024.05.24

Reggeli

Tízórai

TEPERTŐS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ* (07),

VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), PAPIRKA,

KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), LIBORKA,

PÁRIZSI VAIJAS TK ZSEMLE (01),

E:2 317(KJ) 554(KCal)
F: 71g/Kol: 28(g)Sz: 58(g)
Zsir: 66g/Cuk: 0(g)Só:0,60(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)E: 670(KJ) 160(KCal)
F: 1(g)Kol: 2(g)Sz: 17(g)
Zsir: 3(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)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 404(KJ) 336(KCal)
F: 6(g)Kol: 61(g)Sz: 31(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),
SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03),KÖMÉNYI LEVES
KENYÉRKOCKÁVAL* (01),
TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYHES
VAGDALT (03, 01), TÜRÓ RUDI (07),SZILVALEVES FAHÉJAS (07, 01),
HURKA *, TÖRT BURGONYA,
VITAMIN SALÁTA*,CSICSERIGULYÁS (01, 03, 09),
FERIBACSI PALACSNITAJA (01, 03,
07), ALMA VÁSÁROLT,E:2 970(KJ) 711(KCal)
F: 32(g)Kol: 90(g)Sz: 97(g)
Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,59(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)E:2 859(KJ) 684(KCal)
F: 36(g)Kol: 81(g)Sz: 76(g)
Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,34(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)E:3 452(KJ) 826(KCal)
F: 6(g)Kol: 19(g)Sz:134(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:3,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)E:3 415(KJ) 817(KCal)
F: 29(g)Kol:156(g)Sz:114(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:2,54(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)

Uzsonna

MÜZLI, BANÁN,

CSEMEGEKRÉM KENYÉRRREL (01),

SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07),

E:1 197(KJ) 286(KCal)
F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 144(KJ) 274(KCal)
F: 10(g)Kol: 8(g)Sz: 26(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E:1 221(KJ) 292(KCal)
F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 390(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora

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

Élelmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 5x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

2024.05.20

Kedd

2024.05.21

Szerda

2024.05.22

Csütörtök

2024.05.23

Péntek

2024.05.24

Reggeli

ZÖLDÉGES FELYÁGOTT TK KENYÉR
(01), TEA GYÜMÖLCSIZI,KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07),
TEJESKÁVÉ (07),SNIDLINGES TÖRÖKRÉM (07),
KENYÉR (TK) (01), TEA
GYÜMÖLCSIZI,SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KANNAÓ
(07),E1 514(KJ) 434(KCal)
F: 6(g)Kcol: 19(g)Sz: 29(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,51(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E2 030(KJ) 486(KCal)
F: 25(g)Kcol: 30(g)Sz: 97(g)
Zsir: 42(g)Cuk: 28(g)Só: 1,45(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E1 480(KJ) 334(KCal)
F: 9(g)Kcol: 23(g)Sz: 32(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só: 0,92(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E1 627(KJ) 389(KCal)
F: 9(g)Kcol: 38(g)Sz: 45(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só: 0,96(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai

TEPERTŐS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ*
(07),VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),
PAPRIKA,KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),
UBORKA,

PÁRIZSI VAIJAS TK ZSEMLE (01),

E2 317(KJ) 554(KCal)
F: 7(g)Kcol: 28(g)Sz: 58(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)E 670(KJ) 160(KCal)
F: 1(g)Kcol: 2(g)Sz: 17(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E 917(KJ) 219(KCal)
F: 3(g)Kcol: 45(g)Sz: 31(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E1 404(KJ) 336(KCal)
F: 6(g)Kcol: 61(g)Sz: 31(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

BURCONYA LEVES kolbásszal (01, 03),
SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03),KÖMÉNYLEVES
KENYÉROCKÁVAL* (01),
TÖKRÖZELÉK (01, 07), ZARPELYHES
VAGDALT (03, 01), TÜRÓ RUDI (07),SZILVALEVES FAHÉJAS (07, 01),
HURKA *, TÖRI BURCONYA,
VITAMIN SALÁTA*,CSISZERGULYÁS (01, 03, 09),
FERIBACSI PALACINTVALA (01, 03,
07), ALMA VÁSÁROLT,E2 970(KJ) 711(KCal)
F: 32(g)Kcol: 90(g)Sz: 97(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 2,59(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)E 2 839(KJ) 684(KCal)
F: 36(g)Kcol: 54(g)Sz: 70(g)
Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só: 2,54(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)E3 452(KJ) 826(KCal)
F: 6(g)Kcol: 19(g)Sz: 134(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só: 3,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)E3 415(KJ) 817(KCal)
F: 29(g)Kcol: 156(g)Sz: 114(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só: 2,54(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)

Uzsonna

MÜZLI, BANÁN,

CSEMÉGEKRÉM KENYÉRRREL (01),

SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07),

E1 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)E1 144(KJ) 274(KCal)
F: 10(g)Kcol: 8(g)Sz: 26(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E1 221(KJ) 292(KCal)
F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 390(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora

MEXIKÓI CSIRKECOMB (01, 07),
RIZSKÖRET, KÁPOSZTAVÁL
TÖLTÖTT PAPRIKA,GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01,
03), VANILLÁS JOGHURT,SÜLT HÚS, FRANCIASALÁTA* (03, 07),
KENYÉR (TK) (01),E2 679(KJ) 641(KCal)
F: 12(g)Kcol: 33(g)Sz: 70(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só: 1,51(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)E2 672(KJ) 639(KCal)
F: 13(g)Kcol: 0(g)Sz: 90(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 22(g)Só: 0,92(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E2 280(KJ) 545(KCal)
F: 33(g)Kcol: 9(g)Sz: 37(g)
Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só: 0,78(g)
Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)

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

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

2024.05.20

Kedd

2024.05.21

Szerda

2024.05.22

Csütörtök

2024.05.23

Péntek

2024.05.24

Reggeli

(07, 01, 03)

Tízórai

TEPERTŐS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ*
(07)

VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),
PAPRIKA

KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),
UBORKA

PÁRIZSI, VAJAS TK ZSEMLE (01),

E: 2317(KJ) 534(KCal)
F: 7(g)Köl: 28(g)Sz: 58(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 695(KJ) 166(KCal)
F: 1(g)Köl: 2(g)Sz: 18(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 994(KJ) 238(KCal)
F: 4(g)Köl: 56(g)Sz: 52(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1404(KJ) 336(KCal)
F: 6(g)Köl: 61(g)Sz: 31(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

BURGONYA LEVES köbhásszal (01, 03),
SAJTOS TÉSZTA (07, 01, 03),

KÖMÉNYLEVES
KENYERKOCKÁVAL* (01),
TÖKROZELÉK (01, 07), ZABPELLYHES
VAGDALT (03, 01), TÜRÓ RUDDI (07),

SZILVALEVES FAHÉJAS (07, 01),
HURKA*, TÖRT BURGONYA,
VITAMINSALÁTA*,

CSICSERIGULYÁS (01, 03, 09),
FERIBÁCSI PALACSHINTÁJA (01, 03,
07), ALMA VÁSAROLT,

E: 3 687(KJ) 739(KCal)
F: 31(g)Köl: 93(g)Sz: 99(g)
Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 2,92(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

E: 3 093(KJ) 740(KCal)
F: 40(g)Köl: 88(g)Sz: 72(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só: 2,84(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)

E: 3 913(KJ) 936(KCal)
F: 7(g)Köl: 21(g)Sz: 154(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só: 3,63(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

E: 3 777(KJ) 904(KCal)
F: 32(g)Köl: 167(g)Sz: 125(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só: 2,70(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)

Uzsonna

Vacsora

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

Ételmezésvezető

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

2024.05.20

Kedd

2024.05.21.

Szerda

2024.05.22

Csütörtök

2024.05.23

Péntek

2024.05.24

Reggeli

ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TIRKENNY
(01), TEA GYÖMÖLCSIZU,KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07),
TEJESKÁVÉ (07),SNIDLINGÉS TÜRÖKRÉM (07),
KENYÉR (TK) (01), TEA
GYÖMÖLCSIZU,SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO
(07),

Tízórai

E.2.330(K) 558(KCal)
F. 8g(é)Köl. 23(g)Sz. 41(g)
Zsír. 23(g)Cuk. 10(g)Só.0,61(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)E.2.731(K) 653(KCal)
F. 34(g)Köl. 39(g)Sz. 136(g)
Zsír. 60(g)Cuk. 30(g)Só.1,90(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)E.1.748(K) 418(KCal)
F. 11(g)Köl. 36(g)Sz. 40(g)
Zsír. 30(g)Cuk. 11(g)Só.1,04(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)E.1.826(K) 437(KCal)
F. 11(g)Köl. 46(g)Sz. 47(g)
Zsír. 12(g)Cuk. 10(g)Só.1,19(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)TEPERTŐS POGÁCSA (01, 03, 07), TEJ*
(07),VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),
PAPRIKA,KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),
UBORKA,

PÁRIZSI, VAJAS TK ZSEMLE (01),

Ebéd

E.2.317(K) 554(KCal)
F. 7(g)Köl. 28(g)Sz. 58(g)
Zsír. 6(g)Cuk. 0(g)Só.0,00(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 240(mg)E.6.695(K) 166(KCal)
F. 1(g)Köl. 2(g)Sz. 18(g)
Zsír. 3(g)Cuk. 0(g)Só.0,01(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)E.9.944(K) 238(KCal)
F. 4(g)Köl. 56(g)Sz. 37(g)
Zsír. 7(g)Cuk. 0(g)Só.0,00(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)E.1.404(K) 336(KCal)
F. 6(g)Köl. 61(g)Sz. 31(g)
Zsír. 17(g)Cuk. 0(g)Só.0,00(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),
SAJTOS TESZTA (07, 01, 03),KÖMÉNYI LEVES
KENYÉRKOCKÁVAL* (01),
TÖKFOZELÉK (01, 07), ZABPELYHES
VAGDALT (03, 01), TÜRÖ RUDI (07),SZILVA LEVES FAHÉJAS (07, 01),
HURKA*, TORT BURGONYA,
VITAMIN SALÁTA*,CSIGSERGULYÁS (01, 03, 09),
FERIBACSI PALACINTAJA (01, 03,
07), ALMA VÁSÁROLT,

Uzsonna

E.4.221(K) 1.016(KCal)
F. 46(g)Köl.143(g)Sz.103(g)
Zsír. 38(g)Cuk. 1(g)Só.2,95(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 2(mg)E.3.093(K) 740(KCal)
F. 40(g)Köl. 88(g)Sz. 72(g)
Zsír. 19(g)Cuk. 11(g)Só.2,84(g)
Tel.Zs. 5(g)Ca. 0(mg)E.3.913(K) 936(KCal)
F. 7(g)Köl. 21(g)Sz. 154(g)
Zsír. 12(g)Cuk. 17(g)Só.3,63(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 1(mg)E.3.777(K) 904(KCal)
F. 33(g)Köl.167(g)Sz.125(g)
Zsír. 17(g)Cuk. 13(g)Só.2,70(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 12(mg)

MŰZLI, BANÁN,

CSEMEGEKRÉM KENYÉRRREL (01),

SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07),

Vacsora

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. 0(g)Ca. 0(mg)E.1.561(K) 373(KCal)
F. 15(g)Köl.19(g)Sz. 37(g)
Zsír. 16(g)Cuk. 0(g)Só.0,01(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)E.1.221(K) 292(KCal)
F. 4(g)Köl. 0(g)Sz.390(g)
Zsír. 13(g)Cuk. 0(g)Só.0,20(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)MEXIKÓI CSIRKECOMB (01, 07),
RIZSKÖRET, KÁPOSZTÁVAL
TÖLTÖTT PAPIRIKA,GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01,
03), VANÍLIÁS JOCHRRT,SÜLT HÚS, FRANCIASALÁTA* (03, 07),
KENYÉR (TK) (07),E.2.830(K) 677(KCal)
F. 12(g)Köl. 33(g)Sz. 78(g)
Zsír. 7(g)Cuk. 1(g)Só.1,71(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 1(mg)E.2.925(K) 700(KCal)
F. 14(g)Köl. 0(g)Sz. 98(g)
Zsír. 7(g)Cuk. 23(g)Só.1,05(g)
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)E.2.730(K) 653(KCal)
F. 40(g)Köl. 11(g)Sz. 46(g)
Zsír. 33(g)Cuk. 2(g)Só.0,89(g)
Tel.Zs. 10(g)Ca. 0(mg)

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

Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

2024.05.20

Kedd

2024.05.21

Szerda

2024.05.22

Csütörtök

2024.05.23

Péntek

2024.05.24

Reggeli

Tízórai

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ* (07),

VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),
PAPRIKA,KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),
LIBORKA,

PÁRIZSI, VALJAS TK ZSEMLE (01),

E:1.419(KJ) 339(KCal)
F: 11(g)Köl: 33(g)Sz: 34(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)E: 653(KJ) 156(KCal)
F: 11(g)Köl: 2(g)Sz: 16(g)
Zsir: 5(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: 1.220(KJ) 202(KCal)
F: 4(g)Köl: 46(g)Sz: 31(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

BURGONYA LEVES tojín (01), SAJTOS
TESZTA (07, 01, 03),KÖMÉNYLEVES
KENYÉRROCKÁVÁL* (01),
TÖKFOZELEK (01, 07), ZABPELYHES
VAGDALT TOJIM (01), TÜRÓ RUDI
(07),SZILVÁLEVES FAHÉJAS (07, 01),
HURKA * TÖRT BURGONYA,
VITAMIN SALÁTA*,CSICSERIGULYÁS tojín (01, 00),
PALACSINTA KAKAÓS TOLAJMENT
(01, 07), ALMA VÁSÁROLT,E:2.014(KJ) 482(KCal)
F: 21(g)Köl: 56(g)Sz: 69(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 1,60(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)E: 1.954(KJ) 467(KCal)
F: 21(g)Köl: 51(g)Sz: 49(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 5(g)Só: 1,69(g)
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)E: 2.108(KJ) 504(KCal)
F: 4(g)Köl: 9(g)Sz: 85(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só: 2,12(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1.369(KJ) 338(KCal)
F: 9(g)Köl: 20(g)Sz: 41(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só: 1,05(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Güden, 02=Ráktétlek, 03=Tojás, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűrt, 14=Puhatestűek,

Élelmiszérsvezető

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

2024.05.20

Kedd

2024.05.21

Szerda

2024.05.22

Csütörtök

2024.05.23

Péntek

2024.05.24

Reggeli

Tízórai

TEPERTŐS BODAG (01), TEL LM*,

MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),
PAPRIKA,KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),
LIBORKA,PÁRIZSI MARGARINOS ZSEMLE*
TM (01),

E:1.575(KJ) 377(KCal)

F: 7(g)Kcol: 9(g)Sz: 11(g)

Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g)

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

E: 672(KJ) 161(KCal)

F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 32(g)

Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)

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

E: 917(KJ) 219(KCal)

F: 3(g)Kcol: 45(g)Sz: 31(g)

Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)

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

E: 915(KJ) 219(KCal)

F: 4(g)Kcol: 23(g)Sz: 31(g)

Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)

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

Ebéd

BIRGONYA LEVES kólishisszal (01, 03),
MORZSÁS METÉLT tm (01),KÖMÉNYLEVES
KENYÉRKOCKÁVAL* (01),
TÖKFOZELÉK*LM TM (01),
ZABPELYHES VAGDALT (03, 01),
ZABRUDI,SZILVALÉVES FAHÉJAS TM (01),
HURKA*, TÖRT BIRGONYA,
VITAMIN SALÁTA*,CSICSERIGULYÁS (01, 03, 09),
FERHÁCSI PALACSINTÁJA LM (01,
03), ALMIA VÁSÁROLT,

E:1.796(KJ) 430(KCal)

F: 10(g)Kcol: 1(g)Sz: 50(g)

Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só: 1,10(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

E:1.902(KJ) 453(KCal)

F: 23(g)Kcol: 25(g)Sz: 51(g)

Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só: 1,50(g)

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

E:2.514(KJ) 601(KCal)

F: 3(g)Kcol: 3(g)Sz: 103(g)

Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só: 2,30(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)

E:2.351(KJ) 562(KCal)

F: 18(g)Kcol: 102(g)Sz: 73(g)

Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só: 1,19(g)

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

Uzsónna

Vacsora

01=Güden, 02=Rákiélék, 03=Tojás, 04=Halék, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélek, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Pinhateszték,

Élelmiszervezető

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

2024.05.20

Kedd

2024.05.21

Szerda

2024.05.22

Csütörtök

2024.05.23

Péntek

2024.05.24

Reggeli

Tízórai

TEPERTŐS BODDAG (01), TEJ
NÖVÉNYI,E:1 099(KJ) 263(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)MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),
PÁPRIKA,E: 662(KJ) 158(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)KENŐMÁJAS TK ZSEMILE (01),
ÚBORKA,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)PÁRIZSI MARGARINOS ZSEMILE*
TM (01),E:1 100(KJ) 263(KCal)
F: 6(g)Köl: 38(g)Sz: 31(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

BÜRGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),
MORZSÁS MELELT im (01),E:1 602(KJ) 383(KCal)
F: 8(g)Köl: 1(g)Sz: 45(g)
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)KÖMÉNYLEVES
KENYÉRKOCKÁVAL* (01),
TÖKFOZELÉK*LM TM (01),
ZABPELYHES VAGDALT (03, 01),
ZABRUDJ,E:1 347(KJ) 322(KCal)
F: 15(g)Köl: 21(g)Sz: 37(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:1,50(g)
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)SZILVALEVES FAHÉJAS TM (01),
HURKA*, TÖRT BÜRGONYA,
VITAMIN SALÁTA*,E:1 989(KJ) 476(KCal)
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 83(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:2,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)CSICSERIGULYÁS (01, 03, 09),
FERIBÁCSI PALACSNITAJA TM (01,
03), ALMA VÁSÁROLT,E:2 787(KJ) 667(KCal)
F: 21(g)Köl:123(g)Sz: 88(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:1,77(g)
Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Gulén, 02=Rákétek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestiek,

Előmezőselező

Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

2024.05.20

Kedd

2024.05.21

Szerda

2024.05.22

Csütörtök

2024.05.23

Péntek

2024.05.24

Reggeli

Tízórai

TEPERTŐS BODAG (01), TEJLM*,

MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),
PAPRIKA,KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01),
LIBORKA,PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE*
TM (01),E1 754(KJ) 420(KCal)
F: 8(g)Kcal: 10(g)Sz: 46(g)
Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 0,27(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 683(KJ) 163(KCal)
F: 1(g)Kcal: 0(g)Sz: 33(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 917(KJ) 219(KCal)
F: 3(g)Kcal: 45(g)Sz: 31(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1100(KJ) 263(KCal)
F: 6(g)Kcal: 38(g)Sz: 31(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)BÜRGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),
MORZSÁS METÉLT tm (01),KÖMÉNYLEVES
KENYERKOCKÁVAL* (01),
TÖKFOZELÉK*LM TM (01),
ZABPELYHES VAGDALT (03, 01),
ZABRUDI,SZILVÁLEVES FAHÉJAS TM (01),
HURKA*, TÖRT BÜRGONYA,
VITAMINSALÁTA*,CSICSERIGULYÁS (01, 03, 09),
FERIBACSI PALACSHINTÁJA LM (01,
03), ALMA VÁSÁROLT,E: 2313(KJ) 553(KCal)
F: 12(g)Kcal: 2(g)Sz: 66(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só: 1,80(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)E: 2272(KJ) 544(KCal)
F: 29(g)Kcal: 29(g)Sz: 61(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só: 2,30(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)E: 249(KJ) 777(KCal)
F: 4(g)Kcal: 3(g)Sz: 131(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 16(g)Só: 2,90(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)E: 2852(KJ) 682(KCal)
F: 22(g)Kcal: 122(g)Sz: 90(g)
Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só: 1,81(g)
Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)

Uzsonna

Vacsora

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

Előmezevvezető

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

Hétfő

2024.05.20

Kedd

2024.05.21.

Szerda

2024.05.22

Csütörtök

2024.05.23.

Péntek

2024.05.24.

Reggeli

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Vacsora

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ
NÖVÉNYI,E1 708(KJ) 409(KCal)
F: 8(g)Kcol: 10(g)Sz: 45(g)
Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 0,19(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)MARGARINOS ZSEMLE* TM (0),
PAPRIKA,E: 682(KJ) 163(KCal)
F: 1(g)Kcol: 0(g)Sz: 33(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (0),
UBORKA,E: 917(KJ) 219(KCal)
F: 3(g)Kcol: 45(g)Sz: 31(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE*
TM (0),E: 1100(KJ) 263(KCal)
F: 6(g)Kcol: 38(g)Sz: 31(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)BURGONYA LEVES kolbászal (01, 03),
MORZSÁS METÉLT tm (01),E: 2.313(KJ) 553(KCal)
F: 12(g)Kcol: 2(g)Sz: 66(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só: 1,80(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)KÖMÉNYLEVES
KENYÉRKOCKÁVAL* (01),
TÖKFOZELÉK*LM TM (01),
ZABPELYHES VAGDALT (03, 01),
ZABRUDI,E: 2.272(KJ) 544(KCal)
F: 29(g)Kcol: 29(g)Sz: 61(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só: 2,30(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)SZILVALÉYES FAHÉJAS TM (01),
HURKA*, TÖRT BURGONYA,
VITAMIN SALÁTA*,E: 3.349(KJ) 777(KCal)
F: 4(g)Kcol: 3(g)Sz: 131(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 16(g)Só: 2,90(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)CSISZERGULYÁS (01, 03, 09),
FERIBÁCSI PALACINTÁJA TM (01,
03), ALNIA VASÁROLT,E: 2.787(KJ) 667(KCal)
F: 21(g)Kcol: 123(g)Sz: 88(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só: 1,77(g)
Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)

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

Élelmiszérszevező

Étlap (Laktózmentes(7-10)5x)

2024.05.20 - 2024.05.26.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.05.20 ZÖLDSÉG.FELY.KENY.TM (01), TEA GYŰMÖLCSIZU,	2024.05.21. KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), TEJESKÁVÉ LM,	2024.05.22. MARGARINOS KENYÉR TOJÁS TM LM (03, 01), TEA GYŰMÖLCSIZU,	2024.05.23. MARGARINOS KENYÉR TOJÁS TM LM (03, 01), TEA GYŰMÖLCSIZU,	2024.05.24. KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01), TEJ LM*,
E1 317(KJ) 363(KCal) F: 4g(Kol) 11g(Sz) 39g Zsir: 6g(Cuk) 8g(Só) 0,33g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)	E1 260(KJ) 303(KCal) F: 5g(Kol) 0g(Sz) 33g Zsir: 13g(Cuk) 8g(Só) 0,03g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)	E: 867(KJ) 207(KCal) F: 2g(Kol) 63g(Sz) 22g Zsir: 3g(Cuk) 8g(Só) 0,01g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)	E: 867(KJ) 207(KCal) F: 2g(Kol) 63g(Sz) 22g Zsir: 3g(Cuk) 8g(Só) 0,01g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)	E: 2007(KJ) 480(KCal) F: 13g(Kol) 0g(Sz) 33g Zsir: 31g(Cuk) 0g(Só) 0,03g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)
Tízórai	TEPERTÓS BODAG (01), TEJ LM*, PAPRIKA,	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), PAPRIKA,	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), LIBORKA,	PÁRIZSI, MARGARINOS ZSEMLE* TM (01),
E1 575(KJ) 377(KCal) F: 7g(Kol) 9g(Sz) 41g Zsir: 19g(Cuk) 0g(Só) 0,20g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)	E: 672(KJ) 161(KCal) F: 0g(Kol) 0g(Sz) 33g Zsir: 0g(Cuk) 0g(Só) 0,01g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)	E: 917(KJ) 219(KCal) F: 3g(Kol) 45g(Sz) 31g Zsir: 6g(Cuk) 0g(Só) 0,00g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)	E: 915(KJ) 219(KCal) F: 4g(Kol) 23g(Sz) 31g Zsir: 6g(Cuk) 0g(Só) 0,01g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)	
Ébred	BURCONYA LEVES kolbásszal (01, 03), MORZSÁS METÉLT TM (01),	KÖMÉNYLEVES KENYÉRKOCKÁVAL* (01), TÖKFOZELÉK*LM TM (01), ZABPELYHES VAGDALT (03, 01), ZABRUDI,	SZILVALEVES FAHÉJAS TM (01), HURKA *, TÖRT BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,	CSICSERIGULYÁS (01, 03, 09), FERIBÁCSI PALACINTYÁJA LM (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,
E1 796(KJ) 430(KCal) F: 10g(Kol) 1g(Sz) 50g Zsir: 3g(Cuk) 10g(Só) 1,10g Tel.Zs: 0g(Ca) 2mg)	E1 905(KJ) 453(KCal) F: 23g(Kol) 25g(Sz) 51g Zsir: 9g(Cuk) 8g(Só) 1,30g Tel.Zs: 3g(Ca) 0mg)	E: 2314(KJ) 601(KCal) F: 3g(Kol) 3g(Sz) 103g Zsir: 7g(Cuk) 11g(Só) 2,50g Tel.Zs: 0g(Ca) 1mg)	E: 2331(KJ) 562(KCal) F: 18g(Kol) 102g(Sz) 73g Zsir: 13g(Cuk) 12g(Só) 1,19g Tel.Zs: 0g(Ca) 7mg)	
Uzsonna	MŰZLI, BANÁN,	CSEMEGEKRÉM KENYÉRREL TM LM (01),	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),	
E1 197(KJ) 286(KCal) F: 3g(Kol) 0g(Sz) 62g Zsir: 2g(Cuk) 0g(Só) 0,00g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)	E: 630(KJ) 151(KCal) F: 7g(Kol) 5g(Sz) 18g Zsir: 4g(Cuk) 0g(Só) 0,01g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)	E: 895(KJ) 214(KCal) F: 4g(Kol) 0g(Sz) 34g Zsir: 7g(Cuk) 0g(Só) 0,00g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)		
Vacsora	MENIXKÓI CSIRKECOMB (01, 07), RIZSKÖRET, KAPOSZTÁVAL TÖLTÖTT PAPRIKA,	GOMBÓC FAHÉJAS CUKORRAL* (01, 03), VANILIAS JOGHURT LM,	SÜLTHÚS, FRANCIASALÁTA* LM TM (03), KENYÉR (TS) (01),	
E1 230(KJ) 294(KCal) F: 5g(Kol) 8g(Sz) 52g Zsir: 4g(Cuk) 0g(Só) 2,10g Tel.Zs: 0g(Ca) 1mg)	E1 989(KJ) 476(KCal) F: 11g(Kol) 0g(Sz) 74g Zsir: 6g(Cuk) 18g(Só) 0,70g Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg)	E: 1 678(KJ) 401(KCal) F: 26g(Kol) 0g(Sz) 28g Zsir: 25g(Cuk) 1g(Só) 0,61g Tel.Zs: 6g(Ca) 0mg)		

01=Gurén, 02=Rákélek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűt, 14=Puhatestűek.