

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
Reggeli				
Tízórai				
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM TK.ZSEMLE (06, 01), PÁPRIKA, TEJ* (07), E:1 469(KJ) 351(KCal) F: 13(g)Koi: 24(g)Sz: 46(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 241(mg)	KENŐMÁJÁS TK ZSEMLE (01), ÜBORKA, E: 849(KJ) 203(KCal) F: 7(g)Koi: 34(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKR.TK ZSEMLE (07, 01), PÁPRIKA, E: 931(KJ) 223(KCal) F: 7(g)koi: 6(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)	VANILIÁS CSIGA 60g (01, 07, 03), TEJ* (07), E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(g)Koi: 24(g)Sz: 56(g) Zsir: 36(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 240(mg)	CUKKNIPÁSTÉTOM ZSEML. (07, 01), PÁPRIKA, E: 804(KJ) 192(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 1(mg)
Ébéd HALÁSZLÉ (04, 01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), SZÓLÓ SALÁT. E:1 794(KJ) 429(KCal) F: 26(g)Koi: 45(g)Sz: 65(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), SÜLTHUS, PETREZSÉLVES BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:1 919(KJ) 459(KCal) F: 29(g)Koi: 39(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)	DARAGALISKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), STEFÁNIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 200(KJ) 526(KCal) F: 34(g)Koi: 86(g)Sz: 72(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 101(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIRMANDULA* (01, 07, 08), ERDELYI TOKÁNY*, BULGUR KÖRET (01), E:1 910(KJ) 457(KCal) F: 24(g)Koi: 50(g)Sz: 55(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (mangó* (01, 07), MEGGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E:2 558(KJ) 612(KCal) F: 6(g)Koi: 69(g)Sz: 79(g) Zsir: 12(g)Cuk: 26(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 89(mg)
Uzsonna	SAJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), E:1 397(KJ) 334(KCal) F: 10(g)Koi: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	GABONÁS KEKESZ, ALMA (01), E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉM ZSEMLE (07, 01), PÁPRIKA, E: 769(KJ) 184(KCal) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)	
Vacsora				

01=Glutén,02=Raktéfék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dióféfék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szézám,12=Kén-dioxid,13=Csilag,14=Puhatestek.

Élelmezésvezető

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

<i>Heftő</i> 2024.09.09	<i>Kedd</i> 2024.09.10.	<i>Szerda</i> 2024.09.11.	<i>Csütörtök</i> 2024.09.12.	<i>Péntek</i> 2024.09.13.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT TK.KENY. (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 110(KJ) 266(KCal) F: 11(€)Koi: 34(€)Sz: 39(€) Zsir: 8(€)Cuk: 7(€)S6:0,36(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 495(KJ) 118(KCal) F: 4(€)Koi: 42(€)Sz: 15(€) Zsir: 2(€)Cuk: 7(€)S6:0,33(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (07, 01, 03), KAKAO (07), E:1 717(KJ) 411(KCal) F: 13(€)Koi: 24(€)Sz: 40(€) Zsir: 19(€)Cuk: 14(€)S6:0,26(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 240(mg)	VIRSLI MUSTÁR (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 212(KJ) 290(KCal) F: 8(€)Koi: 23(€)Sz: 27(€) Zsir: 9(€)Cuk: 8(€)S6:0,35(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	VAJKRÉMES TK.KENYÉR (07, 01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 321(KJ) 317(KCal) F: 13(€)Koi: 26(€)Sz: 36(€) Zsir: 11(€)Cuk: 7(€)S6:0,07(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)
-Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM TK.ZSEMLE (06, 01), PAPPRIKA, TEJ* (07), E:1 469(KJ) 351(KCal) F: 13(€)Koi: 24(€)Sz: 46(€) Zsir: 13(€)Cuk: 1(€)S6:0,55(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 241(mg)	KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01), UBORKA, E: 849(KJ) 203(KCal) F: 7(€)Koi: 34(€)Sz: 31(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)S6:0,17(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKR.TK.ZSEMLE (07, 01), PAPPRIKA, E: 931(KJ) 223(KCal) F: 7(€)Koi: 6(€)Sz: 32(€) Zsir: 8(€)Cuk: 0(€)S6:0,22(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 10(mg)	VANILIÁS CSIGA 60g (01, 07, 03), TEJ* (07), E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(€)Koi: 24(€)Sz: 56(€) Zsir: 36(€)Cuk: 15(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 14(€)Ca: 240(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (07, 01), PAPPRIKA, E: 804(KJ) 192(KCal) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 33(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)S6:0,50(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 1(mg)
HALÁSZLÉ (04, 01, 03), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), SZŐLŐSALÁT. E:1 794(KJ) 429(KCal) F: 26(€)Koi: 45(€)Sz: 65(€) Zsir: 6(€)Cuk: 1(€)S6:0,81(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 10(mg)	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), SÜTLIHUS, PEKREZSELMÁHES BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:1 919(KJ) 459(KCal) F: 29(€)Koi: 39(€)Sz: 48(€) Zsir: 11(€)Cuk: 6(€)S6:1,63(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 90(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), STEFÁNIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 200(KJ) 526(KCal) F: 34(€)Koi: 86(€)Sz: 72(€) Zsir: 10(€)Cuk: 3(€)S6:1,12(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 101(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MANDULA* (01, 07, 08), ERDÉLYI TOKÁNY*, BULGUR KÖRLET (01), E:1 910(KJ) 457(KCal) F: 24(€)Koi: 50(€)Sz: 55(€) Zsir: 11(€)Cuk: 12(€)S6:1,49(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)	PAJÓCLEVES (manna)* (01, 07), MEGGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E:2 558(KJ) 612(KCal) F: 21(€)Koi: 69(€)Sz: 79(€) Zsir: 12(€)Cuk: 26(€)S6:0,73(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 89(mg)
Uzsonna TRAPPISTA SAJT (07), MARGARINOS KENYÉR (07, 01), E: 997(KJ) 239(KCal) F: 10(€)Koi: 21(€)Sz: 25(€) Zsir: 11(€)Cuk: 0(€)S6:0,39(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 130(mg)	SÁJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), E:1 397(KJ) 334(KCal) F: 10(€)Koi: 20(€)Sz: 45(€) Zsir: 12(€)Cuk: 1(€)S6:0,39(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 3(mg)	GABONYÁS KEKSZ, ALMA (01), E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 5(€)Koi: 0(€)Sz: 39(€) Zsir: 11(€)Cuk: 2(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉM ZSEMLE (07, 01), PAPPRIKA, E: 769(KJ) 184(KCal) F: 6(€)Koi: 5(€)Sz: 32(€) Zsir: 4(€)Cuk: 0(€)S6:0,10(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 58(mg)	
Vacsora PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 458(KJ) 349(KCal) F: 11(€)Koi: 26(€)Sz: 33(€) Zsir: 15(€)Cuk: 11(€)S6:0,68(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 63(mg)	TEJBERIZS (07), GYÜMÖLCS SALÁTA, E:1 886(KJ) 451(KCal) F: 15(€)Koi: 36(€)Sz: 68(€) Zsir: 9(€)Cuk: 8(€)S6:0,034(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 360(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSALÁMADÉ SALÁT, E:1 567(KJ) 375(KCal) F: 21(€)Koi: 27(€)Sz: 49(€) Zsir: 8(€)Cuk: 1(€)S6:0,65(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	ÖRREGLEBBENC* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:1 428(KJ) 342(KCal) F: 11(€)Koi: 30(€)Sz: 45(€) Zsir: 11(€)Cuk: 1(€)S6:0,64(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 1(mg)	

01=Glutén, 02=Rétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhasték.

Élelmiszevezető

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.	
Reggeli					
Tízórai					
ZÖLDSEGPÁSTÉTOM TK.ZSEMLE (06, 01), PAPPRIKA, TEJ* (07), E:1 574(KJ) 377(KCal) F: 13(€)Koi: 24(€)Sz: 48(€) Zsir: 15(€)Cuk: 2(€)S6:0,70(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 242(mg)	KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01), UBORKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 8(€)Koi: 45(€)Sz: 31(€) Zsir: 7(€)Cuk: 0(€)S6:0,20(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKR.TK.ZSEMLE (07, 01), PAPPRIKA, E: 939(KJ) 225(KCal) F: 7(€)Koi: 6(€)Sz: 32(€) Zsir: 8(€)Cuk: 0(€)S6:0,22(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 2(€)	VANILIÁS CSIGA 60g (01, 07, 03), TEJ* (07), E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(€)Koi: 24(€)Sz: 56(€) Zsir: 36(€)Cuk: 15(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 14(€)Ca: 240(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (07, 01), PAPPRIKA, E: 820(KJ) 196(KCal) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 33(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)S6:0,60(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 2(mg)	
Ebéd	HALÁSZLÉ (04, 01, 03, 09), TÜRÖSCSUSZA (01, 03, 07), SZÓLÓ SAJÁT, E:2 590(KJ) 620(KCal) F: 35(€)Koi: 66(€)Sz: 80(€) Zsir: 16(€)Cuk: 1(€)S6:1,54(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 9(mg)	KARHOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), SÜLT HUS, PETREZSELYMES BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01), E:3 109(KJ) 744(KCal) F: 43(€)Koi: 68(€)Sz: 96(€) Zsir: 14(€)Cuk: 9(€)S6:2,12(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 9(mg)	DARAGALISKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLD BORSÓFOZELÉK* (07, 01), STEFANIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 655(KJ) 635(KCal) F: 42(€)Koi: 110(€)Sz: 81(€) Zsir: 15(€)Cuk: 3(€)S6:1,76(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 104(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MANDULA* (01, 07, 08), ERDELYI TOKÁNY*, BULGUR KÖRET (01), E:2 707(KJ) 647(KCal) F: 31(€)Koi: 70(€)Sz: 68(€) Zsir: 21(€)Cuk: 15(€)S6:2,11(€) Tel.Zs: 7(€)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (maria)* (01, 07, 09), MEGGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E:2 849(KJ) 682(KCal) F: 25(€)Koi: 78(€)Sz: 84(€) Zsir: 15(€)Cuk: 28(€)S6:0,85(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 89(mg)
Uzsonna					
TRAPPISTA SAJIT (07), MARGARINOS KENYÉR (07, 01), E: 1 259(KJ) 301(KCal) F: 13(€)Koi: 21(€)Sz: 35(€) Zsir: 13(€)Cuk: 0(€)S6:0,41(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 130(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), E: 1 430(KJ) 342(KCal) F: 10(€)Koi: 27(€)Sz: 45(€) Zsir: 13(€)Cuk: 1(€)S6:0,56(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 3(mg)	GABONÁS KEKESZ, ALMA (01), E: 1 112(KJ) 266(KCal) F: 5(€)Koi: 0(€)Sz: 39(€) Zsir: 11(€)Cuk: 2(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉM ZSEMLE (07, 01), PAPPRIKA, E: 777(KJ) 186(KCal) F: 6(€)Koi: 5(€)Sz: 33(€) Zsir: 4(€)Cuk: 0(€)S6:0,10(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 59(mg)		
Vacsora					

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

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

<i>Hétfő</i> 2024.09.09	<i>Kedd</i> 2024.09.10.	<i>Szerda</i> 2024.09.11.	<i>Csütörtök</i> 2024.09.12.	<i>Péntek</i> 2024.09.13.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT TK.KENY. (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E-1 161(KJ) 278(KCal) F: 12(g)Koi: 46(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)S6:0,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 848(KJ) 203(KCal) F: 9(g)Koi: 68(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)S6:0,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (07, 01, 03), KAIKAO (07), E:1 863(KJ) 446(KCal) F: 14(g)Koi: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 15(g)S6:0,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 300(mg)	VIRESLI MUSTÁR (00), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 500(KJ) 359(KCal) F: 22(g)Koi: 30(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)S6:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VAJKRÉMES TK. KENYÉR (07, 01), TEJESKÁVÉ (07), E:1 656(KJ) 396(KCal) F: 16(g)Koi: 33(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)S6:0,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)
Tízórai ZÖLDÉGPÁSTÉTOM TK.ZSEMLE (06, 01), PAPIRIKA, TEJ* (07), E:1 574(KJ) 377(KCal) F: 13(g)Koi: 24(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)S6:0,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)	KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01), ÜBORKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 8(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKR. TK.ZSEMLE (07, 01), PAPIRIKA, E: 939(KJ) 225(KCal) F: 7(g)Koi: 6(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,27(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	VANÍLIÁS CSIGÁ 60g (01, 07, 03), TEJ* (07), E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 11(g)Koi: 24(g)Sz: 56(g) Zsir: 36(g)Cuk: 15(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 240(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (07, 01), PAPIRIKA, E: 820(KJ) 196(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)
Ebéd HALÁSZLÉ (04, 01, 03, 09), TÜRÖSCSUSZA (01, 03, 07), SZŐLŐ SAJÁT, E:2 590(KJ) 620(KCal) F: 35(g)Koi: 66(g)Sz: 80(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)S6:1,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 9(mg)	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), SÜTLIHS, PEPPERZSELVYES BURGONYA, KAPOSZTIA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01), E:3 109(KJ) 744(KCal) F: 43(g)Koi: 68(g)Sz: 96(g) Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)S6:2,12(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 9(mg)	DARAGALISKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLD BORSÓZELÉK* (07, 01), STEFÁNIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 655(KJ) 635(KCal) F: 42(g)Koi: 110(g)Sz: 81(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)S6:1,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 104(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV. PIR. MANDULA* (01, 07, 08), ERDÉLYI TOKÁNY* BUIGÜR KÖRET (01), E:2 707(KJ) 647(KCal) F: 31(g)Koi: 70(g)Sz: 68(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)S6:2,11(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (marhaz*) (01, 07, 09), MEGGYES-MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E:2 849(KJ) 682(KCal) F: 25(g)Koi: 78(g)Sz: 84(g) Zsir: 15(g)Cuk: 28(g)S6:0,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 89(mg)
Uzsonna TRAPPISTA SAJT (07), MARGARINOS KENYÉR (07, 01), E:1 259(KJ) 301(KCal) F: 13(g)Koi: 21(g)Sz: 35(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)S6:0,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 130(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), E:1 430(KJ) 342(KCal) F: 10(g)Koi: 27(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)S6:0,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	GABONÁS KEKESZ, ALMA (01), E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉM ZSEMLE (07, 01), PAPIRIKA, E: 777(KJ) 186(KCal) F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 59(mg)	
Vacsora PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 960(KJ) 469(KCal) F: 15(g)Koi: 33(g)Sz: 51(g) Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)S6:0,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 123(mg)	TEJBERIZS (07), GYÜMÖLCS SALÁTA, E:1 965(KJ) 470(KCal) F: 16(g)Koi: 36(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)S6:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSALAMADÉ SAJÁT, E:1 883(KJ) 450(KCal) F: 26(g)Koi: 34(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)S6:0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ÖRÉGLEBBÉNC* (01, 03), CSEMEGE ÜBORKA, E:1 719(KJ) 411(KCal) F: 14(g)Koi: 37(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)S6:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	

01=Gulén, 02=Reklették, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szármag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

Reggeli	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Hétfő 2024.09.09	2024.09.10.	2024.09.11.	2024.09.12.	2024.09.13.
Tízórai ZÖLDSEGÁSTÉTO MTK ZSEMLE (06, 01), PAPIRIKA, TEJ* (07), E:1 583(KJ) 379(KCal) F: 13(g)Koi: 24(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)	KENÓMÁJLÁS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 8(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKR. TK ZSEMLE (07, 01), PAPIRIKA, E:1 039(KJ) 249(KCal) F: 7(g)Koi: 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	VANÍLIÁS CSIGA 100g (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 703(KJ) 407(KCal) F: 13(g)Koi: 24(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:0,300(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	CUKKINI PÁSTÉTO M ZSEM. (07, 01), PAPIRIKA, E:1 591(KJ) 381(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)
Ebéd TÚRÓSCUSZA (01, 03, 07), SZÓLÓ SAJÁT, E:3 120(KJ) 746(KCal) F: 42(g)Koi: 79(g)Sz: 93(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), SÜLTHÚS, PETREZSELYMES BURGONYA, KAPOSZTA SALÁTA *, E:2 610(KJ) 624(KCal) F: 41(g)Koi: 86(g)Sz: 61(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBORSOFOZELÉK* (07, 01), STEFÁNIA * (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:3 276(KJ) 784(KCal) F: 49(g)Koi:121(g)Sz:105(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 128(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV. PIR.MANDULA* (01, 07, 08), ERDÉLYI TOKÁNY*, BULGUR KÖRET (01), E:3 403(KJ) 814(KCal) F: 40(g)Koi: 85(g)Sz: 90(g) Zsir: 25(g)Cuk: 21(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	PAJÓCLEVES (marha)* (01, 07, 09), MEGGYES -MAKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E:3 503(KJ) 838(KCal) F: 31(g)Koi: 98(g)Sz:105(g) Zsir: 18(g)Cuk: 35(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 118(mg)
Utsonna TRAPPISTA SAJT (07), MARGARINOS KENYÉR (07, 01), E:1 482(KJ) 355(KCal) F: 15(g)Koi: 26(g)Sz: 40(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 163(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), E:1 880(KJ) 450(KCal) F: 14(g)Koi: 36(g)Sz: 59(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)	GABONÁS KEKESZ, ALMA (01), E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉM ZSEMLE (07, 01), PAPIRIKA, E: 842(KJ) 201(KCal) F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 88(mg)	
Vacsora				

01=Güfő, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muster, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfű, 14=Puhatestűk.

Étlap (felsős 11-14 5x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli OLASZ FELVAGGOTT TK.KENYER: (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 990(KJ) 476(KCal) F: 20(g)Koi: 57(g)Sz: 76(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,624(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 032(KJ) 247(KCal) F: 11(g)Koi:189(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (07, 01, 03), KAKAO (07),</p> <p>E:2 153(KJ) 515(KCal) F: 16(g)Koi: 30(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>VIRSLI MUSTÁR (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 831(KJ) 443(KCal) F: 27(g)Koi: 34(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:0,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>VAJKRÉMES TK. KENYÉR (07, 01), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E:1 794(KJ) 429(KCal) F: 17(g)Koi: 33(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)</p>
<p>Tízórai ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM TK.ZSEMILE (00, 01), PAPRIKA, TEJ* (07),</p> <p>E:1 583(KJ) 379(KCal) F: 13(g)Koi: 24(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)</p>	<p>KENŐMÁYAS TK.ZSEMILE (01), UBORKA,</p> <p>E: 917(KJ) 219(KCal) F: 8(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGÉKR.TK.ZSEMILE (07, 01), PAPRIKA,</p> <p>E:1 039(KJ) 249(KCal) F: 7(g)Koi: 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>VANÍLIÁS CSIGA 100g (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E:1 703(KJ) 407(KCal) F: 13(g)Koi: 24(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (07, 01), PAPRIKA,</p> <p>E:1 591(KJ) 381(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)</p>
<p>Ebéd HALÁSZLÉ (04, 01, 03, 09), TÚROSCSUSZA (01, 03, 07), SZŐLŐ SAJÁT,</p> <p>E:3 120(KJ) 746(KCal) F: 42(g)Koi: 79(g)Sz: 93(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)</p>	<p>KARRIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), SÜTTHUS, PEPIREZSEL VMÉS BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *,</p> <p>E:2 610(KJ) 624(KCal) F: 41(g)Koi: 86(g)Sz: 61(g) Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBORSHOZELÉK* (07, 01), STEFANIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:3 276(KJ) 784(KCal) F: 49(g)Koi:121(g)Sz:105(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 128(mg)</p>	<p>ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MANDULA* (01, 07, 08), ERDELYI TOKÁNY*, BULGUR KÖRET (01),</p> <p>E:3 403(KJ) 814(KCal) F: 40(g)Koi: 85(g)Sz: 90(g) Zsir: 25(g)Cuk: 21(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PALÓCLEVES (marha)* (01, 07, 09), MEGEGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07),</p> <p>E:3 503(KJ) 838(KCal) F: 31(g)Koi: 98(g)Sz:105(g) Zsir: 18(g)Cuk: 35(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 118(mg)</p>
<p>Uzsonna TRAPPISTA SAJT (07), MARGARINOS KENYÉR (07, 01),</p> <p>E:1 482(KJ) 355(KCal) F: 15(g)Koi: 26(g)Sz: 40(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 163(mg)</p>	<p>SÁJTOS POGÁCSA (01, 07, 03),</p> <p>E:1 880(KJ) 450(KCal) F: 14(g)Koi: 36(g)Sz: 59(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKESZ, ALMA (01),</p> <p>E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 5(g)Koi: 2(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTKRÉM ZSEMILE (07, 01), PAPRIKA,</p> <p>E: 842(KJ) 201(KCal) F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 88(mg)</p>	
<p>Vacsora PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:2 382(KJ) 570(KCal) F: 19(g)Koi: 44(g)Sz: 59(g) Zsir: 23(g)Cuk: 16(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 123(mg)</p>	<p>TEJBERIZS (07), GYÜMÖLCS SALÁTA,</p> <p>E:2 298(KJ) 550(KCal) F: 18(g)Koi: 42(g)Sz: 83(g) Zsir: 11(g)Cuk: 11(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 420(mg)</p>	<p>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSALAMADÉ SAJÁT,</p> <p>E:2 221(KJ) 531(KCal) F: 32(g)Koi: 42(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>ŐRÉGLERBÉNC* (01, 03), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:1 954(KJ) 467(KCal) F: 16(g)Koi: 44(g)Sz: 59(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	

01=Gulén, 02=Rakéták, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-szilagint, 14=Puhatestűek,

Étlap (szakisk. 15-18 3x)
2024.09.09 - 2024.09.15.

<i>Hétfő</i> 2024.09.09	<i>Kedd</i> 2024.09.10.	<i>Szerda</i> 2024.09.11.	<i>Csütörtök</i> 2024.09.12.	<i>Péntek</i> 2024.09.13.	
Reggeli			(01),		
Tízórai					
ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM TK.ZSEMLE (06, 01), PAPIRKA, TEJ* (07), E: 2.337(KJ) 559(KCal) F: 19(g)Koi: 24(g)Sz: 81(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 243(mg)	KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01), UBORKA, E: 994(KJ) 238(KCal) F: 9(g)Koi: 56(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKR.TK.ZSEMLE (07, 01), PAPIRKA, E:1.155(KJ) 276(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 33(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	VANÍLIÁS CSIGA 100g (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 1.703(KJ) 407(KCal) F: 13(g)Koi: 24(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	CSIKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (07, 01), PAPIRKA, E: 1.625(KJ) 389(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	
Ébred	HALÁSZLÉ (04, 01, 03, 09), TÜRÖSCSUSZA (01, 03, 07), SZÓLÓ SAJÁT, E: 2.211(KJ) 529(KCal) F: 37(g)Koi: 49(g)Sz: 82(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)	KARFIOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), SÜLTHUS, PETREZSELYMES BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA * , E: 2.978(KJ) 712(KCal) F: 49(g)Koi:102(g)Sz: 69(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 11(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (07, 01), STEFÁNIA * (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E: 3.682(KJ) 881(KCal) F: 34(g)Koi:137(g)Sz:119(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 129(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MANDULA* (01, 07, 08), ERDELYI TOKÁNY* BULGUR KÖRET (01), E: 3.778(KJ) 904(KCal) F: 46(g)Koi:100(g)Sz:101(g) Zsir: 28(g)Cuk: 21(g)Só:2,68(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (marcha)* (01, 07, 09), MEGGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E: 3.769(KJ) 902(KCal) F: 33(g)Koi:103(g)Sz:107(g) Zsir: 21(g)Cuk: 40(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 118(mg)
Úszonna	SAJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), E: 2.214(KJ) 530(KCal) F: 17(g)Koi: 42(g)Sz: 74(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)	GABONÁS KEKESZ, ALMA (01), E: 1.112(KJ) 266(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉM ZSEMLE (07, 01), PAPIRKA, E: 924(KJ) 221(KCal) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 117(mg)		
Vacsora					

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

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

<i>Hétfő</i> 2024.09.09	<i>Kedd</i> 2024.09.10.	<i>Szerda</i> 2024.09.11.	<i>Csütörtök</i> 2024.09.12.	<i>Péntek</i> 2024.09.13.
Reggeli OLASZ FELVAGOTT TK.KENY. (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 024(K) 484(KCaI) F: 123(K)koi: 68(G)Sz: 79(G) Zsir: 13(G)Cuk: 10(G)S6:0,72(G) Tel.Zs: 5(G)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 425(K) 341(KCaI) F: 153(K)koi:231(G)Sz: 40(G) Zsir: 9(G)Cuk: 10(G)S6:0,68(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (07, 01, 03), KAKAÓ (07), E2 565(K) 614(KCaI) F: 19(G)koi: 36(G)Sz: 61(G) Zsir: 28(G)Cuk: 20(G)S6:0,39(G) Tel.Zs: 5(G)Ca: 360(mg)	VIRSLI MUSTÁR (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 145(K) 513(KCaI) F: 31(G)koi: 38(G)Sz: 52(G) Zsir: 16(G)Cuk: 11(G)S6:0,50(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	VAJKRÉMIS TK. KENYÉR (07, 01), TEJESKÁVÉ (07), E2 029(K) 485(KCaI) F: 20(G)koi: 39(G)Sz: 57(G) Zsir: 14(G)Cuk: 10(G)S6:0,11(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 360(mg)
Tízórai ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM TK.ZSEMILE (06, 01), PAPIRIKA, TEJ* (07), E2 337(K) 559(KCaI) F: 19(G)koi: 24(G)Sz: 81(G) Zsir: 18(G)Cuk: 2(G)S6:0,95(G) Tel.Zs: 1(G)Ca: 243(mg)	KENŐMÁJAS TK.ZSEMILE (01), UBORKA, E: 994(K) 238(KCaI) F: 9(G)koi: 56(G)Sz: 32(G) Zsir: 8(G)Cuk: 0(G)S6:0,23(G) Tel.Zs: 3(G)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKR.TK.ZSEMILE (07, 01), PAPIRIKA, E: 1155(K) 276(KCaI) F: 8(G)koi: 10(G)Sz: 33(G) Zsir: 12(G)Cuk: 0(G)S6:0,30(G) Tel.Zs: 3(G)Ca: 30(mg)	VANILLÁS CSIGA 100g (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 1 703(K) 407(KCaI) F: 13(G)koi: 24(G)Sz: 60(G) Zsir: 12(G)Cuk: 15(G)S6:0,00(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 240(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM ZSEML. (07, 01), PAPIRIKA, E: 1 625(K) 389(KCaI) F: 11(G)koi: 0(G)Sz: 66(G) Zsir: 9(G)Cuk: 0(G)S6:0,91(G) Tel.Zs: 3(G)Ca: 30(mg)
Ebéd HALÁSZLÉ (04, 01, 03, 09), TÚRÓSCSUSZA (01, 03, 07), SZÓLÓ SAJÁT, E2 211(K) 529(KCaI) F: 37(G)koi: 49(G)Sz: 82(G) Zsir: 8(G)Cuk: 1(G)S6:1,23(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 13(mg)	KARFOL LEVES TEJF. (01, 07, 03), SÜLTHÚS, PÉTRZSÉLYMES BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *, E2 978(K) 712(KCaI) F: 49(G)koi:102(G)Sz: 69(G) Zsir: 18(G)Cuk: 9(G)S6:2,80(G) Tel.Zs: 8(G)Ca: 11(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBORSOFOZELÉK* (07, 01), STEFÁNIA * (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E3 682(K) 881(KCaI) F: 54(G)koi:137(G)Sz:119(G) Zsir: 18(G)Cuk: 8(G)S6:2,55(G) Tel.Zs: 5(G)Ca: 129(mg)	ÓSZIBARACK KRÉM LEV.PIR.MANDULA * (01, 07, 08), ERDELYI TOKÁNY* BULGUR KÖRET (01), E3 778(K) 904(KCaI) F: 46(G)koi:100(G)Sz:101(G) Zsir: 28(G)Cuk: 21(G)S6:2,68(G) Tel.Zs: 9(G)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (marha)* (01, 07, 09), MEGGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01, 07), E3 769(K) 902(KCaI) F: 33(G)koi:103(G)Sz:107(G) Zsir: 21(G)Cuk: 40(G)S6:1,57(G) Tel.Zs: 2(G)Ca: 118(mg)
Uzsonna TRAPPISTA SAJT (07), MARGARINOS KENYÉR (07, 01), E: 1 771(K) 424(KCaI) F: 17(G)koi: 26(G)Sz: 50(G) Zsir: 18(G)Cuk: 0(G)S6:0,53(G) Tel.Zs: 5(G)Ca: 163(mg)	SAJTOS POGÁCSA (01, 07, 03), E2 214(K) 530(KCaI) F: 17(G)koi: 42(G)Sz: 74(G) Zsir: 17(G)Cuk: 1(G)S6:0,88(G) Tel.Zs: 5(G)Ca: 4(mg)	GABONÁS KEKESZ, ALMA (01), E: 1 112(K) 266(KCaI) F: 5(G)koi: 0(G)Sz: 39(G) Zsir: 11(G)Cuk: 2(G)S6:0,00(G) Tel.Zs: 5(G)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉM ZSEMILE (07, 01), PAPIRIKA, E: 924(K) 221(KCaI) F: 7(G)koi: 10(G)Sz: 34(G) Zsir: 6(G)Cuk: 0(G)S6:0,10(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 117(mg)	
Vacsora PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 1 508(K) 361(KCaI) F: 11(G)koi: 26(G)Sz: 33(G) Zsir: 15(G)Cuk: 14(G)S6:0,68(G) Tel.Zs: 2(G)Ca: 63(mg)	TEJBEREZS (07), GYÜMÖLCS SALÁTA, E2 655(K) 635(KCaI) F: 21(G)koi: 48(G)Sz: 97(G) Zsir: 12(G)Cuk: 13(G)S6:0,04(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 480(mg)	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSALÁMADÉ SAJÁT, E2 475(K) 592(KCaI) F: 35(G)koi: 46(G)Sz: 73(G) Zsir: 14(G)Cuk: 1(G)S6:1,10(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 1(mg)	ÖRÖGLEBBENCS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E: 2 188(K) 523(KCaI) F: 18(G)koi: 51(G)Sz: 65(G) Zsir: 18(G)Cuk: 1(G)S6:1,06(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 1(mg)	

01=Gulén, 02=Fákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Parasztbúza

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.09.09	2024.09.10.	2024.09.11.	2024.09.12.	2024.09.13.
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM TK ZSEMLE (06, 01), PAPIRKA, TEJLM* (07), E:1 523(KJ) 364(KCal) F: 66(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 65(g)Cuk: 2(g)S6:0,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 8(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKR.TK ZSEMLE (07, 01), PAPIRKA, E: 939(KJ) 225(KCal) F: 7(g)Koi: 6(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01), TEJ LM* (07), E:2 082(KJ) 498(KCal) F: 63(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 77(g)Cuk: 15(g)S6:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM KENY.TM (01), PAPIRKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)
Ébred HALÁSZLÉ (04, 01, 03, 09), GRIZES TÉSZTA (01, 03), SZÓLÓ SAJÁT, E:2 040(KJ) 488(KCal) F: 22(g)Koi: 31(g)Sz: 93(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)S6:1,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), SÜLT HÚS, PETREZSELYMES BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYER (TK) (01), E:2 876(KJ) 688(KCal) F: 39(g)Koi: 59(g)Sz: 92(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)S6:1,96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBORSÓFOZELÉK*LM (07, 01), STEFÁNIA* (03, 01), KENYER (TK) (01), E:2 600(KJ) 622(KCal) F: 63(g)Koi:100(g)Sz: 75(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)S6:2,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 104(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MAND.™ (01, 08), ERDÉLYI TOKANYV*, BUDCÜR KÖRET (01), E:2 394(KJ) 573(KCal) F: 28(g)Koi: 55(g)Sz: 60(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)S6:1,85(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (sertes) LM (01, 07), MEGGYES-MÁKOS RÉTES LM TM (01, 03), E:3 101(KJ) 742(KCal) F: 22(g)Koi: 26(g)Sz: 68(g) Zsir: 39(g)Cuk: 18(g)S6:1,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén, 02=Ráktőlék, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek,

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2024.09.09	2024.09.10.	2024.09.11.	2024.09.12.	2024.09.13.
Tízórai	KENŐMÁJIAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 849(KJ) 203(KCal) F: 7(g)Köl: 34(g)Sz: 31(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKR.TK ZSEMLE (07, 01), PAPRIKA, E: 931(KJ) 223(KCal) F: 7(g)Köl: 6(g)Sz: 32(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 1(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01), TEJ LM* (07), E:2 082(KJ) 498(KCal) F: 63(g)Köl: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 77(g)Cuk: 15(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM KENY.TM (01), PAPRIKA, E: 802(KJ) 192(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)
Ebéd	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), SÜLTHÚS, PETREZSELYMES BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01), E:2 183(KJ) 522(KCal) F: 30(g)Köl: 50(g)Sz: 68(g) Zsír: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg)	DARAGALISKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDBORSÓFOZELÉK*TM (01), STEFÁNIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 042(KJ) 489(KCal) F: 32(g)Köl: 76(g)Sz: 68(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	ÖSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MAND.im (01, 08), ERDELYI TOKÁNY*, BULGUR KÖRET (01), E:1 630(KJ) 390(KCal) F: 21(g)Köl: 36(g)Sz: 48(g) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (sertes) TM (01), MEGGYES-MAKOS RÉTES LM TM (01, 03), E:2 399(KJ) 574(KCal) F: 20(g)Köl: 26(g)Sz: 70(g) Zsír: 20(g)Cuk: 19(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)
Ujszóna	E:2 183(KJ) 522(KCal) F: 30(g)Köl: 50(g)Sz: 68(g) Zsír: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg)	E:2 042(KJ) 489(KCal) F: 32(g)Köl: 76(g)Sz: 68(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	E:1 630(KJ) 390(KCal) F: 21(g)Köl: 36(g)Sz: 48(g) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:2 399(KJ) 574(KCal) F: 20(g)Köl: 26(g)Sz: 70(g) Zsír: 20(g)Cuk: 19(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)
Vacsora				

01=Gülden, 02=Ráktelék, 03=Tojás, 04=Hajak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestek,

Ételmezésvezető

Étlap (Laktózmentes(1-14) 2x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
Reggeli				
Tízórai				
ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM TK ZSEMLE (06, 01), PÁPRIKA, TEJ LM* (07), E:1 765(KJ) 423(KCal) F: 97(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 93(g)Cuk: 2(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 362(mg)	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E:1 616(KJ) 387(KCal) F: 14(g)Koi: 56(g)Sz: 62(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKR. TK ZSEMLE (07, 01), PÁPRIKA, E:1 039(KJ) 249(KCal) F: 7(g)Koi: 8(g)Sz: 33(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01), TEJ LM* (07), E:2 316(KJ) 554(KCal) F: 93(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsír:105(g)Cuk: 15(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)	CUKKINI PÁSTÉTOM KENY. TM (01), PÁPRIKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)
Ebéd	KARFIOL LEVES ZÖLDSEGES (01, 03, 09), SÜLT HUS, PETREZSELYMES BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01),	DARAGALUSKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLD BORSÓFOZELÉK* LM (07, 01), STEFANIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01),	ŐSZIBARACK KRÉMLEV. PIR.MAND. TM (01, 08), ERDELYI TOKÁNY*, BULGUR KÖRET (01),	PALÓCLEVES (sertés) LM (01, 07), MEGGYES-MÁKOS RETES LM TM (01, 03),
Uzsonna	E:3 124(KJ) 747(KCal) F: 45(g)Koi: 74(g)Sz: 94(g) Zsír: 16(g)Cuk: 8(g)Só:2,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 42(mg)	E:3 158(KJ) 755(KCal) F: 75(g)Koi:109(g)Sz: 97(g) Zsír: 41(g)Cuk: 4(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 128(mg)	E:3 026(KJ) 724(KCal) F: 36(g)Koi: 67(g)Sz: 78(g) Zsír: 22(g)Cuk: 20(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	E:3 101(KJ) 742(KCal) F: 22(g)Koi: 26(g)Sz: 68(g) Zsír: 39(g)Cuk: 18(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)
Vacsora				

01=Gulén, 02=Fakéfélek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dórfélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szerámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Cillagfűrt, 14=Puhatestűek.

Étlap (Tejfehérje mentes (11-14)2x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

<i>Hétfő</i> 2024.09.09	<i>Kedd</i> 2024.09.10.	<i>Szerda</i> 2024.09.11.	<i>Csütörtök</i> 2024.09.12.	<i>Péntek</i> 2024.09.13.
Reggeli				
Tízórai				
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM TK ZSEMILE (06, 01), PAPRIKA, TEJ NÖVÉNYI, E:1.333(KJ) 319(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 49(g) Zsir:10(g)Cuk: 8(g)S6:0,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 1(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMILE (01), UBORKA, E:1.616(KJ) 387(KCal) F: 14(g)Koi: 36(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	CSEMEGEKR.TK ZSEMILE (07, 01), PAPRIKA, E:1.039(KJ) 249(KCal) F: 7(g)Koi: 8(g)Sz: 33(g) Zsir:10(g)Cuk: 0(g)S6:0,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01), TEJ LM* (07), E:2.316(KJ) 554(KCal) F: 93(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir:105(g)Cuk: 15(g)S6:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)	CUKKNI PÁSTÉTOM KENY.TM (01), PAPRIKA, E:917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)
Ebéd	KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), SÜLT HUS, PETREZSÉLYMES BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01), E:3.124(KJ) 747(KCal) F: 45(g)Koi: 74(g)Sz: 94(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)S6:2,29(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 42(mg)	DARAGALISKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLD BORSÓFOZELÉK*TM (01), STEFANIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:3.040(KJ) 727(KCal) F: 46(g)Koi:109(g)Sz: 99(g) Zsir:14(g)Cuk: 5(g)S6:2,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 8(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MAND.jm (01, 08), ERDELYI TOKÁNY*, BULGUR KÖRETT (01), E:3.026(KJ) 724(KCal) F: 36(g)Koi: 07(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 20(g)S6:2,12(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	PALÓCLEVES (sertes) TM (01), MEGGYÉS-MAKOS RÉTES LM TM (01, 03), E:2.453(KJ) 587(KCal) F: 20(g)Koi: 26(g)Sz: 72(g) Zsir: 20(g)Cuk: 22(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén,02=Rákkétek,03=Tojás,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillegfűt,14=Puhatestek,

Étlap (Laktózmentes(7-10)5x)

2024.09.09 - 2024.09.15.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli OLASZ FELVÁGOTT FK.TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 110(KJ) 266(KCal) F:11(g)Koi: 46(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 848(KJ) 203(KCal) F: 9(g)Koi:168(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MEGEGYES PÁRNA 100gr* (01, 03), KAKAO LM (07), E:1 972(KJ) 472(KCal) F: 79(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 83(g)Cuk: 14(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)</p>	<p>VIRSLI MUSTÁR (10), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 500(KJ) 359(KCal) F: 22(g)Koi: 30(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEJESKÁVE LM (07), E:1 525(KJ) 365(KCal) F: 82(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 76(g)Cuk: 8(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg)</p>
<p>Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM TK,ZSEMLE (06, 01), PAPRIKA, TEJ LM* (07), E:1 523(KJ) 364(KCal) F: 66(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 65(g)Cuk: 2(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)</p>	<p>KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E:91 70(KJ) 219(KCal) F: 8(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>CSEMEGEKR.TK ZSEMLE (07, 01), PAPRIKA, E: 939(KJ) 225(KCal) F: 7(g)Koi: 6(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01), TEJ LM* (07), E:2 082(KJ) 498(KCal) F: 63(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 77(g)Cuk: 15(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>CUKKINI PÁSTÉTOM KENY.TM (01), PAPRIKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)</p>
<p>Ebéd HALÁSZLÉ (04, 01, 03, 09), GRIZENS TÉSZTA (01, 03), SZÓLÓSAJÁT, E:2 040(KJ) 488(KCal) F: 22(g)Koi: 31(g)Sz: 93(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 9(mg)</p>	<p>KARFIOL LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03, 09), SÜLT HÚS, PETREZSELYMES BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA *, KENYÉR (TK) (01), E:2 876(KJ) 688(KCal) F: 39(g)Koi: 59(g)Sz: 92(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg)</p>	<p>DARAGALISKA LEVES* (01, 03, 09), ZÖLDPORSÓFOZELÉK*LM (07, 01), STERFÁNIA* (03, 01), KENYÉR (TK) (01), E:2 600(KJ) 622(KCal) F: 63(g)Koi:100(g)Sz: 75(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 104(mg)</p>	<p>ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MAND.Ím (01, 08), ERDELYI TOKANY* BULGUR KÖRET (01), E:2 394(KJ) 573(KCal) F: 28(g)Koi: 55(g)Sz: 60(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PAJÓCLEVES (sertes) LM (01, 07), MEGEGYES-MÁKOS RÉTES LM TM (01, 03), E:3 101(KJ) 742(KCal) F: 22(g)Koi: 26(g)Sz: 68(g) Zsir: 39(g)Cuk: 18(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Uzsonna KOCKASAJT LM *ZSEMLE (07, 01), E:1 960(KJ) 469(KCal) F: 17(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), E: 808(KJ) 193(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKSZ, ALMA (01), E:1 112(KJ) 266(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DIÁKCEMEGE, PAPRIKA, TK ZSEMLE (01), E: 863(KJ) 206(KCal) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>	
<p>Vacsora PIZZA SAJÁT TÉSZTÁVAL LM (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:3 344(KJ) 800(KCal) F: 26(g)Koi: 23(g)Sz: 59(g) Zsir: 47(g)Cuk: 14(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 123(mg)</p>	<p>TEJBEHRSZ LM (07), GYÜMÖLCS SALÁTA, E:1 888(KJ) 432(KCal) F: 95(g)Koi: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 85(g)Cuk: 10(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>BRASSÓI PRÍTÓTT BURGONYA*, CSALAMADÉ SAJÁT, E:1 883(KJ) 450(KCal) F: 26(g)Koi: 34(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ÖREGLEBBENCS* (01, 03), CSEMEGE UBORKA, E:1 719(KJ) 411(KCal) F: 14(g)Koi: 37(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	

01=Glutén, 02=Rákkétek, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűrt, 14=Pihatestek,