

Étlap (óvodás 3-6 3x)
2024.11.04 - 2024.11.10.

Reggeli	Hétfő 2024.11.04	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Tízórai	KOCKASAJT TK KIFELI (07, C1)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01) UBORKA	PÁSTÉTOM ZÖLDS.TK.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07) TEJ* (07)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07) TK KIFELI (01, 07)
Ebéd	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01) PAPRIKASBURGONYA CSEMEGE UBORKA E: 748(KJ) 179(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 139(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (09, 01, 03) HENTIS TOKÁNY* TARHONYA (01, 03) KÁPOSZTA SALÁTA * 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)	ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (07, 01, 03, 09) SÁRGABORSÓFOZTELEK (01) SÜLTHÚS E: 949(KJ) 227(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (09, 03, 01) BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁS (07, 01, 03, 04) E: 1300(KJ) 270(KCal) F: 9(g)Koi: 24(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	GULYÁSELVES (marcha)* (01, 03) RIZSELFŰJT LÉKVAR* (07, 03) ALMA VÁSÁROLT E: 1 038(KJ) 253(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)
Uzsonna	E: 160(KJ) 517(KCal) F: 16(g)Koi: 49(g)Sz: 47(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 47(mg)	E: 1 919(KJ) 459(KCal) F: 27(g)Koi: 45(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2 167(KJ) 518(KCal) F: 32(g)Koi: 46(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 89(mg)	E: 1 640(KJ) 392(KCal) F: 26(g)Koi: 49(g)Sz: 60(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 65(mg)	E: 2 556(KJ) 611(KCal) F: 20(g)Koi: 17(g)Sz: 82(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)
Vacsora					

01=Gluten, 02=Ráktéték, 03=Tőjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótéték, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szerámmag, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűrt, 14=Funahestűek,

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.11.04 - 2024.11.10.

Hétfő 2024.11.04	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Reggeli PRIYAMINOS CS.MELL TK KENY. (07, 01) TEA GYÜMÖLCSIZU E:1 427(KJ) 341(KCa) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	FŐTT TOJÁS KENYÉR (07, 01, 03) TEA GYÜMÖLCSIZU E: 984(KJ) 233(KCa) F: 10(g)Koi:2,10(g)Sz: 20(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07) KAKAÓ (07) E:1 076(KJ) 257(KCa) F: 10(g)Koi: 24(g)Sz: 25(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 240(mg)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07) KENYÉR (TK) (01) TEA GYÜMÖLCSIZU PAPRIKA E: 994(KJ) 238(KCa) F: 12(g)Koi: 16(g)Sz: 28(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01, 07) SZENDVICS SONKA TEA GYÜMÖLCSIZU E:1 050(KJ) 251(KCa) F: 12(g)Koi: 14(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01) E: 748(KJ) 179(KCa) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 139(mg)	KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01) UBORKA E: 849(KJ) 203(KCa) 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)	PÁSTÉTOM ZÖLDS.TK.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA E: 949(KJ) 227(KCa) F: 6(g)Koi: 02(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07) TEJ* (07) E:1 130(KJ) 270(KCa) F: 9(g)Koi: 24(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07) TK KIFLI (01, 07) E:1 058(KJ) 253(KCa) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)
Ebéd GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01) PAPRIKÁSUBORONYA CSEMEGE UBORKA E:2 160(KJ) 517(KCa) F: 16(g)Koi: 49(g)Sz: 47(g) Zsir: 20(g)Cuk: 13(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 47(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (09, 01, 03) HENTES TOKANY* TARHONYA (01, 03) KAPOZTVA SALÁTA * E:1 919(KJ) 459(KCa) F: 27(g)Koi: 45(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY* (07, 01, 03, 09) SARGABORSÓFOZLEK (01) SÜLTHÚS E:2 167(KJ) 518(KCa) F: 32(g)Koi: 46(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 89(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (09, 03, 01) BOLOGNAI SZAGETTI HARCÁS (07, 01, 03, 04) E:1 640(KJ) 392(KCa) F: 26(g)Koi: 49(g)Sz: 60(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 65(mg)	GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03) RIZSFELFUT LEKVÁR* (07, 03) ALMA VÁSÁROLT E:2 566(KJ) 611(KCa) F: 20(g)Koi:177(g)Sz: 82(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)
Uzsonna CSOKISKIFLI (01, 07) ALMA VÁSÁROLT E: 815(KJ) 195(KCa) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZÁS CSIGA 100 GR (01, 07) E:1 073(KJ) 257(KCa) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01) KÖRTE E:1 070(KJ) 256(KCa) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKSZ (01) E: 982(KJ) 235(KCa) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora KENYÉRLÁNGOS TARTÁS (01, 07) TEA GYÜMÖLCSIZU E:1 414(KJ) 338(KCa) F: 15(g)Koi: 39(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 87(mg)	TEJBEVARA (07, 01) GYÜMÖLCS SALÁTA E:1 468(KJ) 351(KCa) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	TÉSZTASALÁTA* (07, 03, 01) E:1 433(KJ) 343(KCa) F: 13(g)Koi: 43(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 76(mg)	RÁNTOTT BAROMFI MÁJ (01, 03) Pirított burgonya CSALAMÁDE SAJÁT E:1 343(KJ) 321(KCa) F: 20(g)Koi: 42(g)Sz: 47(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Élelmezésvezető

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.11.04 - 2024.11.10.

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
2024.11.04		2024.11.05.		2024.11.06.		2024.11.07.		2024.11.08.	
Reggeli									
Tízórai		Kétfői		Szerdai		Csütörtöki		Pénteki	
KOCKASAJT TK.KIFLI (01, 07)		KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01) UBORKA		PÁSTÉTOM ZÖLDS.TK.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA		SAJTOS RÚD 100gr (01, 03, 07) TELJ* (07)		JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07) TK KIFLI (01, 07)	
E: 748(KJ) 179(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 139(mg)		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)		E:1 054(KJ) 252(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)		E: 1130(KJ) 270(KCal) F: 9(g)Koi: 24(g)Sz: 30(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)		E: 1 038(KJ) 253(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)	
Ebéd		Zöldféléves tavaszi (01, 03, 09) Hentes tokány* TARHONYA (01, 03) Káposzta saláta *		Zellerkrémleves (levesgönggy)* (07, 01, 03, 09) SARGABORSOFŐZELÉK (01) Sült hús		DARAGALUSKA LEVES* (01, 09, 03) BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁSAS (01, 03, 04, 07)		Gulyásleves (marcha)* (01, 03) Rizsfelfújt lekvár* (03, 07) ALMA VÁSÁROLT	
E: 2 464(KJ) 590(KCal) F: 19(g)Koi: 61(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 14(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 59(mg)		E: 2 540(KJ) 608(KCal) F: 32(g)Koi: 59(g)Sz: 69(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)		E: 2 501(KJ) 598(KCal) F: 37(g)Koi: 60(g)Sz: 65(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 137(mg)		E: 1 853(KJ) 444(KCal) F: 31(g)Koi: 62(g)Sz: 63(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 130(mg)		E: 2 683(KJ) 642(KCal) F: 22(g)Koi: 186(g)Sz: 88(g) Zsir: 17(g)Cuk: 16(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 240(mg)	
Uzsonna		PIZZÁS CSIGÁ 100 GR (01, 07)		Mogyorókrémés kenyér (08, 01) Körte		GABONÁS KEKSZ (01)			
E: 841(KJ) 201(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		E: 1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		E: 1 219(KJ) 292(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		E: 982(KJ) 235(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)			
Vacsora									

01=Glutén,02=Ráktételek,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillogít,14=Puhatestek,

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.11.04 - 2024.11.10.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli PRITAMINOS CS.MELL TK KENY. TEA GYÜMÖLCSÍZU (01, 07)</p> <p>E:1 706(KJ) 408(KCa) F:15(€)Koi: 0(€)Sz: 52(€) Zsir: 9(€)Cuk: 8(€)S6:0,34(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>FŐTT TOJÁS KENYÉR (03, 07, 01) TEA GYÜMÖLCSÍZU</p> <p>E:1 184(KJ) 283(KCa) F:11(€)Koi:210(€)Sz: 23(€) Zsir: 11(€)Cuk: 8(€)S6:0,05(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>KUGLÓF MARGARIN (07, 01, 03) KAKAO (07)</p> <p>E:1 410(KJ) 337(KCa) F:13(€)Koi: 30(€)Sz: 33(€) Zsir: 23(€)Cuk: 12(€)S6:0,18(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 300(mg)</p>	<p>SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07) KENYÉR (TK) (01) TEA GYÜMÖLCSÍZU PAPRIKA</p> <p>E:1 181(KJ) 283(KCa) F:15(€)Koi: 19(€)Sz: 34(€) Zsir: 4(€)Cuk: 9(€)S6:0,07(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 68(mg)</p>	<p>MARGARINOS KENYÉR (01, 07) SZENDVICS SONKA TEA GYÜMÖLCSÍZU</p> <p>E:1 329(KJ) 318(KCa) F:15(€)Koi: 14(€)Sz: 35(€) Zsir: 10(€)Cuk: 8(€)S6:0,07(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)</p>
<p>Tízórai KOCKASAJT TK.KIFLI (01, 07)</p> <p>E: 748(KJ) 179(KCa) F: 7(€)Koi: 0(€)Sz: 28(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)S6:0,18(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 139(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01) UBORKA</p> <p>E: 917(KJ) 219(KCa) F: 8(€)Koi: 45(€)Sz: 31(€) Zsir: 7(€)Cuk: 0(€)S6:0,20(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁSTÉTOM ZÖLD.S.TK.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA</p> <p>E:1 054(KJ) 252(KCa) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 37(€) Zsir: 9(€)Cuk: 2(€)S6:0,70(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>SAJTOS RÜD 100gr* (01, 03, 07) TEJ* (07)</p> <p>E:1 130(KJ) 270(KCa) F: 9(€)Koi: 24(€)Sz: 30(€) Zsir: 12(€)Cuk: 0(€)S6:0,10(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)</p>	<p>JOGHURT GYÜMÖLCSŐS 125gr* (07) TK KIFLI (01, 07)</p> <p>E:1 058(KJ) 253(KCa) F: 10(€)Koi: 0(€)Sz: 41(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)S6:0,01(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 140(mg)</p>
<p>Ébred GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)* (C7, 01) PAPRIKASBURGONYA CSEMEGE UBORKA</p> <p>E:2 464(KJ) 590(KCa) F: 19(€)Koi: 61(€)Sz: 51(€) Zsir: 25(€)Cuk: 14(€)S6:1,58(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 59(mg)</p>	<p>ZÖLDPÉCLEVES TAVASZI (01, 03, 09) HENTES TOKÁNY* TARHONYA (01, 03) KÁPOSZTA SALÁTA *</p> <p>E:2 540(KJ) 608(KCa) F: 32(€)Koi: 59(€)Sz: 69(€) Zsir: 18(€)Cuk: 9(€)S6:2,58(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (07, 01, 03, 09) SÁRGABORSÓZELÉK (01) SÜLTHUS</p> <p>E:2 501(KJ) 598(KCa) F: 37(€)Koi: 60(€)Sz: 65(€) Zsir: 17(€)Cuk: 1(€)S6:2,18(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 137(mg)</p>	<p>DARAGALUSKA LEVES* (01, 09, 03) BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS (01, 03, 04, 07)</p> <p>E:1 855(KJ) 444(KCa) F: 31(€)Koi: 62(€)Sz: 63(€) Zsir: 7(€)Cuk: 10(€)S6:1,47(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 130(mg)</p>	<p>GURVÁSLEVES (marcha)* (01, 03) RIZSFELRÜJT LEKVÁR* (03, 07) ALMA VÁSÁROLT</p> <p>E:2 683(KJ) 642(KCa) F: 22(€)Koi:186(€)Sz: 88(€) Zsir: 17(€)Cuk: 16(€)S6:0,94(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 240(mg)</p>
<p>Uzsonna CSOKISKIFLI (01, 07) ALMA VÁSÁROLT</p> <p>E: 841(KJ) 201(KCa) F: 4(€)Koi: 0(€)Sz: 33(€) Zsir: 4(€)Cuk: 15(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>PIZZÁS CSIGA 100 GR (01, 07)</p> <p>E:1 075(KJ) 257(KCa) F: 4(€)Koi: 0(€)Sz: 31(€) Zsir: 12(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01) KÖRTE</p> <p>E:1 219(KJ) 292(KCa) F: 8(€)Koi: 0(€)Sz: 50(€) Zsir: 7(€)Cuk: 4(€)S6:0,04(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>GABONÁS KEKESZ (01)</p> <p>E: 982(KJ) 235(KCa) F: 4(€)Koi: 0(€)Sz: 32(€) Zsir: 10(€)Cuk: 2(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora KENYÉRLÁNGOS TÁRJÁS (07, 01) TEA GYÜMÖLCSÍZU</p> <p>E:1 693(KJ) 405(KCa) F: 17(€)Koi: 47(€)Sz: 43(€) Zsir: 10(€)Cuk: 9(€)S6:0,94(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 131(mg)</p>	<p>TEJBEDARA (01, 07) GYÜMÖLCS SALÁTA</p> <p>E:1 750(KJ) 419(KCa) F: 15(€)Koi: 30(€)Sz: 62(€) Zsir: 8(€)Cuk: 10(€)S6:0,33(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 300(mg)</p>	<p>TÉSZTASALÁTA* (07, 01, 03)</p> <p>E:2 060(KJ) 493(KCa) F: 21(€)Koi: 67(€)Sz: 67(€) Zsir: 16(€)Cuk: 7(€)S6:0,72(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 147(mg)</p>	<p>RÁNTOTT BAROMFIMÁJ (01, 03) Pírtott burgonya CSALÁMÁDE SAJÁT KENYÉR (TK) (01)</p> <p>E:2 211(KJ) 529(KCa) F: 30(€)Koi: 53(€)Sz: 86(€) Zsir: 6(€)Cuk: 0(€)S6:2,28(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	

01=Gluten,02=Ráktétel,03=Túja,04=halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=C-sillagfűt,14=Punaleszték,

Ételmezésvezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.11.04 - 2024.11.10.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !
Latisoft program Copyright (c) 1998 -2022

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2024.11.04	2024.11.05.	2024.11.06.	2024.11.07.	2024.11.08.
Tízórai KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01)	E:1 496(KJ) 358(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 278(mg)	E:1 616(KJ) 387(KCal) F: 14(g)Koi: 56(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PÁSTÉTOM ZÖLDS.TK.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA E: 1 063(KJ) 254(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07) TEJ* (07) E:1 741(KJ) 416(KCal) F: 11(g)Koi: 24(g)Sz: 50(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr** (07) TK KIFLI (01, 07) E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)
Ébred GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01) PAPRIKASBURGONYA CSEMEGE UBORKA	E:3 128(KJ) 748(KCal) F: 23(g)Koi: 75(g)Sz: 64(g) Zsir: 31(g)Cuk: 21(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 82(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09) HENTES TOKÁNY* TARHONYA (01, 03) KÁPOSZTA SALÁTA* E:3 105(KJ) 743(KCal) F: 41(g)Koi: 74(g)Sz: 83(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (01, 07, 03, 09) SÁRGABORSÓFŐZELÉK (01) SULTHÓS E:3 189(KJ) 763(KCal) F: 47(g)Koi: 74(g)Sz: 83(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 166(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (09, 01, 03) BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁS (07, 01, 03, 04) E:2 530(KJ) 605(KCal) F: 41(g)Koi: 85(g)Sz: 85(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 195(mg)	GULYÁSLEVES (maha)* (01, 03) RIZSFELFUTT LEKVÁR* (03, 07) ALMA VÁSÁROLT E:3 249(KJ) 777(KCal) F: 26(g)Koi: 203(g)Sz:110(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 300(mg)
Uzsonna CSOKISKIFLI (01, 07) ALMA VÁSÁROLT	E: 867(KJ) 207(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZÁS CSIGÁ 100 GR (01, 07) E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01) KÖRTE E:1 575(KJ) 377(KCal) F: 11(g)Koi: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKESZ (01) E: 982(KJ) 235(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

01=Gluten, 02=Raktétel, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diófétel, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek.

Étlap (felsős 11-14 5x)

2024.11.04 - 2024.11.10.

	Hétfő 2024.11.04	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Reggeli PRIVAMINOS CS.MELLÉLÉK T.K.KENY. (01, 07) TEA GYÜMÖLCSISZU	E2 177(KJ) 521(KCal) F: 20(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	FŐTT TOJÁS KENYÉR (03, 07, 01) TEA GYÜMÖLCSISZU	KUGLÓF MARGARIN (07, 01, 03) KAKAO (07)	SNIDLINGES TÜRÖKRÉM (07) KENYÉR (TK) (01) TEA GYÜMÖLCSISZU PAPRIKA	MARGARINOS KENYÉR (01, 07) SZENDVICS SONKA TEA GYÜMÖLCSISZU
Tízórai KOCKASAJT T.K.KIFELI (07, 01)	E1 496(KJ) 358(KCal) F: 14(g)Köl: 0(g)Sz: 55(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 278(mg)	KENŐMÁJAS T.K.ZSEMLE (01) ÜBORKA	PÁSTÉTOM ZÖLDS.T.K.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07) TELÉ* (07)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07) TK KIFELI (01, 07)
Ébred GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (C7, 01) PAPRIKÁSÜBORKONYA CSEMEGE ÜBORKA	E3 128(KJ) 748(KCal) F: 23(g)Köl: 75(g)Sz: 64(g) Zsír: 31(g)Cuk: 21(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 82(mg)	ZÖLDSÉGLÉVES TÁVASZU (01, 03, 09) HENTES TOKÁNY* TARHONYA (01, 03) KÁPOSZTA SALÁTA *	ZELLERKRÉMLEVES (LEVEGŐNÖGY)* (01, 07, 03, 09) SÁRGABORSÓFOZELÉK (01) SÜLTHUS	DARAGALUSKA LEVES* (09, 01, 03) BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁS (07, 01, 03, 04)	GULYÁSLEVES (maha)* (01, 03) RIZSFELFÜLT LEKVÁR* (03, 07) ALMA VÁSÁROLT
Üzsonna CSOKIKIFELI (01, 07) ALMA VÁSÁROLT	E: 867(KJ) 207(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 4(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZÁS CSÍGA 100 GR (01, 07)	MAGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01) KÖRTE	GABONÁS KEKESZ (01)	
Vacsora KENYÉRLÁNGOS TÁRJÁS (07, 01) TEA GYÜMÖLCSISZU	E: 867(KJ) 207(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 4(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TELJEBDARA (07, 01) GYÜMÖLCS SALÁTA	TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07)	RÁNTOTT BAROMFI MAJ (01, 03) Pírtott burgonya CSALAMÁDÉ SAJÁT	
	E2 118(KJ) 507(KCal) F: 22(g)Köl: 63(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 12(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 174(mg)	E2 025(KJ) 484(KCal) F: 17(g)Köl: 36(g)Sz: 70(g) Zsír: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)	E2 168(KJ) 519(KCal) F: 21(g)Köl: 69(g)Sz: 69(g) Zsír: 18(g)Cuk: 9(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 152(mg)	E1 799(KJ) 430(KCal) F: 26(g)Köl: 63(g)Sz: 63(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Étlap (szakisk. 15-18 3x)
2024.11.04 - 2024.11.10.

Hétfő 2024.11.04		Kedd 2024.11.05.		Szerda 2024.11.06.		Csütörtök 2024.11.07.		Péntek 2024.11.08.	
Reggeli									
Tízórai	KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01) E:1 496(KJ) 358(KCal) F: 14(g)Köl: 0(g)Sz: 55(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 278(mg)	KENŐMÁJÁS TK.ZSEMLE (01) UBORKA E:1 694(KJ) 405(KCal) F: 15(g)Köl: 67(g)Sz: 63(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PÁSTÉTOM ZÖLDS.TK.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA E:1 817(KJ) 436(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 70(g) Zsír: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07) TEJ* (07) E:1 741(KJ) 416(KCal) F: 11(g)Köl: 24(g)Sz: 50(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07) TK KIFLI (01, 07) E:1 058(KJ) 253(KCal) F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)				
Ébéd	GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)* (01, 07) PAPRIKASBURGONYA CSEMEGE UBORKA E:3 403(KJ) 814(KCal) F: 25(g)Köl: 77(g)Sz: 77(g) Zsír: 32(g)Cuk: 22(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 94(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09) HENTES TOKÁNY* TARHONYA (01, 03) KÁPOSZTA SALÁTA * E:3 609(KJ) 863(KCal) F: 48(g)Köl: 89(g)Sz: 98(g) Zsír: 25(g)Cuk: 10(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (LEVESGYÖNGY)* (07, 09, 01, 03) SÁRGABORSÓHOZELÉK (01) SÜLTHUS E:3 436(KJ) 822(KCal) F: 52(g)Köl: 87(g)Sz: 88(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 202(mg)	DARAGALISKA LEVES* (09, 03, 01) BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS (01, 03, 07, 04) E:2 860(KJ) 684(KCal) F: 46(g)Köl: 99(g)Sz: 98(g) Zsír: 11(g)Cuk: 13(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 195(mg)	GULYÁSLEVES (marcha)* (03, 01) RIZSFELFÜLT LEKVÁR* (07, 03) ALMA VÁSÁROLT E:3 761(KJ) 900(KCal) F: 31(g)Köl:228(g)Sz:128(g) Zsír: 22(g)Cuk: 21(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 360(mg)				
Uzsonna									
Vacsora									

01=Glutén,02=Rákkérek,03=Tőjas,04=Hatek,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Puhatestűek,

Élelmiszezsveztő

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.11.04 - 2024.11.10.

<i>Hétfő</i> 2024.11.04	<i>Kedd</i> 2024.11.05.	<i>Szerda</i> 2024.11.06.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.07.	<i>Péntek</i> 2024.11.08.
Reggeli PRITAMINOS CS.MELL TK KENY. (01, 07) TEA GYÜMÖLCSIZU E:2.465(KJ) 590(KCal) F:22(g)Köl: 0(g)Sz: 74(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	FŐTT TOJÁS TK.KENYÉR TEA GYÜMÖLCSIZU E:1.690(KJ) 404(KCal) F:16(g)Köl:2,10(g)Sz: 46(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07) KAKAO (07) E:1.921(KJ) 460(KCal) F:16(g)Köl: 36(g)Sz: 42(g) Zsír: 36(g)Cuk: 16(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 360(mg)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07) KENYÉR (TK) (01) TEA GYÜMÖLCSIZU PAPRIKA E:1.815(KJ) 434(KCal) F:23(g)Köl: 26(g)Sz: 56(g) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 93(mg)	MARGARINOS KENYÉR (01, 07) SZENDVICS SONKA TEA GYÜMÖLCSIZU E:1.942(KJ) 465(KCal) F:23(g)Köl: 24(g)Sz: 50(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 0) E:1.496(KJ) 358(KCal) F:14(g)Köl: 0(g)Sz: 55(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 278(mg)	KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01) UBORKA E:1.694(KJ) 405(KCal) F:15(g)Köl: 67(g)Sz: 63(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PÁSTÉTOM ZÖLD.S.TK.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA E:1.817(KJ) 435(KCal) F:12(g)Köl: 0(g)Sz: 70(g) Zsír: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	SAJTOS RÜD 100gr (01, 03, 07) TEJ* (07) E:1.741(KJ) 416(KCal) F:11(g)Köl: 24(g)Sz: 50(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07) TK KIFELI (01, 07) E:1.058(KJ) 253(KCal) F:10(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)
Ebéd GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (C1, 07) PAPRIKÁSBURGONYA CEMEGE UBORKA E:3.403(KJ) 814(KCal) F:25(g)Köl: 77(g)Sz: 77(g) Zsír: 32(g)Cuk: 22(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 94(mg)	ZÖLDSEGI EYES TAVASZI (01, 03, 09) HENTES TOKANY* TARHONYA (01, 03) KÁPOSZTA SALÁTA * E:3.609(KJ) 863(KCal) F:48(g)Köl: 89(g)Sz: 98(g) Zsír: 25(g)Cuk: 10(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉM LEVES (LEVESGYÖNGY)* (07, 09, 01, 03) SÁRGABORSÓFOZELÉK (01) SULTIHUS E:3.435(KJ) 822(KCal) F:52(g)Köl: 87(g)Sz: 88(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 202(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (09, 03, 01) BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁS (01, 03, 07, 04) E:2.860(KJ) 684(KCal) F:46(g)Köl: 99(g)Sz: 98(g) Zsír: 11(g)Cuk: 13(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 195(mg)	GULYÁS LEVES (meha)* (03, 01) RIZSELFLUT LEKVÁR* (07, 03) ALMA VÁSÁROLT E:3.761(KJ) 900(KCal) F:31(g)Köl:228(g)Sz:128(g) Zsír: 27(g)Cuk: 21(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 360(mg)
Uzsonna CSOKISKIFELI (01, 07) ALMA VÁSÁROLT E:1.616(KJ) 387(KCal) F:9(g)Köl: 0(g)Sz: 63(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PIZZÁS CSIGA 100 GR (01, 07) E:1.075(KJ) 257(KCal) F:4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01) KÖRTE E:2.141(KJ) 512(KCal) F:16(g)Köl: 6(g)Sz: 88(g) Zsír: 11(g)Cuk: 6(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GABONÁS KÉKESZ (01) E:982(KJ) 235(KCal) F:4(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora KENYÉRLÁNGOS TÁRJÁS (01, 07) TEA GYÜMÖLCSIZU E:2.429(KJ) 581(KCal) F:26(g)Köl: 74(g)Sz: 62(g) Zsír: 14(g)Cuk: 12(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 218(mg)	TEJBEDARA (01, 07) GYÜMÖLCS SALÁTA E:2.503(KJ) 599(KCal) F:21(g)Köl: 48(g)Sz: 83(g) Zsír: 13(g)Cuk: 18(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 480(mg)	TÉSZTASALÁTA* (07, 03, 01) E:2.423(KJ) 580(KCal) F:23(g)Köl: 73(g)Sz: 79(g) Zsír: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 158(mg)	RÁNTOTT BAROMFI MAJ (01, 03) Pirított burgonya CSALAMÁDÉ SAJÁT E:2.023(KJ) 485(KCal) F:31(g)Köl: 74(g)Sz: 69(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Élelmisze-szevező

Étlap (Laktózment.(V.J.7-10 2x))

2024.11.04 - 2024.11.10.

Hétfő 2024.11.04	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Tízórai KOCKASAJT LM *ZSEMLE (07,01.)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01.) UBORKA	PÁSTÉTOM ZÖLDS.TK.ZSEMLE (06,01.) PAPRIKA	TÉPERTŐS BODAG (01.) TELJ LM* (07)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS*LM (07.) TK ZSEMLE (01.)
E:1960(KJ) 469(KCal) F:17(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) TelZs: 20(g)Ca: 2(mg)	E: 917(KJ) 219(KCal) F: 8(g)Koi:45(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) TelZs: 2(g)Ca: 0(mg)	E:1 054(KJ) 252(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) TelZs: 1(g)Ca: 0(mg)	E:2 230(KJ) 534(KCal) F: 97(g)Koi: 9(g)Sz: 41(g) Zsir:103(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) TelZs: 0(g)Ca: 360(mg)	E: 878(KJ) 210(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM (01,07.) PAPRIKASBURGONYA CEMEGE UBORKA ALMA VÁSÁROLT	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01,03,09.) HENTES TOKÁNY* TARHONYA (01,03.) KÁPOSZTA SALÁTA *	ZELLERKRÉMLEVES (KOCKA)*TM (01,09.) SÁRGABORSÓFOZELÉK (01.) SÜLTHÚS	DARAGALISKA LEVES* (01,09,03.) BOLOGNAI SPAGETTI HÁRCSÁS TM (01,03,04.)	GULYÁSLEVES (maha)* (01,03.) RIZSELFŰLT LEKVAR* TM (03.) ALMA VÁSÁROLT
E:2 777(KJ) 664(KCal) F: 38(g)Koi: 50(g)Sz: 59(g) Zsir: 44(g)Cuk: 17(g)Só:2,48(g) TelZs: 0(g)Ca: 73(mg)	E:2 540(KJ) 608(KCal) F: 32(g)Koi: 59(g)Sz: 69(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,58(g) TelZs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:2 344(KJ) 561(KCal) F: 36(g)Koi: 43(g)Sz: 76(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:3,16(g) TelZs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:1 592(KJ) 381(KCal) F: 26(g)Koi: 41(g)Sz: 63(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:1,13(g) TelZs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 467(KJ) 590(KCal) F: 17(g)Koi:162(g)Sz: 88(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,17(g) TelZs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				

Étlap (Tejfehment (KA 15-18 2x))

2024.11.04 - 2024.11.10.

Reggeli	Hétfő 2024.11.04	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Tízórai	VIOLIFE SAJT TM TK ZSEMLE (01) E:1 714(KJ) 410(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01) UBORKA E:1 694(KJ) 405(KCal) F: 15(g)Koi: 67(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PÁSTÉTOM ZÖLDS TK ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA E:1 817(KJ) 435(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)S6:0,96(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODÁG (01) TEJ NÖVÉNYI E:2 182(KJ) 522(KCal) F: 10(g)Koi: 10(g)Sz: 60(g) Zsir: 25(g)Cuk: 7(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS MARGARINOS ZSEMLE* TM (01) E:1 423(KJ) 340(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)S6:0,15(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Ébred	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01) PAPRIKÁSBURGONYA CSEMEGE UBORKA ALMA VÁSÁROLT E:3 306(KJ) 791(KCal) F: 23(g)Koi: 60(g)Sz: 82(g) Zsir: 31(g)Cuk: 26(g)S6:1,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09) HENTES TOKÁNY* TARHONYA (01, 03) KÁPOSZTA SALÁTA * E:3 609(KJ) 863(KCal) F: 48(g)Koi: 89(g)Sz: 98(g) Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)S6:3,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZELLEKRÉMILEVES (KKOCKA)*TM (01, 09) SÁRGABORSÓFOZELÉK (01) SÜLTHUS E:2 902(KJ) 694(KCal) F: 47(g)Koi: 62(g)Sz: 90(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)S6:3,58(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (09, 03, 01) BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁSAS TM (01, 03, 04) E:2 465(KJ) 590(KCal) F: 38(g)Koi: 67(g)Sz: 98(g) Zsir: 4(g)Cuk: 13(g)S6:1,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GULYÁSLEVES SERTÉS (03, 01) RIZSFELFÜJT LEKVÁR* TM (03) ALMA VÁSÁROLT E:3 809(KJ) 911(KCal) F: 34(g)Koi: 196(g)Sz: 133(g) Zsir: 20(g)Cuk: 29(g)S6:1,84(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

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

Élelmiszérvizsgáló

Étlap (Tejfehmentes (RJSZ 3-6 2x))

2024.11.04 - 2024.11.10.

	Hétfő 2024.11.04	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Reggeli					
Tízórai	VIOLIFE SAJT TM TK ZSEMLE (01) E: 857(KJ) 205(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01) UBORKA E: 849(KJ) 203(KCal) F: 7(g)Köl: 34(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	PÁSTÉTOM ZÖLDS.TK.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA E: 949(KJ) 227(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODÁG (01) TEJ NÖVÉNYI E:1 283(KJ) 307(KCal) F: 6(g)Köl: 5(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS MARGARINOS ZSEMLE* TM (01) E:1 269(KJ) 304(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 15(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01) PAPRIKÁSBURGONYA CSEMEGE UBORKA ALMA VÁSÁROLT E:2 171(KJ) 519(KCal) F: 15(g)Köl: 40(g)Sz: 55(g) Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (09, 01, 03) HENTES TOKÁNY* TARHONYA (01, 03) KÁPOSZTA SALÁTA * E:1 829(KJ) 437(KCal) F: 27(g)Köl: 45(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZELLEKRÉMLEVES (KKOCKA)*TM (09, 01) SÁRGABORSÓFŐZELÉK (01) SÜLTHÚS E:1 987(KJ) 475(KCal) F: 31(g)Köl: 34(g)Sz: 66(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (09, 03, 01) BOLOGNAI SPAGETTI HARCÁSAS TM (01, 03, 04) E: 1 508(KJ) 361(KCal) F: 24(g)Köl: 39(g)Sz: 60(g) Zsir: 2(g)Cuk: 9(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GULYÁSI LEVES SERTÉS (03, 01) RIZSFELFÜJT LEKVÁR* TM (03) ALMA VÁSÁROLT E:2 433(KJ) 582(KCal) F: 20(g)Köl:132(g)Sz: 83(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gulén,02=Rakétel,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Sójaab,07=Tej,08=Dióétel,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámag,12=Kén-dioxid,13=C-sillagfűt,14=Puhatestűek.

Ételmezésvezető

Étlap (Laktóment(FAE 11-14 2x))
2024.11.04 - 2024.11.10.

Reggeli	Hétfő 2024.11.04	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Pének 2024.11.08.
Tízórai	KOCKASAJT LM *ZSEMLE (07, 01) E:2 592(K) 629(KCal) F: 22(G)Koi: 0(G)Sz: 64(G) Zsir: 32(G)Cuk: 0(G)S6:2,20(G) Tel.Zs: 20(G)Ca: 2(mg)	KENOMÁJAS TKZSEMLE (01) UBORKA E:1 616(K) 387(KCal) F: 14(G)Koi: 56(G)Sz: 62(G) Zsir: 9(G)Cuk: 0(G)S6:0,33(G) Tel.Zs: 3(G)Ca: 0(mg)	PÁSTÉTOM ZÖLDS.TK.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA E:1 063(K) 254(KCal) F: 7(G)Koi: 0(G)Sz: 37(G) Zsir: 9(G)Cuk: 2(G)S6:0,70(G) Tel.Zs: 1(G)Ca: 0(mg)	TÉPERTŐS BODAG (01) TEJ LM* (07) E:2 410(K) 577(KCal) F: 98(G)Koi: 10(G)Sz: 46(G) Zsir:105(G)Cuk: 0(G)S6:0,23(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 360(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS* LM (07) TK ZSEMLE (01) E:1 509(K) 361(KCal) F: 13(G)Koi: 0(G)Sz: 66(G) Zsir: 5(G)Cuk: 0(G)S6:0,30(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)
Ébéd	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* LM (07, 01) PAPRIKÁSBURGONYA CSEMEGE UBORKA ALMA VÁSÁROLT E:3 422(K) 819(KCal) F: 46(G)Koi: 60(G)Sz: 73(G) Zsir: 55(G)Cuk: 24(G)S6:2,64(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 97(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03, 09) HENTES TOKANY* TARHONYA (01, 03) KÁPOSZTA SALÁTA * E:3 105(K) 743(KCal) F: 41(G)Koi: 74(G)Sz: 83(G) Zsir: 22(G)Cuk: 10(G)S6:3,07(G) Tel.Zs: 3(G)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (KOCKA)* TM (01, 09) SÁRGABORSÓFŐZELÉK (01) SÜLTHUS E:2 676(K) 640(KCal) F: 43(G)Koi: 53(G)Sz: 85(G) Zsir: 13(G)Cuk: 4(G)S6:3,32(G) Tel.Zs: 5(G)Ca: 0(mg)	DARAGALUSKA LEVES* (09, 01, 03) BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS TM (01, 03, 04) E:2 135(K) 511(KCal) F: 34(G)Koi: 53(G)Sz: 85(G) Zsir: 3(G)Cuk: 12(G)S6:1,37(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	GULYÁSLEVES (maha)* (01, 03) RIZSRELFÜLT LEKVÁR* TM (03) ALMA VÁSÁROLT E:2 943(K) 704(KCal) F: 19(G)Koi:173(G)Sz:107(G) Zsir: 15(G)Cuk: 25(G)S6:1,45(G) Tel.Zs: 2(G)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gulén,02=Rákéfék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Ken-dioxid,13=Csilagfűt,14=Pukatestek,

Ételmezésvezető

Étlap (Reflux Tejfeh.ment BE(11-14)2x)

2024.11.04 - 2024.11.10.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2024.11.04	2024.11.05	2024.11.06	2024.11.07	2024.11.08
Tízórai	VIOLIFE SAJT TM TK ZSEMLE (01) E:1 658(KJ) 397(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01) ÜBORKA E:1 616(KJ) 387(KCal) F: 14(g)Koi: 56(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PÁSTÉTOM ZÖLDS.TK.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA E:1 063(KJ) 254(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	TEPERTÓS BODAG (01) TEJ NÖVÉNYI E:2 092(KJ) 501(KCal) F: 9(g)Koi: 10(g)Sz: 58(g) Zsir: 24(g)Cuk: 7(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	IVÓLÉ 100 %-OS MARGARINOS ZSEMLE* TM (01) E:1 357(KJ) 325(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 8(g)Cuk: 15(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	GYÜMÖLCSLEVES (VEGES)*TM (01) PAPRIKÁSBURGONYA ALMA VÁSÁROLT E:3 030(KJ) 725(KCal) F: 21(g)Koi: 60(g)Sz: 70(g) Zsir: 30(g)Cuk: 26(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09) HENTES TOKÁNY* TARHONYA (01, 03) KÁPOSZTA SALÁTA * E:3 105(KJ) 743(KCal) F: 41(g)Koi: 74(g)Sz: 83(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZELLERRÉMLEVES (KKOCKA)*TM SÁRGABORSÓFŐZELÉK (01) SÜLTHÚS E:2 676(KJ) 640(KCal) F: 43(g)Koi: 53(g)Sz: 85(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:3,32(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	DARAGAL HUSKA LEVES* (09, 01, 03) BOLOGNAI SPAGETTI HÁRCSÁS TM (01, 03, 04) E:2 135(KJ) 511(KCal) F: 34(g)Koi: 53(g)Sz: 85(g) Zsir: 3(g)Cuk: 12(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	GULYÁSLEVES SERTÉS (03, 01) RIZSFELFÜLT LEKVÁR* TM (03) ALMA VÁSÁROLT E:3 183(KJ) 767(KCal) F: 28(g)Koi:173(g)Sz:111(g) Zsir: 17(g)Cuk: 23(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Uzsorona					
Vacsora					

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

Élelmiszérszevezető

Étlap (Laktóment. (TSD 7-10 5X))

2024.11.04 - 2024.11.10.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Pének</i>
Reggeli PRITAM CS.MELL. TK KENYÉR.TM. (01) TEA GYÜMÖLCSIZU E:1 668(KJ) 399(KCaI) F:15(é)Koi: 0(é)Sz: 52(é) Zsir: 8(é)Cuk: 8(é)Só:0,37(é) Tel.Zs: 3(é)Ca: 0(mg)	FÓTT TOJÁS KENYÉR (03, 07, 01) TEA GYÜMÖLCSIZU E:1 184(KJ) 283(KCaI) F: 11(é)Koi:21(é)Sz: 25(é) Zsir: 11(é)Cuk: 8(é)Só:0,05(é) Tel.Zs: 3(é)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01) KAKAO LM (07) E:2 190(KJ) 524(KCaI) F:102(é)Koi: 0(é)Sz: 52(é) Zsir: 93(é)Cuk: 10(é)Só:0,20(é) Tel.Zs: 4(é)Ca: 360(mg)	DIÁKCEM MARG KENY TM (01) KENYÉR (TK) (01) TEA GYÜMÖLCSIZU PAPRIKA E:1 699(KJ) 406(KCaI) F: 15(é)Koi: 10(é)Sz: 56(é) Zsir: 11(é)Cuk: 8(é)Só:0,34(é) Tel.Zs: 2(é)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01) SZENDVICS SONKA TEA GYÜMÖLCSIZU E:1 141(KJ) 273(KCaI) F: 14(é)Koi: 14(é)Sz: 30(é) Zsir: 8(é)Cuk: 8(é)Só:0,08(é) Tel.Zs: 2(é)Ca: 0(mg)
Tízórai KOCKASAJT LM *ZSEMLE (07, 01) E:1 960(KJ) 469(KCaI) F: 17(é)Koi: 0(é)Sz: 33(é) Zsir: 31(é)Cuk: 0(é)Só:2,10(é) Tel.Zs: 20(é)Ca: 2(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01) UBORKA E: 917(KJ) 219(KCaI) F: 8(é)Koi: 45(é)Sz: 31(é) Zsir: 7(é)Cuk: 0(é)Só:0,20(é) Tel.Zs: 2(é)Ca: 0(mg)	PÁSTÉTOM ZÖLDS.TK.ZSEMLE (06, 01) PAPRIKA E:1 054(KJ) 252(KCaI) F: 6(é)Koi: 0(é)Sz: 37(é) Zsir: 9(é)Cuk: 2(é)Só:0,70(é) Tel.Zs: 1(é)Ca: 0(mg)	TEPERTŐS BODAG (01) TELJ LM* (07) E:2 230(KJ) 534(KCaI) F: 97(é)Koi: 9(é)Sz: 41(é) Zsir:103(é)Cuk: 0(é)Só:0,21(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 360(mg)	JOGHURT GYÜMÖLCSŐS*LM (07) TK ZSEMLE (01) E: 878(KJ) 210(KCaI) F: 8(é)Koi: 0(é)Sz: 35(é) Zsir: 4(é)Cuk: 0(é)Só:0,20(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)
Ebéd GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM (01, 07) PAPRIKÁSBUGONYA CSEMEGE UBORKA E:2 647(KJ) 633(KCaI) F: 38(é)Koi: 50(é)Sz: 52(é) Zsir: 44(é)Cuk: 17(é)Só:2,48(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 73(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03, 09) HENTES TOKÁNY* TÁRHONYA (01, 03) KÁPOSZTA SALÁTA * E:2 340(KJ) 608(KCaI) F: 32(é)Koi: 69(é)Sz: 69(é) Zsir: 18(é)Cuk: 9(é)Só:2,58(é) Tel.Zs: 3(é)Ca: 0(mg)	ZELLERKRÉMLEVES (KOCKA)*TM SÁRGABORSÓFOZELÉK (01) SÜLTHÚS E:2 344(KJ) 561(KCaI) F: 36(é)Koi: 43(é)Sz: 76(é) Zsir: 11(é)Cuk: 3(é)Só:3,16(é) Tel.Zs: 4(é)Ca: 0(mg)	DARAGALISKA LEVES* (01, 09, 03) BOLOGNAI SPAGETTI HARCSÁS TM (01, 03, 04) E:1 592(KJ) 381(KCaI) F: 26(é)Koi: 41(é)Sz: 63(é) Zsir: 3(é)Cuk: 10(é)Só:1,13(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03) RIZSELFÜJT LEKVÁR* TM (03) ALMA VÁSÁROLT E:2 467(KJ) 590(KCaI) F: 17(é)Koi:162(é)Sz: 88(é) Zsir:13(é)Cuk: 21(é)Só:1,17(é) Tel.Zs: 2(é)Ca: 0(mg)
Usonna LEKVÁROS - MARG. KENYÉR*TM LM (01) ALMA VÁSÁROLT E: 886(KJ) 212(KCaI) F: 6(é)Koi: 0(é)Sz: 35(é) Zsir: 6(é)Cuk: 2(é)Só:0,07(é) Tel.Zs: 2(é)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03) E:1 250(KJ) 299(KCaI) F: 4(é)Koi: 0(é)Sz: 51(é) Zsir: 13(é)Cuk: 6(é)Só:0,40(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARG. KENYÉR*TM LM (01) KÖRTE E:1 576(KJ) 377(KCaI) F: 12(é)Koi: 0(é)Sz: 67(é) Zsir: 8(é)Cuk: 2(é)Só:0,13(é) Tel.Zs: 3(é)Ca: 0(mg)	GABONÁS KEKESZ (01) E: 982(KJ) 233(KCaI) F: 4(é)Koi: 0(é)Sz: 32(é) Zsir: 10(é)Cuk: 2(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 5(é)Ca: 0(mg)	
Vacsora KENYERLANGOS KOLBÁSZOS TM (01) TEA GYÜMÖLCSIZU E:1 790(KJ) 428(KCaI) F: 13(é)Koi: 0(é)Sz: 70(é) Zsir: 7(é)Cuk: 18(é)Só:1,96(é) Tel.Zs: 1(é)Ca: 0(mg)	TEJBEDARA TM (01) GYÜMÖLCS SALÁTA E:1 145(KJ) 274(KCaI) F: 5(é)Koi: 0(é)Sz: 43(é) Zsir: 4(é)Cuk: 18(é)Só:0,58(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	TÉSZTASALÁTA* LM (03, 07, 01) E:3 081(KJ) 952(KCaI) F: 32(é)Koi: 45(é)Sz: 78(é) Zsir: 63(é)Cuk: 1(é)Só:3,03(é) Tel.Zs: 20(é)Ca: 2(mg)	RÁNTOTT BAROMFIMÁJ (01, 03) Prlott burgonya CSALÁMÁDE SALÁT KENYÉR (TK) (01) E:2 211(KJ) 529(KCaI) F: 30(é)Koi: 53(é)Sz: 86(é) Zsir: 6(é)Cuk: 0(é)Só:2,28(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	

01=Gulén, 02=Raktétel, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szjabab, 07=Tej, 08=Dófélek, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Pinatesűkek