

# Étlap ( óvodás 3-6 3x) 2024.11.11 - 2024.11.17.

| <b>Hétfő</b><br>2024.11.11 | <b>Kedd</b><br>2024.11.12.   | <b>Szerda</b><br>2024.11.13.   | <b>Csütörtök</b><br>2024.11.14.   | <b>Péntek</b><br>2024.11.15.  |
|----------------------------|--|--|---|---|
| <b>Reggeli</b>             |  |  |   |   |
| <b>Tízórai</b>             | <b>MAGYAROSVAJK. TK. KENYÉR (07, 01)<br/>UBORKA</b><br>E: 866(Kj) 207(KCal)<br>F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)S6:0,08(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | <b>CSEMEGEKR.TK ZSEMLE (01, 07)<br/>PAPRIKA</b><br>E: 931(Kj) 223(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 6(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,22(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)   | <b>VANÍLIÁS CSIGA 100g<br/>TEJ* (07)</b><br>E: 520(Kj) 124(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 24(g)Sz: 11(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)  | <b>HALPÁSTÉTOM (07, 04)<br/>TK ZSEMLE (01)</b><br>E: 736(Kj) 176(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)                                       |
| <b>Ebéd</b>                | <b>ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03, 09)<br/>VADAS MARHA (07, 01, 10)<br/>TARHONYA (01, 03)</b><br>E: 2 042(Kj) 489(KCal)<br>F: 29(g)Koi: 69(g)Sz: 57(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)S6:2,42(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg) | <b>CSONTLEVES (09, 01, 03)<br/>TÓKFOZELÉK (07, 01)<br/>ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)</b><br>E: 1 159(Kj) 277(KCal)<br>F: 16(g)Koi: 43(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)S6:1,69(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 77(mg) | <b>KÖMÉNYLEV.KENY.KOCKA (01, 09)<br/>ÉDES-SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01)<br/>RIZSKÖRET<br/>TEJSZELET (01, 07, 03)</b><br>E: 2 355(Kj) 563(KCal)<br>F: 29(g)Koi: 23(g)Sz: 88(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 14(g)S6:1,85(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg) | <b>MÁJGALUSKA LEVES (01, 03)<br/>ARANYGALUSKA* (07, 01, 03)<br/>NARANCS*</b><br>E: 2 820(Kj) 675(KCal)<br>F: 33(g)Koi: 188(g)Sz: 85(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)S6:0,53(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 288(mg) |
| <b>Uzsonna</b>             |  |  |   |   |
| <b>Vacsora</b>             |  |  |   |   |

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

Étlap (óvoda 3-6 5x)  
2024.11.11 - 2024.11.17.

| Hétfő<br>2024.11.11  | Kedd<br>2024.11.12.  | Szerda<br>2024.11.13.  | Csütörtök<br>2024.11.14.  | Péntek<br>2024.11.15.   |
|--|--|--|---|---|
| Reggeli<br>ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK.KENY (01, 07)<br>TEA GYÜMÖLCSISZU  | TOJÁSRAÑTOTTÁ HAGYMÁS (03)<br>TEA GYÜMÖLCSISZU<br>KENYÉR (TK) (01)   | GABONAPEHELY (01)<br>TEJ* (07)   | KÖRÖZÖTT (07)<br>KENYÉR (TK) (01)<br>TEA GYÜMÖLCSISZU<br>PAPRIKA  | SAJTKRÉMES KENYÉR (07, 01)<br>TEJESKÁVÉ (07)  |
| E:1111(KJ) 266(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)S6:0,35(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)    | E:2 205(KJ) 527(KCal)<br>F: 28(g)Kol:630(g)Sz: 52(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)S6:0,80(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | E:1 062(KJ) 254(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) | E: 994(KJ) 238(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 16(g)Sz: 28(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)S6:0,35(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)    | E:1 379(KJ) 330(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 29(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)S6:0,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 297(mg)  |
| Tízórai<br>TEPERTŐS BODAG (01)   | MAGYAROSVAJK. TL. KENYÉR (07, 01)<br>UBORKA  | CSEMEGEKR.TK ZSEMLE (01, 07)<br>PAPRIKA  | VANÍLIÁS CSIGA 100g<br>TEJ* (07)  | HALPÁSTÉTOM (07, 04)<br>TK ZSEMLE (01)  |
| E: 899(KJ) 215(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 5(g)Sz: 24(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)     | E: 866(KJ) 207(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)S6:0,08(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)      | E: 931(KJ) 223(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 6(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,22(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)      | E: 520(KJ) 124(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 24(g)Sz: 11(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)    | E: 736(KJ) 176(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)       |
| Ebéd<br>SÜTŐTÖK KRÉMLEVES<br>TÖKMAGGAL* (07, 01)<br>SONKÁS-TEJFŐLÓS TESZTA (01, 03, 07)                          | ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03, 09)<br>VADAS MARHA (07, 01, 10)<br>TARHONYA (01, 03)                                   | CSONTLEVES (09, 01, 03)<br>TÖKFOZELÉK (07, 01)<br>ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)                                    | KÖMÉNYLEV.KENY.KOCKA (01, 09)<br>ÉDES-SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01)<br>RIZSKÖRET<br>TEJSZELET (01, 07, 03)             | MÁJGALUSKA LEVES (01, 03)<br>ARANYGALUSKA* (07, 01, 03)<br>NARANCS*   |
| E:1 923(KJ) 460(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 57(g)Sz: 61(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)S6:1,23(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 57(mg) | E:2 042(KJ) 489(KCal)<br>F: 29(g)Kol: 69(g)Sz: 57(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)S6:2,42(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg) | E:1 159(KJ) 277(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)S6:1,69(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 77(mg)  | E:2 355(KJ) 563(KCal)<br>F: 29(g)Kol: 23(g)Sz: 88(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 14(g)S6:1,85(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 33(mg) | E:2 820(KJ) 675(KCal)<br>F: 33(g)Kol:188(g)Sz: 85(g)<br>Zsir: 23(g)Cuk: 8(g)S6:0,53(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 288(mg) |
| Úzsonna<br>SAJTKRÉMES KENYÉR (07, 01)<br>PAPRIKA   | VANÍLIÁS KRÉMTÚRÓ<br>ZSEMLEBEN* (07, 01)   | KÓKUSZTEKERCS (07, 01)   | ROPI, ALMA (01)   |   |
| E: 769(KJ) 184(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 5(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)     | E: 459(KJ) 110(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 4(g)Sz: 16(g)<br>Zsir: 1(g)Cuk: 4(g)S6:0,04(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)      | E: 947(KJ) 226(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 2(g)Sz: 17(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)S6:0,12(g)<br>Tel.Zs: 10(g)Ca: 18(mg)   | E: 931(KJ) 223(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)       |   |
| Vacsora<br>HAMBURGER (03, 07, 10)<br>TEA GYÜMÖLCSISZU  | BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*<br>KÁPOSZTA SALÁTA *  | MAJONÉZES BURGONYA (10, 07, 03)<br>RÁÑTOTT PARIZSI* (03, 01)<br>KENYÉR (TK) (01)                                 | CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01)<br>TÉSZTAKÖRET (01, 03)<br>CSALAMADE SAJÁT   |   |
| E:1 173(KJ) 281(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 35(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)S6:0,79(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg) | E:1 419(KJ) 339(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 23(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)S6:0,87(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | E:2 109(KJ) 505(KCal)<br>F: 19(g)Kol:102(g)Sz: 59(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)S6:1,53(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg) | E:1 545(KJ) 370(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 45(g)Sz: 49(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,94(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)    |   |

01=Glutén,02=Rákrétek,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,

|                | <b>Hétfő</b><br>2024.11.11   | <b>Kedd</b><br>2024.11.12.  | <b>Szerda</b><br>2024.11.13.   | <b>Csütörtök</b><br>2024.11.14.   | <b>Péntek</b><br>2024.11.15.  |
|----------------|--|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> |  |   |  |   |   |
| <b>Tízórai</b> | <b>TEPERTŐS BODAG (01)</b><br>E: 1 528(Kj) 366(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 9(g)Sz: 40(g)<br>Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)S6:0,17(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | <b>MAGYAROSVAJK. TK. KENYÉR (07, 01)</b><br><b>UBORKA</b><br>E: 646(Kj) 155(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)<br>Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,06(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  | <b>CSEMEGEKR.TK ZSEMLE (07, 01)</b><br><b>PAPRIKA</b><br>E: 939(Kj) 225(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 6(g)Sz: 32(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)S6:0,22(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)   | <b>VANILIÁS CSIGA 100g</b><br><b>TEJ* (07)</b><br>E: 520(Kj) 124(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 24(g)Sz: 11(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)  | <b>HALPÁSTÉTOM (07, 04)</b><br><b>TK ZSEMLE (01)</b><br>E: 769(Kj) 184(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)<br>Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)   |
| <b>Ébéd</b>    | <b>SÜTÖTŐK KRÉMLEVES</b><br><b>TÖKMAGGAL* (07, 01)</b><br><b>SONKÁS-TEJFŐLŐS TESSZTA (07, 01, 03)</b><br>E: 2 672(Kj) 639(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 88(g)Sz: 77(g)<br>Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)S6:2,09(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 97(mg) | <b>ZÖLD BORSÓ LEVES* (01, 03, 09)</b><br><b>VADAS MARHA (07, 01, 10)</b><br><b>TARHONYA (01, 03)</b><br>E: 1 870(Kj) 447(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 53(g)Sz: 60(g)<br>Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)S6:1,86(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg) | <b>CSONTLEVES (09, 01, 03)</b><br><b>TÓKFOZELÉK (07, 01)</b><br><b>ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)</b><br>E: 1 492(Kj) 357(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 51(g)Sz: 44(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 9(g)S6:2,24(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 77(mg) | <b>KÖMÉNYLEV. KENY. KOCKA (01, 09)</b><br><b>ÉDES-SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01)</b><br><b>RIZSKÖRET</b><br><b>TEJSZELET (01, 07, 03)</b><br>E: 2 543(Kj) 608(KCal)<br>F: 34(g)Kol: 27(g)Sz: 95(g)<br>Zsír: 12(g)Cuk: 17(g)S6:2,33(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg) | <b>MÁJGALUSKA LEVÉS (09, 01, 03)</b><br><b>ARANYGALUSKA* (03, 01, 07)</b><br><b>NARANCS*</b><br>E: 3 041(Kj) 728(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 213(g)Sz: 89(g)<br>Zsír: 25(g)Cuk: 9(g)S6:0,68(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 288(mg) |
| <b>Úszonna</b> | <b>SAJTKRÉMES KENYÉR (01, 07)</b><br><b>PAPRIKA</b><br>E: 777(Kj) 186(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 5(g)Sz: 33(g)<br>Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)  | <b>VANILIÁS KRÉMTÚRÓ</b><br><b>ZSEMLEBEN* (07, 01)</b><br>E: 968(Kj) 232(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 11(g)Sz: 32(g)<br>Zsír: 3(g)Cuk: 7(g)S6:0,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | <b>KÓKUSZTEKERCS (01, 07)</b><br>E: 1 339(Kj) 320(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 2(g)Sz: 26(g)<br>Zsír: 19(g)Cuk: 12(g)S6:0,18(g)<br>Tel.Zs: 14(g)Ca: 24(mg)   | <b>ROPI, ALMA (01)</b><br>E: 931(Kj) 223(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   |   |
| <b>Vacsora</b> |  |   |  |   |   |

Étlap ( alsós 7-10 5x )  
2024.11.11 - 2024.11.17.

| Hétfő   | Kedd  | Szerda  | Csütörtök   | Péntek   |
|---|---|---|---|--|
| Reggeli<br>ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK.KENYER (01, 07)<br>TEA GYÜMÖLCSIZU<br>E:1 372(KJ) 328(KCal)<br>F: 12(g)Koi: 15(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:0,46(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)                     | TOJÁSRAŒTÖTTA HAGYMÁS (03)<br>TEA GYÜMÖLCSIZU<br>KENYER (TK ) (01)<br>E:1 419(KJ) 339(KCal)<br>F: 18(g)Koi:42(g)Sz: 31(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,46(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                | GABONAFEHELY (01)<br>TEJ* (07)<br>E:1 243(KJ) 297(KCal)<br>F: 10(g)Koi: 24(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)   | KÖRÖZÖTT (07)<br>KENYÉR (TK ) (01)<br>TEA GYÜMÖLCSIZU<br>PAPRIKA<br>E:1 181(KJ) 283(KCal)<br>F: 15(g)Koi: 19(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,67(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 68(mg)                                       | SAJTKRÉMES KENYÉR (01, 07)<br>TEJESKÁVÉ (07)<br>E:1 526(KJ) 365(KCal)<br>F: 14(g)Koi: 35(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 357(mg)                            |
| Tízórai<br>TEPERTŐS BODAG (01)<br>E:1 528(KJ) 366(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 9(g)Sz: 40(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | MAGYAROSVAJK. TK. KENYÉR (07, 01)<br>UBORKA<br>E: 646(KJ) 155(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g)<br>Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,06(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  | CSEMEGEKR.TK ZSEMLE (07, 01)<br>PAPRIKA<br>E: 939(KJ) 225(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 6(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)  | VANÍLIÁS CSIGA 100g<br>TEJ* (07)<br>E: 520(KJ) 124(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 24(g)Sz: 11(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)  | HALPÁSTÉTOM (07, 04)<br>TK ZSEMLE (01)<br>E: 769(KJ) 184(KCal)<br>F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)  |
| Ebéd<br>SÜTÖTŐK KRÉMLEVES<br>TÖKMAGGAL* (07, 01)<br>SONKÁS-TEJFŐLŐS TÉSZIA (07, 01, 03)<br>E:2 672(KJ) 639(KCal)<br>F: 22(g)Koi: 88(g)Sz: 77(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:2,09(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 97(mg) | ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03, 09)<br>VADAS MARIHA (07, 01, 10)<br>TARHONYA (01, 03)<br>E:1 870(KJ) 447(KCal)<br>F: 24(g)Koi: 53(g)Sz: 60(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,86(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg) | CSONTLEVES (09, 01, 03)<br>TÖKFOZELÉK (07, 01)<br>ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)<br>E:1 492(KJ) 357(KCal)<br>F: 19(g)Koi: 51(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:2,24(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 77(mg)      | KÖMÉNYLEV.KENY.KOCKA (01, 09)<br>ÉDESSAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01)<br>RIZSKÖRET<br>TEJSZELET (01, 07, 03)<br>E:2 543(KJ) 608(KCal)<br>F: 34(g)Koi: 27(g)Sz: 95(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 17(g)Só:2,33(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 36(mg) | MÁJGALUSKA LEVÉS (09, 01, 03)<br>ARANYGALUSKA* (03, 01, 07)<br>NARANCS*<br>E:3 041(KJ) 728(KCal)<br>F: 36(g)Koi:213(g)Sz: 89(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:0,68(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 288(mg) |
| Uzsonna<br>SAJTKRÉMES KENYÉR (01, 07)<br>PAPRIKA<br>E: 777(KJ) 186(KCal)<br>F: 6(g)Koi: 5(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)  | VANÍLIÁS KRÉMTÚRÓ<br>ZSEMLEBEN* (07, 01)<br>E: 968(KJ) 232(KCal)<br>F: 10(g)Koi: 11(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | KÓKUSZTEKERCS (01, 07)<br>E:1 339(KJ) 320(KCal)<br>F: 6(g)Koi: 2(g)Sz: 26(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 12(g)Só:0,18(g)<br>Tel.Zs: 14(g)Ca: 24(mg)  | ROPI, ALMA (01)<br>E: 931(KJ) 223(KCal)<br>F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  |  |
| Vacsora<br>HAMBURGER (01, 11, 07, 03, 10)<br>TEA GYÜMÖLCSIZU<br>E:2 073(KJ) 496(KCal)<br>F: 11(g)Koi: 51(g)Sz: 63(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 20(g)Só:1,79(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 65(mg)                            | BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*<br>KÁPOSZTA SALÁTA*<br>KENYER (TK ) (01)<br>E:2 762(KJ) 661(KCal)<br>F: 35(g)Koi: 30(g)Sz: 95(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:1,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)              | MAJONÉZES BURGONYA (10, 03, 07)<br>RÁNTOTT PÁRIZSI* (01, 03)<br>KENYÉR (TK ) (01)<br>E:2 382(KJ) 570(KCal)<br>F: 21(g)Koi:104(g)Sz: 68(g)<br>Zsir: 31(g)Cuk: 6(g)Só:1,82(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg) | CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01)<br>TÉSZTAKÖRET (01, 03)<br>CSALAMÁDÉ SAJÁT<br>E:1 618(KJ) 387(KCal)<br>F: 21(g)Koi: 49(g)Sz: 49(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)                                     |  |

01=Gliuten,02=Rákfélék,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,

|                | <b>Kedd</b><br>2024.11.12.   | <b>Szerda</b><br>2024.11.13.  | <b>Csütörtök</b><br>2024.11.14.  | <b>Péntek</b><br>2024.11.15.  |
|----------------|--|---|--|---|
| <b>Reggeli</b> |  |   |  |   |
| <b>Tízórai</b> |  |   |  |   |
| <b>Ebéd</b>    | <p><b>TEPERTÓS BODAG (01)</b></p> <p>E:1 708(Kj) 409(KCal)<br/>F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 45(g)<br/>Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>   | <p><b>MAGYAROSVAJK. TL. KENYÉR (07, 01)</b><br/><b>UBORKA</b></p> <p>E: 751(Kj) 180(KCal)<br/>F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g)<br/>Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,07(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>   | <p><b>CSEMEGEKR.TK ZSEMLE (01, 07)</b><br/><b>PAPRIKA</b></p> <p>E:1 039(Kj) 249(KCal)<br/>F: 7(g)Koi: 8(g)Sz: 35(g)<br/>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,27(g)<br/>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>  | <p><b>VANÍLIÁS CSIGA 100g (01, 03, 07)</b><br/><b>TEJ* (07)</b></p> <p>E:1 703(Kj) 407(KCal)<br/>F: 13(g)Koi: 24(g)Sz: 60(g)<br/>Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>  |
| <b>Uzsonna</b> | <p><b>SÜTÖTÖK KRÉMLEVES</b><br/><b>TÖKMAGGAL* (07, 01)</b><br/><b>SONKÁS-TEJFŐLŐS TÉSZA (07, 01, 05)</b></p> <p>E:3 424(Kj) 819(KCal)<br/>F: 29(g)Koi:121(g)Sz: 92(g)<br/>Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:2,98(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 142(mg)</p> | <p><b>ZÓLDBORSÓ LEVES* (01, 03, 09)</b><br/><b>VADAS MARHA (10, 01, 07)</b><br/><b>TARHONYA (01, 03)</b></p> <p>E:2 421(Kj) 579(KCal)<br/>F: 31(g)Koi: 71(g)Sz: 78(g)<br/>Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:2,33(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)</p> | <p><b>CSONTLEVES (01, 03, 09)</b><br/><b>TÖKFOZELÉK (07, 01)</b><br/><b>ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)</b></p> <p>E:1 891(Kj) 452(KCal)<br/>F: 25(g)Koi: 63(g)Sz: 58(g)<br/>Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:2,85(g)<br/>Tel.Zs: 1(g)Ca: 94(mg)</p> | <p><b>KÖMÉNYLEV.KENY.KOCKA (01, 09)</b><br/><b>ÉDES-SAVANYÚ CSIRKE CSIK (01)</b><br/><b>RIZSKÖRET</b><br/><b>TEJSZELET (01, 07, 03)</b></p> <p>E:3 038(Kj) 732(KCal)<br/>F: 39(g)Koi: 30(g)Sz:119(g)<br/>Zsir: 13(g)Cuk: 19(g)Só:2,72(g)<br/>Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)</p> |
| <b>Vacsora</b> | <p><b>SAJTKRÉMES KENYÉR (01, 07)</b><br/><b>PAPRIKA</b></p> <p>E: 842(Kj) 201(KCal)<br/>F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 33(g)<br/>Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 86(mg)</p>   | <p><b>VANÍLIÁS KRÉMTÚRÓ</b><br/><b>ZSEMLEBEN* (07, 01)</b></p> <p>E:1 055(Kj) 252(KCal)<br/>F: 12(g)Koi: 14(g)Sz: 32(g)<br/>Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,13(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>   | <p><b>KÓKUSZTEKERCS (01, 07)</b></p> <p>E:1 774(Kj) 424(KCal)<br/>F: 7(g)Koi: 3(g)Sz: 34(g)<br/>Zsir: 26(g)Cuk: 16(g)Só:0,23(g)<br/>Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)</p>  | <p><b>ROPL, ALMA (01)</b></p> <p>E: 931(Kj) 223(KCal)<br/>F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g)<br/>Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>   |
|                |  |   |  |   |

01=Glutén,02=Ráktéliek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestiek,

Élelmiszervezető

## Reggeli

2024.11.11

ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK.KENYER (01, 07)  
TEA GYÜMÖLCSÍZUE:1 650(KJ) 395(KCal)  
F: 14(g)Koi: 19(g)Sz: 39(g)  
Zsír: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,57(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

## Keddi

2024.11.12

TOJÁSÁRÁNTOTTA HAGYMÁS (03)  
TEA GYÜMÖLCSÍZU  
KENYER (TK) (01)E:1 826(KJ) 437(KCal)  
F: 23(g)Koi:52(g)Sz: 42(g)  
Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,58(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Szombat

2024.11.13

GABONAPEHELY (01)  
TEJ\* (07)E:1 424(KJ) 341(KCal)  
F: 11(g)Koi: 24(g)Sz: 45(g)  
Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

## Csütörtök

2024.11.14

KÖRÖZÖTT (07)  
KENYÉR (TK) (01)  
TEA GYÜMÖLCSÍZU  
PAPRIKAE:1 522(KJ) 364(KCal)  
F: 19(g)Koi: 23(g)Sz: 45(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,79(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)

## Péntek

2024.11.15

SAJTKRÉMES KENYÉR (01, 07)  
TEJESKÁVÉ (07)E:1 615(KJ) 386(KCal)  
F: 14(g)Koi: 38(g)Sz: 45(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 386(mg)

## Tízórai

TEPERTŐS BODAG (01)

E:1 708(KJ) 409(KCal)  
F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 45(g)  
Zsír: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,19(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)MAGYAROSVAJK. TK. KENYÉR (07,  
01)  
UBORKAE: 751(KJ) 180(KCal)  
F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g)  
Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,07(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)CSEMEGEKR.TK ZSEMLE (01, 07)  
PAPRIKAE:1 039(KJ) 249(KCal)  
F: 7(g)Koi: 8(g)Sz: 33(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,27(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)VANÍLIÁS CSIGA 100g (01, 03, 07)  
TEJ\* (07)E:1 703(KJ) 407(KCal)  
F: 13(g)Koi: 24(g)Sz: 60(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)HALPÁSTÉTOM (07, 04)  
TK ZSEMLE (01)E:1 434(KJ) 343(KCal)  
F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 63(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

## Ebéd

SÜTÖTŐK KRÉMLEVES  
TÖKMAGGAL\* (07, 01)  
SONKÁS-TEJFŐLŐS TÉSZIA (07, 01,  
03)E:3 424(KJ) 819(KCal)  
F: 29(g)Koi:121(g)Sz: 92(g)  
Zsír: 35(g)Cuk: 1(g)Só:2,98(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 142(mg)ZÖLDBORSÓ LEVES\* (01, 03, 09)  
VADAS MARHA (10, 01, 07)  
TARHONYA (01, 03)E:2 421(KJ) 579(KCal)  
F: 31(g)Koi: 71(g)Sz: 78(g)  
Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:2,33(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)CSONTLEVES (01, 03, 09)  
TÖKFOZELÉK (07, 01)  
ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)E:1 891(KJ) 452(KCal)  
F: 25(g)Koi: 63(g)Sz: 58(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:2,83(g)  
Tel.Zs: 1(g)Ca: 94(mg)KÖMÉNYLEV.KENY.KOCKA (01, 09)  
ÉDES-SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01)  
RIZSKÖRET  
TEJSZELET (01, 07, 03)E:3 058(KJ) 732(KCal)  
F: 39(g)Koi: 30(g)Sz: 119(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 19(g)Só:2,72(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 41(mg)MÁJGALUSKA LEVES (09, 01, 03)  
ARANYGALUSKA\* (01, 07, 03)  
NARANCS\*E:3 962(KJ) 948(KCal)  
F: 45(g)Koi:255(g)Sz:118(g)  
Zsír: 33(g)Cuk: 11(g)Só:0,79(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 312(mg)

## Uzsonna

SAJTKRÉMES KENYÉR (01, 07)  
PAPRIKAE: 842(KJ) 201(KCal)  
F: 6(g)Koi: 8(g)Sz: 33(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 86(mg)VANÍLIÁS KRÉMÚRÓ  
ZSEMLEBEN\* (07, 01)E:1 055(KJ) 252(KCal)  
F: 12(g)Koi: 14(g)Sz: 32(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,13(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KÓKUSZTEKERCS (01, 07)

E:1 774(KJ) 424(KCal)  
F: 7(g)Koi: 3(g)Sz: 34(g)  
Zsír: 26(g)Cuk: 16(g)Só:0,23(g)  
Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)

ROPI, ALMA (01)

E: 931(KJ) 223(KCal)  
F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Vacsora

HAMBURGER (01, 11, 07, 03, 10)  
TEA GYÜMÖLCSÍZUE:2 282(KJ) 546(KCal)  
F: 14(g)Koi: 66(g)Sz: 65(g)  
Zsír: 11(g)Cuk: 23(g)Só:2,15(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 98(mg)BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA\*  
KÁPOSZTA SALÁTA\*  
KENYÉR (TK) (01)E:3 034(KJ) 726(KCal)  
F: 38(g)Koi: 34(g)Sz: 104(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 9(g)Só:1,27(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)MAJONÉZES BURGONYA (10, 03, 07)  
RÁNTOTT PÁRIZSI\* (01, 03)  
KENYÉR (TK) (01)E:2 964(KJ) 709(KCal)  
F: 27(g)Koi:123(g)Sz: 85(g)  
Zsír: 38(g)Cuk: 8(g)Só:2,26(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01)  
TÉSZTAKÖRET (01, 03)  
CSALAMÁDÉ SAJÁTE:2 075(KJ) 496(KCal)  
F: 26(g)Koi: 61(g)Sz: 65(g)  
Zsír: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,22(g)  
Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)

|         | Reggeli  | Ácsd  | Ácsd  | Ácsd  | Ácsd        | Ácsd        | Péntek  |
|---------|--|---|---|---|-------------|-------------|---|
|         | 2024.11.11   | 2024.11.12.   | 2024.11.13.   | 2024.11.14.   | 2024.11.14. | 2024.11.15. | 2024.11.15.   |
| Tízórai | TEPERTÓS BODAG (01)<br>E:1 797(Kj) 430(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)S6:0,20(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  | MAGYAROSVAJK. TL. KENYÉR (07, 01)<br>UBORKA<br>E: 866(Kj) 207(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)S6:0,08(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  | CSEMEGEKR.TK.ZSEMLE (01, 07)<br>PAPRIKA<br>E:1 155(Kj) 276(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 33(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)S6:0,31(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)   | VANÍLIÁS CSIGA 100g (01, 03, 07)<br>TEJ* (07)<br>E:1 703(Kj) 407(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 60(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)   |             |             | HALPÁSTÉTOM (07, 04)<br>TK.ZSEMLE (01)<br>E:1 437(Kj) 344(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,20(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)   |
| Ébéd    | SÜTÖTÖK KRÉMLEVES<br>TÖKMAGGAL* (07, 01)<br>SONKÁS-TEJFŐLÓS TÉSZTA (07, 01, 03)<br>E:3 768(Kj) 901(KCal)<br>F: 32(g)Kol:130(g)Sz:106(g)<br>Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)S6:3,15(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 161(mg) | ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03, 09)<br>VADAS MARHA (07, 01, 10)<br>TARHONYA (01, 03)<br>E:2 927(Kj) 700(KCal)<br>F: 37(g)Kol: 87(g)Sz: 97(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)S6:2,78(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg) | CSONTLEVES (09, 01, 03)<br>TÖKFOZELÉK (07, 01)<br>ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)<br>E:2 246(Kj) 537(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 70(g)Sz: 70(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)S6:3,15(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 94(mg) | KÖMÉNYLEV.KENY.KOCKA (01, 09)<br>ÉDES-SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01)<br>RIZSKÖRET<br>TEJSZELET (01, 07, 03)<br>E:3 409(Kj) 816(KCal)<br>F: 46(g)Kol: 38(g)Sz:133(g)<br>Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)S6:3,20(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 44(mg) |             |             | MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09)<br>ARANYGALUSKA* (07, 01, 03)<br>NARANCS*<br>E:4 518(Kj) 1 081(KCal)<br>F: 51(g)Kol:297(g)Sz:141(g)<br>Zsir: 35(g)Cuk: 11(g)S6:0,90(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 336(mg) |
| Úszonna |  |   |   |   |             |             |   |
| Vacsora |  |   |   |   |             |             |   |

É

É

É

É

Péntek

|  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
| Reggeli  | 2024.11.11   | 2024.11.12.  | 2024.11.13.   | 2024.11.14.   | 2024.11.15.   |
| ZÖLDSÉGES FELVÁGOITT TK.KENY (01, 07)  | TOJÁSÁRÁNYOITTA HAGYMÁS (03)   | GABONAPEHELY (01)  | KÖRÖZÖTT (07)   | SAJTKRÉMES KENYÉR (07, 01)  | TEJESKÁVÉ (07)  |
| TEA GYÜMÖLCSISZU   | TEA GYÜMÖLCSISZU KENYÉR (TK ) (01)   | TEJ* (07)  | TEA GYÜMÖLCSISZU PAPIKA   | HALPÁSTÉTOM (07, 04)  | TK ZSEMLE (01)  |
| E:2 131(Kj) 510(KCal)<br>F: 19(g)Koi: 23(g)S: 55(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)  | E:2 205(Kj) 327(KCal)<br>F: 28(g)Koi:60(g)S: 52(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,80(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | E:1 605(Kj) 384(KCal)<br>F: 12(g)Koi: 24(g)S: 51(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) | E:1 815(Kj) 434(KCal)<br>F: 23(g)Koi: 26(g)S: 56(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,91(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 93(mg)   | E:1 802(Kj) 431(KCal)<br>F: 16(g)Koi: 46(g)S: 48(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 474(mg) |   |
| Tízórai  | MAGYAROSVAJK. TK. KENYÉR (07, 01)  | CSEMEGEKR.TK ZSEMLE (01, 07)   | VANÍLIÁS CSIGA 100g (01, 03, 07)  | HALPÁSTÉTOM (07, 04)  | TK ZSEMLE (01)  |
| TEPERTŐS BODAG (01)  | UBORKA   | PAPIKA   | TEJ* (07)   |   |   |
| E:1 797(Kj) 430(KCal)<br>F: 8(g)Koi: 10(g)S: 47(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)    | E: 866(Kj) 207(KCal)<br>F: 9(g)Koi: 0(g)S: 41(g)<br>Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)       | E:1 155(Kj) 276(KCal)<br>F: 8(g)Koi: 10(g)S: 33(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,31(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)    | E:1 703(Kj) 407(KCal)<br>F: 13(g)Koi: 24(g)S: 60(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg) | E:1 437(Kj) 344(KCal)<br>F: 14(g)Koi: 0(g)S: 63(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)      |   |
| Ebéd   | SÚTOTÓK KRÉMLEVES TÖKMAGGAL* (07, 01)  | ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03, 09)  | CSONTLEVES (09, 01, 03)   | KÖMÉNYLEV.KENY.KOCKA (01, 09)   | MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09)   |
| SONKÁS-TEJFŐLŐS TÉSZTA (07, 01, 03)  | VADAS MARHA (07, 01, 10)   | TARHONYA (01, 03)  | TÖKFOZELÉK (07, 01)   | EDÉS-SAVANYÚ CSIRKE CSIK (01)   | ARANYGALUSKA* (07, 01, 03)  |
| E:3 768(Kj) 901(KCal)<br>F: 32(g)Koi:130(g)S:106(g)<br>Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:3,15(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 161(mg) | E:2 927(Kj) 700(KCal)<br>F: 37(g)Koi: 87(g)S: 97(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:2,78(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg) | E:2 246(Kj) 537(KCal)<br>F: 28(g)Koi: 70(g)S: 70(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:3,15(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 94(mg)  | ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)   | TEJSZELET (01, 07, 03)  | NARANCS*  |
| Uzsonna  | SAJTKRÉMES KENYÉR (07, 01)   | VANÍLIÁS KRÉMTÚRÓ ZSEMLEBEN* (07, 01)  | KÓKUSZTEKERCS (07, 01)  | ROPI, ALMA (01)   |   |
| PAPIKA   |  |  |   |   |   |
| E: 924(Kj) 221(KCal)<br>F: 7(g)Koi: 10(g)S: 34(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 114(mg)    | E:1 128(Kj) 270(KCal)<br>F: 13(g)Koi: 17(g)S: 32(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,16(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)    | E:2 115(Kj) 506(KCal)<br>F: 9(g)Koi: 4(g)S: 42(g)<br>Zsir: 30(g)Cuk: 19(g)Só:0,28(g)<br>Tel.Zs: 22(g)Ca: 36(mg)  |   | E: 957(Kj) 229(KCal)<br>F: 6(g)Koi: 0(g)S: 44(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)        | E:4 518(Kj) 1 081(KCal)<br>F: 51(g)Koi:297(g)S:141(g)<br>Zsir: 35(g)Cuk: 11(g)Só:0,90(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 336(mg) |
| Vacsora  | HAMBURGER (01, 11, 07, 03, 10)   | BRASSÓIPIRÍTOTT BURGONYA* KÁPOSZTA SALÁTA *  | MAJONÉZES BURGONYA (07, 03, 10)   | CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01)  |   |
| TEA GYÜMÖLCSISZU   |  |  | RANTOITT PÁRIZSI* (03, 01)  | TÉSZTAKÖRET (01, 03)  |   |
|  |  |  | KENYÉR (TK ) (01)   | CSALAMADÉ SAJÁT   |   |
| E:2 351(Kj) 563(KCal)<br>F: 16(g)Koi: 75(g)S: 66(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 24(g)Só:2,42(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 98(mg) | E:2 244(Kj) 537(KCal)<br>F: 30(g)Koi: 38(g)S: 62(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:1,32(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)   | E:3 265(Kj) 781(KCal)<br>F: 30(g)Koi:123(g)S: 99(g)<br>Zsir: 41(g)Cuk: 8(g)Só:2,46(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 28(mg)  |   | E:2 312(Kj) 553(KCal)<br>F: 29(g)Koi: 69(g)S: 73(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,33(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)    |   |

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

2024.11.11

2024.11.14

2024.11.15.

2024.11.14

2024.11.15.

|         |  |   |   |  |
|---------|--|---|---|--|
| Reggeli | 2024.11.12.<br>(01, 03)  | 2024.11.13.   | 2024.11.14.   | 2024.11.15.  |
| Tízórai | MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01)<br>UBORKA<br>E: 822(Kj) 197(KCal)<br>F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 30(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)  | CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE LM (01)<br>PAPRIKA<br>E: 806(Kj) 193(KCal)<br>F: 7(g)Koli: 4(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,23(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03)<br>TEJ LM* (07)<br>E:2.767(Kj) 662(KCal)<br>F: 97(g)Koli: 0(g)Sz: 60(g)<br>Zsir:108(g)Cuk: 12(g)Só:0,06(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)   | HALPÁSTÉTOM*LM (04)<br>TK ZSEMLE (01)<br>E: 773(Kj) 183(KCal)<br>F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,12(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)  |
| Ébéd    | ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03, 09)<br>VADAS RAGU MÁRTÁSSAL TM (01, 10)<br>TARHONYA (01, 03)<br>E:3.422(Kj) 819(KCal)<br>F: 36(g)Koli: 51(g)Sz:134(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:2,63(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 22(mg) | CSONTLEVES (09, 01, 03)<br>TÖKFOZELÉK*LM TM (01)<br>ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)<br>E:5.095(Kj) 1.219(KCal)<br>F: 30(g)Koli: 40(g)Sz: 70(g)<br>Zsir: 90(g)Cuk: 27(g)Só:3,93(g)<br>Tel.Zs: 46(g)Ca: 0(mg) | KÖMÉNYLEV.KENY.KOCKA (01, 09)<br>ÉDES-SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01)<br>RIZSKÖRET<br>ZABRUDI (01)<br>E:2.652(Kj) 634(KCal)<br>F: 34(g)Koli: 27(g)Sz:105(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:1,64(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 107(mg) | MÁJGALUSKA LEVES (09, 01, 03)<br>ARANYGALUSKA*LM TM (03, 01)<br>NARANCS*<br>E:3.604(Kj) 862(KCal)<br>F: 36(g)Koli:192(g)Sz:123(g)<br>Zsir:27(g)Cuk: 15(g)Só:0,81(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) |
| Uzsonna | SÜTÖTÖK KRÉMLE TÖKM.TM (01)<br>SONKÁS TESZTA TM (01, 03)<br>E:1.905(Kj) 456(KCal)<br>F: 16(g)Koli: 62(g)Sz: 67(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:5,41(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)                                 |   |   |  |
| Vacsora |  |   |   |  |

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

## Pétek

## Pétek

|         |            |  |   |  |  |
|---------|------------|--|---|--|--|
| Reggeli | 2024.11.11 | 2024.11.12.  | 2024.11.13.   | 2024.11.14.  | 2024.11.15.  |
| Tízórai |            | MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01)<br>UBORKA<br>E: 1340(Kj) 321(KCal)<br>F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 51(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,14(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)   | CSEMEGEKRÉM KENYÉRREL TM<br>LM (01)<br>PAPIKA<br>E: 1539(Kj) 368(KCal)<br>F: 14(g)Koi: 10(g)Sz: 53(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)S6:0,34(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)                                      | KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03)<br>TEJ NÖVÉNYI<br>E: 2450(Kj) 586(KCal)<br>F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 27(g)Cuk: 19(g)S6:0,22(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | HALPÁSTÉTOM*LM (04)<br>TK ZSEMLE (01)<br>E: 1404(Kj) 336(KCal)<br>F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 63(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,22(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)   |
| Ebéd    |            | ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03, 09)<br>VADASRAGU MÁRTÁSSAL TM (01, 10)<br>TARHONYA (01, 03)<br>E: 5509(Kj) 1318(KCal)<br>F: 55(g)Koi: 90(g)Sz: 207(g)<br>Zsir: 29(g)Cuk: 16(g)S6:4,23(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 33(mg) | CSONTLEVES (09, 01, 03)<br>TÖKFOZELÉK*LM TM (01)<br>ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)<br>E: 5751(Kj) 1376(KCal)<br>F: 39(g)Koi: 56(g)Sz: 92(g)<br>Zsir: 93(g)Cuk: 29(g)S6:4,74(g)<br>Tel.Zs: 46(g)Ca: 0(mg) | KÖMÉNYLEV.KENY.KOCKA (01, 09)<br>ÉDES-SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01)<br>RIZSKÖRET<br>ZABRUDI (01)<br>E: 3532(Kj) 845(KCal)<br>F: 45(g)Koi: 38(g)Sz: 142(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)S6:2,35(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 176(mg) | MÁJGALUSKA LEVES (03, 01, 09)<br>ARANYGALUSKA*LM TM (03, 01)<br>NARANCS*<br>E: 3947(Kj) 944(KCal)<br>F: 42(g)Koi: 263(g)Sz: 133(g)<br>Zsir: 28(g)Cuk: 15(g)S6:1,02(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) |
| Uzsonna |            |  |   |  |  |
| Vacsora |            |  |   |  |  |

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

Élelmiszer-vezető



2024.11.17

2024.11.15

2024.11.15

2024.11.14

2024.11.15

|         |  |  |  |  |   |
|---------|--|--|--|--|---|
| Tízórai | TEPERTŐS BODAG (01.)<br><br>E:1 708(KJ) 409(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                       | MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01.)<br>UBORKA<br><br>E: 971(KJ) 232(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)  | PAPRIKA<br><br>E: 42(KJ) 10(KCal)<br>F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  | KAKAÓS CSIGA 100GR (01,03.)<br>TEJ LM* (07.)<br><br>E:2 767(KJ) 662(KCal)<br>F: 97(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g)<br>Zsir:108(g)Cuk: 12(g)Só:0,06(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)  | HALPÁSTÉTOM*LM (04.)<br>TK ZSEMLE (01.)<br><br>E:1 401(KJ) 335(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)                                    |
| Ebéd    | SÜTÖTŐK KRÉMLE TÖKM.TM (01.)<br>SONKÁS TÉSZTA TM (01,03.)<br><br>E:2 502(KJ) 599(KCal)<br>F: 21(g)Kol: 80(g)Sz: 88(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:6,76(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 1(mg) | ZÖLDBORSÓ LEVES* (01,03,09.)<br>VADAS RAGU MÁRTÁSSAL TM (01,10.)<br>TARHONYA (01,03.)<br><br>E:4 531(KJ) 1 084(KCal)<br>F: 46(g)Kol: 71(g)Sz:173(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 13(g)Só:3,74(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 29(mg) | CSONTLEVES (01,03,09.)<br>TÖKFOZELÉK*LM TM (01.)<br>ZABPELYHES VAGDALT (01,03.)<br><br>E:5 423(KJ) 1 297(KCal)<br>F: 36(g)Kol: 48(g)Sz: 82(g)<br>Zsir: 91(g)Cuk: 27(g)Só:4,52(g)<br>Tel.Zs: 46(g)Ca: 0(mg) | KÖMÉNYLEVY.KENY.KOCKA (01,09.)<br>ÉDES-SAVANYÚ CSIRKE CSÍK (01.)<br>RIZSKÖRET<br>ZABRUDI (01.)<br><br>E:3 174(KJ) 759(KCal)<br>F: 39(g)Kol: 30(g)Sz:129(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)Só:1,94(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 143(mg) | MÁJGALUSKA LEVES (09,01,03.)<br>ARANYGALUSKA*LM TM (01,03.)<br>NARANCS*<br><br>E:3 428(KJ) 820(KCal)<br>F: 37(g)Kol:224(g)Sz:111(g)<br>Zsir: 26(g)Cuk: 14(g)Só:0,90(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg) |
| Uzsonna |  |  |  |  |   |
| Vacsora |  |  |  |  |   |

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

Ételmezésvezető

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <p><b>Reggeli</b></p>  |   |   |  |  |
| <p><b>Tízórai</b></p> <p><b>TEPERTŐS BODAG (01)</b></p> <p>E: 1708(KJ) 409(KCal)<br/>F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 45(g)<br/>Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 0,19(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>  | <p><b>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01)</b><br/><b>UBORKA</b></p> <p>E: 971(KJ) 232(KCal)<br/>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)<br/>Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)<br/>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>  | <p><b>CSEMEGEKRÉM KENYÉRREL TM</b><br/><b>LM (01)</b><br/><b>PAPRIKA</b></p> <p>E: 1114(KJ) 266(KCal)<br/>F: 10(g)Kol: 8(g)Sz: 37(g)<br/>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,26(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>                                      | <p><b>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03)</b><br/><b>TEJ NÖVÉNYI</b></p> <p>E: 2450(KJ) 586(KCal)<br/>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g)<br/>Zsir: 27(g)Cuk: 19(g)Só: 0,22(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>   | <p><b>HALPÁSTÉTOM*LM (04)</b><br/><b>TKZSEMLE (01)</b></p> <p>E: 1401(KJ) 335(KCal)<br/>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g)<br/>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,22(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>  |
| <p><b>Ebéd</b></p> <p><b>SÜTÖTŐK KRÉMLE TÖKM.TM (01)</b><br/><b>SONKÁS TÉSZTA TM (01, 03)</b></p> <p>E: 2502(KJ) 599(KCal)<br/>F: 21(g)Kol: 80(g)Sz: 88(g)<br/>Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só: 6,76(g)<br/>Tel.Zs: 1(g)Ca: 1(mg)</p> | <p><b>ZÓLDBORSÓ LEVES* (01, 03, 09)</b><br/><b>VADAS RAGU MÁRTÁSSAL TM (01, 10)</b><br/><b>TARHONYA (01, 03)</b></p> <p>E: 4531(KJ) 1084(KCal)<br/>F: 46(g)Kol: 71(g)Sz: 173(g)<br/>Zsir: 22(g)Cuk: 13(g)Só: 3,74(g)<br/>Tel.Zs: 5(g)Ca: 29(mg)</p> | <p><b>CSONTLEVES (01, 03, 09)</b><br/><b>TÖKFOZELÉK*LM TM (01)</b><br/><b>ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)</b></p> <p>E: 5423(KJ) 1297(KCal)<br/>F: 36(g)Kol: 48(g)Sz: 82(g)<br/>Zsir: 91(g)Cuk: 27(g)Só: 4,52(g)<br/>Tel.Zs: 46(g)Ca: 0(mg)</p> | <p><b>KÖMÉNYLEV.KENY.KOCKA (01, 09)</b><br/><b>EDES-SAVANYÚ CSIRKE CSIK (01)</b><br/><b>RIZSKÖRET</b><br/><b>ZABRUDI (01)</b></p> <p>E: 3174(KJ) 759(KCal)<br/>F: 39(g)Kol: 30(g)Sz: 129(g)<br/>Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)Só: 1,94(g)<br/>Tel.Zs: 3(g)Ca: 143(mg)</p> | <p><b>MÁJGALUSKA LEVES (09, 01, 03)</b><br/><b>ARANYGALUSKA*LM TM (01, 03)</b><br/><b>NARANCS*</b></p> <p>E: 3428(KJ) 820(KCal)<br/>F: 37(g)Kol: 224(g)Sz: 111(g)<br/>Zsir: 26(g)Cuk: 14(g)Só: 0,90(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p> |
| <p><b>Uzsonna</b></p>  |   |   |  |  |
| <p><b>Vacsora</b></p>  |   |   |  |  |

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

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p><b>Küggeli</b><br/>ZÖLDSÉG-FELV.KENY.TM (01)<br/>TEA GYÜMÖLCSIZU</p> <p>E:1 668(Kj) 399(KCal)<br/>F: 15(g)Koi: 11(g)Sz: 52(g)<br/>Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)S6:0,43(g)<br/>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>         | <p>TOJÁSÁRÁNTOTTA HAGYMÁS (03)<br/>TEA GYÜMÖLCSIZU<br/>KENYÉR (TK) (01)</p> <p>E:1 419(Kj) 339(KCal)<br/>F: 18(g)Koi:42(g)Sz: 31(g)<br/>Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)S6:0,46(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>                        | <p>GABONAPEHELY (01)<br/>TEJ LM* (07)</p> <p>E:1 425(Kj) 341(KCal)<br/>F: 93(g)Koi: 0(g)Sz: 29(g)<br/>Zsir: 90(g)Cuk: 0(g)S6:0,04(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)</p>   | <p>PÁRIZSI<br/>KENYÉR (TK) (01)<br/>TEA GYÜMÖLCSIZU<br/>PAPRIKA</p> <p>E:1 258(Kj) 301(KCal)<br/>F: 13(g)Koi: 38(g)Sz: 31(g)<br/>Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)S6:0,56(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>                                     | <p>KOCKASAJT LM *ZSEMLE (07, 01)<br/>TEJESKÁVÉ LM (07)</p> <p>E:3 459(Kj) 828(KCal)<br/>F:112(g)Koi: 0(g)Sz: 65(g)<br/>Zsir:116(g)Cuk: 10(g)S6:2,24(g)<br/>Tel.Zs: 20(g)Ca: 362(mg)</p>                     |
| <p><b>Tízórai</b><br/>TEPERTŐS BODAG (01)</p> <p>E:1 528(Kj) 366(KCal)<br/>F: 7(g)Koi: 9(g)Sz: 40(g)<br/>Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)S6:0,17(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>                                     | <p>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01)<br/>UBORKA</p> <p>E: 822(Kj) 197(KCal)<br/>F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g)<br/>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,08(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>   | <p>CSEMEGEKRÉMÉS ZSEMLE LM (01)<br/>PAPRIKA</p> <p>E: 806(Kj) 193(KCal)<br/>F: 7(g)Koi: 6(g)Sz: 32(g)<br/>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,23(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>  | <p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03)<br/>TEJ LM* (07)</p> <p>E:2 767(Kj) 662(KCal)<br/>F: 97(g)Koi: 0(g)Sz: 60(g)<br/>Zsir:108(g)Cuk: 12(g)S6:0,06(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)</p>   | <p>HALPÁSTÉTOM*LM (04)<br/>TK ZSEMLE (01)</p> <p>E: 773(Kj) 185(KCal)<br/>F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g)<br/>Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,12(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>   |
| <p><b>Ebéd</b><br/>SÜTŐJÖK KRÉMLE TÖKM.TM (01)<br/>SONKÁS TÉSZA TM (01, 03)</p> <p>E:1 905(Kj) 456(KCal)<br/>F: 16(g)Koi: 62(g)Sz: 67(g)<br/>Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)S6:5,41(g)<br/>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>ZÖLDBORSÓ LEVES* (01, 03, 09)<br/>VADAS RAGU MÁRTÁSSAL TM (01, 10)<br/>TARHONYA (01, 03)</p> <p>E:3 422(Kj) 819(KCal)<br/>F: 36(g)Koi: 31(g)Sz:134(g)<br/>Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)S6:2,63(g)<br/>Tel.Zs: 3(g)Ca: 22(mg)</p> | <p>CSONTLEVES (09, 01, 03)<br/>TÖKFOZELÉK*LM TM (01)<br/>ZABPELYHES VAGDALT (01, 03)</p> <p>E:5 095(Kj) 1 219(KCal)<br/>F: 30(g)Koi: 40(g)Sz: 70(g)<br/>Zsir: 90(g)Cuk: 27(g)S6:3,93(g)<br/>Tel.Zs: 46(g)Ca: 0(mg)</p> | <p>KÖMÉNYLEV.KENY.KOCKA (01, 09)<br/>ÉDES-SAVANYÚ CSIRKE CSIK (01)<br/>RIZSKÖRET<br/>ZABRUDI (01)</p> <p>E:2 652(Kj) 634(KCal)<br/>F: 34(g)Koi: 27(g)Sz:105(g)<br/>Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)S6:1,64(g)<br/>Tel.Zs: 3(g)Ca: 107(mg)</p> | <p>MÁJGALUSKA LEVES (09, 01, 03)<br/>ARANYGALUSKA*LM TM (03, 01)<br/>NARANCS*</p> <p>E:3 604(Kj) 862(KCal)<br/>F: 36(g)Koi:192(g)Sz:123(g)<br/>Zsir:27(g)Cuk: 15(g)S6:0,81(g)<br/>Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p> |
| <p><b>Uzsonna</b><br/>MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01)<br/>PAPRIKA</p> <p>E: 842(Kj) 201(KCal)<br/>F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g)<br/>Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)S6:0,09(g)<br/>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>                 | <p>KOCKASAJT LM *ZSEMLE (07, 01)</p> <p>E:1 960(Kj) 469(KCal)<br/>F: 17(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g)<br/>Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)S6:2,10(g)<br/>Tel.Zs: 20(g)Ca: 2(mg)</p>  | <p>KÓKUSZGOLYÓ LM TM (01)</p> <p>E:2 089(Kj) 481(KCal)<br/>F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g)<br/>Zsir: 25(g)Cuk: 27(g)S6:0,28(g)<br/>Tel.Zs: 17(g)Ca: 0(mg)</p>  | <p>ROPI, ALMA (01)</p> <p>E: 931(Kj) 223(KCal)<br/>F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g)<br/>Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>  |   |
| <p><b>Vacsora</b><br/>HAMBURGER* TM (01, 10, 03)<br/>TEA GYÜMÖLCSIZU</p> <p>E:2 594(Kj) 621(KCal)<br/>F: 30(g)Koi: 90(g)Sz: 87(g)<br/>Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)S6:1,98(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>       | <p>BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*<br/>KÁPOSZTA SALÁTA*<br/>KENYÉR (TK) (01)</p> <p>E:2 923(Kj) 699(KCal)<br/>F: 36(g)Koi: 30(g)Sz:103(g)<br/>Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)S6:1,10(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>                       | <p>MAJONÉZES BURGONYA LM TM (03, 10)<br/>RÁNTOTT PÁRIZSF* (01, 03)<br/>KENYÉR (TK) (01)</p> <p>E:1 933(Kj) 462(KCal)<br/>F: 19(g)Koi: 95(g)Sz: 36(g)<br/>Zsir: 21(g)Cuk: 5(g)S6:1,53(g)<br/>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>  | <p>CSIKÓS PULYKATOKÁNY (01)<br/>TÉSZTAKÖRET (01, 03)<br/>CSALAMADÉ SAJÁT</p> <p>E:1 618(Kj) 387(KCal)<br/>F: 21(g)Koi: 49(g)Sz: 49(g)<br/>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:1,04(g)<br/>Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>                             |   |

01=Glutén,02=Ráktészék,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,