

## Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2024.11.18 - 2024.11.24.

<b>Hétfő</b> 2024.11.18	<b>Kedd</b> 2024.11.19.	<b>Szerda</b> 2024.11.20.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.21.	<b>Péntek</b> 2024.11.22.
Reggeli				
Tízórai				
MARGARINOS ZSEMLE* (07, 01), TEJ* (07), E:1 358(KJ) 325(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 47(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJIAS KENYÉR* (01), UBORKA, E: 813(KJ) 194(KCal) F: 9(g)Koi: 45(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PÁPRIKA, E:1 062(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Koi: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	LENCSERÉM TK KENYÉR (01), PÁPRIKA, E: 884(KJ) 212(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKCEMEGE ZSEMLE (01), RETEK, E: 851(KJ) 204(KCal) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd	LEBBENCSLEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), NYENC PÁROLTZÖLDSÉG 1/2 (07), RIZSKÖREI, CSEMEGE UBORKA, E:2 628(KJ) 629(KCal) F: 22(g)Koi: 5(g)Sz:106(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01), E:1 638(KJ) 392(KCal) F: 30(g)Koi: 38(g)Sz: 52(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓTASZELELT (01, 07), E:2 085(KJ) 499(KCal) F: 26(g)Koi: 48(g)Sz: 74(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 28(mg)	SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÜRÓS TÁSKA (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT, E:2 738(KJ) 655(KCal) F: 37(g)Koi:14(g)Sz: 82(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 118(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glién,02=Ráktészék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szjabab,07=Tej,08=Diótészék,09=Zeller,10=Musliár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek,

# Étlap ( óvoda 3-6 5x )

2024.11.18 - 2024.11.24.

<i>Hétfő</i> 2024.11.18	<i>Kedd</i> 2024.11.19.	<i>Szerda</i> 2024.11.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.21.	<i>Péntek</i> 2024.11.22.
<b>Reggeli</b> OLASZ FELVÁGOTT TK.KENY. (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1.110(KJ) 266(KCal) F: 11(G)Koi: 34(G)Sz: 39(G) Zsir: 8(G)Cuk: 7(G)S6:0,36(G) Tel.Zs: 3(G)Ca: 0(mg)	<b>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</b> E: 495(KJ) 118(KCal) F: 4(G)Koi: 42(G)Sz: 15(G) Zsir: 2(G)Cuk: 7(G)S6:0,33(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAÓ (07),</b> E:1 717(KJ) 411(KCal) F: 13(G)Koi: 24(G)Sz: 40(G) Zsir: 19(G)Cuk: 14(G)S6:0,26(G) Tel.Zs: 3(G)Ca: 240(mg)	<b>SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK ) (01), LILA HAGYMA, TEA GYÜMÖLCSIZU,</b> E:1 004(KJ) 240(KCal) F: 11(G)Koi: 16(G)Sz: 29(G) Zsir: 3(G)Cuk: 9(G)S6:0,55(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 58(mg)	<b>SONKA MARG.TK. KENY. (01, 07), KAKAÓ (07),</b> E:1 562(KJ) 374(KCal) F: 17(G)Koi: 24(G)Sz: 36(G) Zsir: 15(G)Cuk: 7(G)S6:0,17(G) Tel.Zs: 3(G)Ca: 240(mg)
<b>Tízórai</b> MARGARINOS ZSEMLE* (07, 01), TEJ* (07), E:1 358(KJ) 325(KCal) F: 12(G)Koi: 24(G)Sz: 42(G) Zsir: 12(G)Cuk: 0(G)S6:0,10(G) Tel.Zs: 3(G)Ca: 240(mg)	<b>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), ÜBORKA,</b> E: 813(KJ) 194(KCal) F: 9(G)Koi: 45(G)Sz: 25(G) Zsir: 7(G)Cuk: 0(G)S6:0,15(G) Tel.Zs: 2(G)Ca: 0(mg)	<b>PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PÁPRIKA,</b> E:1 062(KJ) 254(KCal) F: 9(G)Koi: 23(G)Sz: 32(G) Zsir: 10(G)Cuk: 0(G)S6:0,40(G) Tel.Zs: 2(G)Ca: 0(mg)	<b>LENCSÉKRÉM TK KENYÉR (01), PÁPRIKA,</b> E: 884(KJ) 212(KCal) F: 6(G)Koi: 0(G)Sz: 26(G) Zsir: 2(G)Cuk: 0(G)S6:0,05(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>DIÁKCEMEGE ZSEMLE (01), RETEK,</b> E: 851(KJ) 204(KCal) F: 7(G)Koi: 10(G)Sz: 31(G) Zsir: 5(G)Cuk: 0(G)S6:0,22(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> PALÓCLEVES (marcha)* (07, 01), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:1 892(KJ) 453(KCal) F: 16(G)Koi: 44(G)Sz: 82(G) Zsir: 4(G)Cuk: 7(G)S6:1,29(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 17(mg)	<b>LEBBENSLEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLT ZÖLDPÉTEG 1/2 (07), RIZSKÖRET, CSEMEGE ÜBORKA,</b> E:2 628(KJ) 629(KCal) F: 22(G)Koi: 5(G)Sz:106(G) Zsir: 12(G)Cuk: 2(G)S6:2,52(G) Tel.Zs: 2(G)Ca: 0(mg)	<b>ZÖLDPÉTEG (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK ) (01),</b> E:1 638(KJ) 392(KCal) F: 30(G)Koi: 38(G)Sz: 52(G) Zsir: 7(G)Cuk: 1(G)S6:1,45(G) Tel.Zs: 3(G)Ca: 0(mg)	<b>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓTASZELET (01, 07),</b> E:2 085(KJ) 499(KCal) F: 26(G)Koi: 48(G)Sz: 74(G) Zsir: 14(G)Cuk: 16(G)S6:1,15(G) Tel.Zs: 6(G)Ca: 28(mg)	<b>SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÜRÓS TÁSKA (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT,</b> E:2 738(KJ) 655(KCal) F: 37(G)Koi:114(G)Sz: 82(G) Zsir: 13(G)Cuk: 12(G)S6:1,24(G) Tel.Zs: 2(G)Ca: 118(mg)
<b>Utsonna</b> KAKAÓSCSIGA 60g (01, 03), E:1 237(KJ) 296(KCal) F: 4(G)Koi: 0(G)Sz: 35(G) Zsir: 14(G)Cuk: 7(G)S6:0,01(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>SÜTŐTÖKÖS, NARANCSOS KEVERT SÜTI (03, 01),</b> E:1 085(KJ) 260(KCal) F: 6(G)Koi: 05(G)Sz: 27(G) Zsir: 4(G)Cuk: 21(G)S6:0,00(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01, 07), KÖRTE,</b> E: 883(KJ) 211(KCal) F: 6(G)Koi: 0(G)Sz: 38(G) Zsir: 4(G)Cuk: 3(G)S6:0,05(G) Tel.Zs: 2(G)Ca: 0(mg)	<b>RESZTEL T BAROMFI MÁJ*, KÖLES ZÖLDPÉTEG(SMEXIKÓ) (09), CSEMEGE ÜBORKA,</b> E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(G)Koi: 0(G)Sz: 36(G) Zsir: 4(G)Cuk: 2(G)S6:0,05(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	
<b>Vacsora</b> HOT-DOG (10, 01, 03, 07), E:1 490(KJ) 359(KCal) F: 16(G)Koi: 23(G)Sz: 28(G) Zsir: 10(G)Cuk: 1(G)S6:0,20(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 0(mg)	<b>MEXIKÓI TOKÁNYPUYKA, TÉSZTAKÖRET (01, 03),</b> E:1 481(KJ) 354(KCal) F: 17(G)Koi: 39(G)Sz: 52(G) Zsir: 7(G)Cuk: 1(G)S6:0,51(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 13(mg)	<b>CUKKINI TÖCSNI (03, 01, 07), Pirított burgonya, JOGHURT MÄRTOGATÓ (07),</b> E:1 845(KJ) 442(KCal) F: 15(G)Koi: 38(G)Sz: 71(G) Zsir: 7(G)Cuk: 3(G)S6:2,27(G) Tel.Zs: 0(G)Ca: 122(mg)		

01=Gluten, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezammag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűrt, 14=Puhatestűk,

Étellemezésvezető

Étlap ( alsós 7-10 3x )  
2024.11.18 - 2024.11.24.

Reggeli	Hétfő 2024.11.18	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Pének 2024.11.22.
Tízórai	MARGARINOS ZSEMLE* (07, 01), TEJ* (07), E:1 410(K) 337(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), UBORKA, E:1 054(K) 257(KCal) F: 12(g)Koi: 67(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI ZSEMLE (07, 01), PAPIRIKA, E:1 122(K) 268(KCal) F: 9(g)Koi: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	LENCSÉKRÉM TK KENYÉR (01), PAPIRIKA, E: 979(K) 222(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKSEMEGE ZSEMLE (01), RETEK, E: 851(K) 204(KCal) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	PALÓCLEVES (marcha)* (01, 09, 07), GRIZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VASÁROLT, E:2 036(K) 487(KCal) F: 19(g)Koi: 53(g)Sz: 85(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)	LEBBENSLEVES (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PAROLTJÖZDSEGG 1/2 (07), RIZSKÖRET, CSEMEGE UBORKA, E:3 021(K) 723(KCal) F: 26(g)Koi: 6(g)Sz:117(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)S6:3,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDÉGLEVES (01, 03), KELKAPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01), E:1 858(K) 445(KCal) F: 33(g)Koi: 44(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)S6:2,18(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), RAKOTT JÖZD BAB (07), PISKÓTASZELET (01, 07), E:2 290(K) 548(KCal) F: 31(g)Koi: 62(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)S6:1,58(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 33(mg)	SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÚRÓS TÁSKA (07, 01, 03), ALMA VASÁROLT, E:2 781(K) 665(KCal) F: 37(g)Koi:114(g)Sz: 85(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)S6:1,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 118(mg)
Utsonna	KAKAÓSCSIGA 60g (01, 03), E:1 237(K) 296(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÜTŐTÖKÖS, NARANCSOS KEVERT SÜLT (03, 01), E:1 085(K) 260(KCal) F: 6(g)Koi:105(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (07, 01), KÖRTE, E:1 004(K) 240(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)S6:0,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PIZZÁS STANGLI (01), E: 690(K) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)S6:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora					

01=Gluten, 02=Férfélék, 03=Tojás, 04=Hatalak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűt, 14=Puhatestűek,

Ételmezésvezető

## Étlap ( alsós 7-10 5x )

2024.11.18 - 2024.11.24.

<i>Hétfő</i> 2024.11.18	<i>Kedd</i> 2024.11.19.	<i>Szerda</i> 2024.11.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.21.	<i>Péntek</i> 2024.11.22.
Reggeli OLASZ FELVÁGOTT TIKKENY. (07, 01), 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: 168(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), KAKAÓ (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)	SNIDLINGES TÚRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), LILA HAGYMA, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 183(KJ) 283(KCal) F: 14(g)Koi: 19(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)S6:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 68(mg)	SONKA MARG TK. KENY. (01, 07), KAKAÓ (07), E:1 882(KJ) 450(KCal) F: 22(g)Koi: 30(g)Sz: 44(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)S6:0,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 300(mg)
Tízórai MARGARINOS ZSEMLÉ* (07, 01), TEJ* (07), E:1 410(KJ) 337(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), UBORKA, E:1 094(KJ) 252(KCal) F: 12(g)Koi: 67(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI ZSEMLÉ (07, 01), PAPIRKA, E:1 122(KJ) 268(KCal) F: 9(g)Koi: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	LÉNCSEKRÉM TK KENYÉR (01), PAPIRKA, E: 929(KJ) 222(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKCEMEGE ZSEMLÉ (01), RETEK, E: 851(KJ) 204(KCal) F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,224(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd PALÓCLEVES (marha) * (01, 09, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:2 036(KJ) 487(KCal) F: 19(g)Koi: 53(g)Sz: 85(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)	LEBBENSLEVES (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLT ZÖLDSEGG 1/2 (07), RIZSKÖRET, CSEMEGE UBORKA, E:3 021(KJ) 723(KCal) F: 26(g)Koi: 6(g)Sz: 117(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)S6:3,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGGLEVES (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01), E:1 838(KJ) 445(KCal) F: 33(g)Koi: 44(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)S6:2,18(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓTASZELLET (01, 07), E:2 290(KJ) 548(KCal) F: 31(g)Koi: 62(g)Sz: 76(g) Zsir: 15(g)Cuk: 17(g)S6:1,58(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 33(mg)	SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÚRÓS TÁSKA (07, 01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:2 781(KJ) 665(KCal) F: 37(g)Koi: 14(g)Sz: 85(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)S6:1,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 118(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGÁ 60g (01, 03), E:1 237(KJ) 296(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)S6:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÜTŐTÖRKÖS, NARANCSOS KEVERT SÜTI (03, 01), E:1 085(KJ) 260(KCal) F: 6(g)Koi: 105(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (07, 01), KÖRTE, E:1 004(KJ) 240(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)S6:0,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PIZZÁS STANGLI (01), E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)S6:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 03, 07, 10), E:2 071(KJ) 495(KCal) F: 21(g)Koi: 30(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)S6:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEXIKÓI TOKÁNYPUYKA, TÉSZTAKÖRET (01, 03), E:1 603(KJ) 384(KCal) F: 20(g)Koi: 43(g)Sz: 53(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)S6:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 16(mg)	CUKKINI TÓCSNI (07, 01, 03), Pritőt burgonya, JOGHURT MÁRTOGATÓ (07), E:2 206(KJ) 528(KCal) F: 19(g)Koi: 74(g)Sz: 82(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)S6:2,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 166(mg)	RESZTELT BAROMFI MÁJ*, KÖLES ZÖLDSEGGES(MEXIKÓJ) (09), CSEMEGE UBORKA, E:1 592(KJ) 381(KCal) F: 28(g)Koi: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

## Étlap ( felsős 11-14 3x )

2024.11.18 - 2024.11.24.

<i>Hétfő</i> 2024.11.18	<i>Kedd</i> 2024.11.19.	<i>Szerda</i> 2024.11.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.21.	<i>Péntek</i> 2024.11.22.
Reggeli				
Tízórai				
MARGARINOS ZSEMLE* (07, 01), TEJ* (07), E:1 462(KJ) 330(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), UBORKA, E:1 432(KJ) 342(KCal) F: 16(g)Koi:112(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPIRIKA, E:2 247(KJ) 538(KCal) F: 20(g)Koi: 60(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	LENCSÉKRÉM TK KENYÉR (01), PAPIRIKA, E:1 1790(KJ) 287(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DYÁKSEMEGE ZSEMLE (01), RETEK, E: 837(KJ) 205(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd				
PALÓCLEVES (meha)* (01, 09, 07), GRIZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:2 707(KJ) 648(KCal) F: 24(g)Koi: 68(g)Sz:115(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	LEBBENSLEVES (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PAROLTZÖLDSEGG 1/2 (07), RIZSKÖRET, CSEMEGE UBORKA, E:3 349(KJ) 801(KCal) F: 31(g)Koi: 6(g)Sz:126(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)Só:3,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSEGLEVES (01, 03), KEKÁPOSZTIA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK ) (01), E:2 493(KJ) 596(KCal) F: 44(g)Koi: 37(g)Sz: 80(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓTASZELET (01, 07), E:2 746(KJ) 657(KCal) F: 37(g)Koi: 76(g)Sz: 89(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 39(mg)	SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÚRÓS TÁSKA (01, 07, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:3 710(KJ) 888(KCal) F: 52(g)Koi:141(g)Sz:111(g) Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 160(mg)
Utsonna				
KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), E:2 065(KJ) 494(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 24(g)Cuk: 12(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÜTŐTÖKÖS, NARANCSOS KEVERT SÜTI (03, 01), E:1 085(KJ) 260(KCal) F: 6(g)Koi:105(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01, 07), KÖRTE, E:1 320(KJ) 316(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PIZZÁS STANGLI (01), E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

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

# Étlap ( felsős 11-14 5x )

2024.11.18 - 2024.11.24.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli 2024.11.18</p> <p>OLASZ FELVÁGOTT TK.KENY. (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 990(KJ) 476(KCal) F: 20(g)Koi: 37(g)Sz: 76(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)S6:0,62(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.11.19.</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 032(KJ) 247(KCal) F: 11(g)Koi:189(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)S6:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.11.20.</p> <p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAÓ (07),</p> <p>E:2 153(KJ) 515(KCal) F: 16(g)Koi: 30(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>2024.11.21.</p> <p>SNIDLINGES TÚROKRÉM (07), KENYÉR (TK) (01), LILA HAGYMA, TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E:1 515(KJ) 363(KCal) F: 18(g)Koi: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)S6:0,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)</p>	<p>2024.11.22.</p> <p>SONKA MARG TK. KENY. (01, 07), KAKAÓ (07),</p> <p>E:2 218(KJ) 531(KCal) F: 25(g)Koi: 30(g)Sz: 49(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)S6:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 300(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>MARGARINOS ZSEMLE* (07, 01), TEJ* (07),</p> <p>E:1 462(KJ) 350(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), UBORKA,</p> <p>E:1 432(KJ) 342(KCal) F: 16(g)Koi:112(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)S6:0,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPRIKA,</p> <p>E:2 247(KJ) 538(KCal) F: 20(g)Koi: 60(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)S6:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LENCSEKRÉM TK KENYÉR (01), PAPRIKA,</p> <p>E:1 179(KJ) 282(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>DIÁKCEMEGE ZSEMLE (01), RETEK,</p> <p>E: 857(KJ) 205(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>PAJÓCLEVES (maha)* (01, 09, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E:2 707(KJ) 648(KCal) F: 24(g)Koi: 68(g)Sz:115(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)S6:1,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)</p>	<p>LEBBENCSLEVES (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLTZÖLDSEGE IZ (07), RIZSKÖRET, CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:3 349(KJ) 801(KCal) F: 31(g)Koi: 6(g)Sz:126(g) Zsir: 18(g)Cuk: 4(g)S6:3,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>ZÖLDSÉGLEVES (01, 03), KELKAPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01),</p> <p>E:2 493(KJ) 596(KCal) F: 44(g)Koi: 57(g)Sz: 80(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)S6:2,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓTASZELLELT (01, 07),</p> <p>E:2 746(KJ) 657(KCal) F: 37(g)Koi: 76(g)Sz: 89(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)S6:1,82(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 39(mg)</p>	<p>SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÚROS TÁSKA (01, 07, 03), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E:3 710(KJ) 888(KCal) F: 32(g)Koi:141(g)Sz:111(g) Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)S6:1,78(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 160(mg)</p>
<p>Utsonna</p> <p>KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),</p> <p>E:2 065(KJ) 494(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 24(g)Cuk: 12(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>SÜTŐTÖKÖS, NARANCSOS KEVERT SÜTI (03, 01),</p> <p>E:1 085(KJ) 260(KCal) F: 6(g)Koi:105(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01, 07), KÖRTE,</p> <p>E:1 320(KJ) 316(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)S6:0,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>PIZZÁS STANGLI (01),</p> <p>E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)S6:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	
<p>Vacsora</p> <p>HOT-DOG (10, 01, 03, 07),</p> <p>E:2 749(KJ) 658(KCal) F: 26(g)Koi: 34(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>MEXIKÓI TOKANY(PULYKA), TESZTAKÖRET (01, 03),</p> <p>E:2 062(KJ) 493(KCal) F: 25(g)Koi: 55(g)Sz: 71(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)S6:0,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)</p>	<p>CUKKINI TÓCSNI (03, 07, 01), Pritított burgonya, JOGHURT MÁRTOGATÓ (07),</p> <p>E:2 588(KJ) 619(KCal) F: 22(g)Koi: 79(g)Sz: 95(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)S6:3,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 211(mg)</p>	<p>RESZTELTE BAROMFI MÁJ*, KÖLES ZÖLDSEGES(MEXIKÓI) (09), CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E:1 921(KJ) 460(KCal) F: 34(g)Koi: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:1,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	

01=Glutén,02=Rakéfélek,03=Tójs,04=Halek,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűt,14=Puhatestűek,

**Étlap (szakisk. 15-18 3x)**  
2024.11.18 - 2024.11.24.

<b>Hétfő</b> 2024.11.18	<b>Kedd</b> 2024.11.19.	<b>Szerda</b> 2024.11.20.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.21.	<b>Péntek</b> 2024.11.22.
<b>Reggeli</b>			<b>TEA GYÜMÖLCSIZU,</b>	(01, 07),
<b>Tízórai</b>			<b>LENCSERKÉM TK KENYÉR (01), PAPRIKA,</b>	<b>DIÁKSEMEGE ZSEMLE (01), RETEK,</b>
<b>MARGARINOS ZSEMLE* (07, 01), TEJ* (07),</b>	<b>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), UBORKA,</b>	<b>PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPRIKA,</b>	<b>E: 165(KJ) 40(KCal) F: 0(g)Koli: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</b>	<b>E: 864(KJ) 207(KCal) F: 8(g)Koli: 10(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</b>
<b>E1: 539(KJ) 368(KCal) F: 12(g)Koli: 24(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)</b>	<b>E1: 893(KJ) 453(KCal) F: 21(g)Koli:134(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)</b>	<b>E2: 482(KJ) 594(KCal) F: 23(g)Koli: 75(g)Sz: 65(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</b>	<b>E: 1552(KJ) 371(KCal) F: 12(g)Koli: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</b>	
<b>Ebéd</b>			<b>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKÓTASZELLET (01, 07),</b>	<b>SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÚRÓS TÁSKA (01, 07, 03), ALMA VÁSÁROLT,</b>
<b>PALÓCLEVES (marcha)* (09, 07, 01), GRIZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,</b>	<b>LEBBENSLEVES (01, 03, 09), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PAROLT ZÖLDSÉG IZ (07), RIZSKÖRET, CSEMEGE UBORKA,</b>	<b>ZÖLDSÉGLEVES (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZLEK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01),</b>	<b>E2: 899(KJ) 694(KCal) F: 42(g)Koli: 88(g)Sz: 90(g) Zsir: 19(g)Cuk: 19(g)Só:1,83(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 39(mg)</b>	<b>E4: 173(KJ) 998(KCal) F: 57(g)Koli:152(g)Sz:129(g) Zsir: 19(g)Cuk: 14(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 172(mg)</b>
<b>E2: 791(KJ) 668(KCal) F: 26(g)Koli: 73(g)Sz:117(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:2,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)</b>	<b>E3: 644(KJ) 872(KCal) F: 34(g)Koli: 6(g)Sz:132(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</b>	<b>E3: 052(KJ) 730(KCal) F: 52(g)Koli: 63(g)Sz:102(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)</b>		
<b>Uzsonna</b>				
<b>Vacsora</b>				

01=Glutén, 02=Rákfelek, 03=Tőjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogítós, 14=Pinnafehérje

Élelmiszervezető

**Étlap (szakisk. 15-18 5x)**  
2024.11.18 - 2024.11.24.

<i>Hétfő</i> 2024.11.18	<i>Kedd</i> 2024.11.19.	<i>Szerda</i> 2024.11.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.21.	<i>Péntek</i> 2024.11.22.
Reggeli <b>OLASZ BELVÁGOTT TK.KENY. (07, 01), TEA GYÜMÖLCSISZU,</b> E2 024(KJ) 484(KCal) F: 22(g)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 GYÜMÖLCSISZU, E1 425(KJ) 341(KCal) F: 15(g)Koi:231(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)S6:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTIKALÁS MARGARIN (07, 01, 03), KAKAÓ (07), E2 565(KJ) 614(KCal) 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)	SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07), KENYÉR (TK ) (01), LILA HAGYMA, TEA GYÜMÖLCSISZU, E:1 801(KJ) 431(KCal) F: 22(g)Koi: 26(g)Sz: 56(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)S6:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 93(mg)	SONKA MARG TK. KENY. (01, 07), KAKAÓ (07), E2 732(KJ) 654(KCal) F: 37(g)Koi: 36(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 10(g)S6:0,38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 360(mg)
Tízórai MARGARINOS ZSEMLE* (07, 01), TEJ* (07), E1 539(KJ) 368(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJÁS KENYÉR* (01), UBORKA, E1 893(KJ) 453(KCal) F: 21(g)Koi:134(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPRIKA, E2 482(KJ) 594(KCal) F: 23(g)Koi: 75(g)Sz: 65(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)S6:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	LENCSÉKRÉM TK KENYÉR (01), PAPRIKA, E:1 552(KJ) 371(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKCEMEGE ZSEMLE (01), RETEK, E: 864(KJ) 207(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd PALÓCLEVES (marha)* (09, 07, 01), GRIZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E2 791(KJ) 668(KCal) F: 26(g)Koi: 73(g)Sz:117(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)S6:2,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)	LEBBENCSLEVES (01, 03, 09), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLTZÖLDISÉG 1/2 (07), RIZSKÖRÖT, CSEMEGE UBORKA, E3 644(KJ) 872(KCal) F: 34(g)Koi: 6(g)Sz:132(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)S6:4,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDISÉGLEVES (01, 03), KELKAPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK ) (01), E3 052(KJ) 730(KCal) F: 52(g)Koi: 63(g)Sz:102(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)S6:2,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB (07), PISKOTASZELET (01, 07), E2 899(KJ) 694(KCal) F: 42(g)Koi: 88(g)Sz: 90(g) Zsir: 19(g)Cuk: 19(g)S6:1,83(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 39(mg)	SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), TÜRÓS TÁSKA (01, 07, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:4 173(KJ) 998(KCal) F: 57(g)Koi:152(g)Sz:129(g) Zsir: 19(g)Cuk: 14(g)S6:1,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 172(mg)
Uzsonna KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03), E2 065(KJ) 494(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 24(g)Cuk: 12(g)S6:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SÜTŐTÖKÖS, NARANCSOS KEVERT SÜTI (03, 01), E:1 083(KJ) 260(KCal) F: 6(g)Koi:105(g)Sz: 27(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)S6:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (01, 07), KÖRTE, E:1 658(KJ) 397(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)S6:0,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	PIZZÁS STANGLI (01), E: 690(KJ) 165(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)S6:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 03, 07, 10), E2 832(KJ) 678(KCal) F: 28(g)Koi: 38(g)Sz: 55(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MEXIKÓI TOKÁNY(PULYKA), TÉSztAKÖRÖT (01, 03), E2 347(KJ) 562(KCal) F: 28(g)Koi: 63(g)Sz: 80(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)S6:0,89(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	CUKkini TÓCSNI (07, 03, 01), Pritott burgonya, JOGHURT MArtOGATÓ (07), E2 774(KJ) 664(KCal) F: 25(g)Koi: 84(g)Sz: 100(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)S6:3,94(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 255(mg)	RÉSztelt BAROMFI MÁJ*, KÖLES ZÖLDISÉGES(MEXIKÓ) (09), CSEMEGE UBORKA, E2 081(KJ) 498(KCal) F: 35(g)Koi: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)S6:1,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Ételmezés-vezető

## Étlap (Laktózment.(VJ.7-10 2x))

2024.11.18 - 2024.11.24.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.11.18	2024.11.19.	2024.11.20.	2024.11.21.	2024.11.22.
Reggeli				
Tízórai				
MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TEJLM* (07), E:1 319(KJ) 316(KCal) F: 65(g)Köf: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 63(g)Cuk: 0(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 240(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), UBORKA, E:1 054(KJ) 252(KCal) F: 12(g)Köf: 67(g)Sz: 31(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI ZSEMLE (07, 01), PAPIRIKA, E:1 122(KJ) 268(KCal) F: 9(g)Köf: 23(g)Sz: 32(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	LENCSEKRÉM TK KENYÉR (01), PAPIRIKA, E: 884(KJ) 212(KCal) F: 6(g)Köf: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKCEMEGE ZSEMLE (01), RETEK, E: 851(KJ) 204(KCal) F: 7(g)Köf: 10(g)Sz: 31(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
PALÓCLEVES (sertés) (07, 01), GRIZES TESZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:2 197(KJ) 526(KCal) F: 19(g)Köf: 47(g)Sz: 92(g) Zsír: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	LEBBENSLEVES (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PAROLITZÓLDSEG 1/2 (07), RIZSKÖRET, CSEMEGE UBORKA, E:3 072(KJ) 735(KCal) F: 26(g)Köf: 6(g)Sz:117(g) Zsír: 17(g)Cuk: 3(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSÉGLEVES (01, 03), KELKÁPOSZTIA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK ) (01), E:1 858(KJ) 445(KCal) F: 33(g)Köf: 44(g)Sz: 59(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TESSZIA (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAR (07), PISKOTASZELET (01, 07), E:2 085(KJ) 499(KCal) F: 26(g)Köf: 48(g)Sz: 74(g) Zsír: 14(g)Cuk: 16(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 28(mg)	SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), KALÁCS ni süflük* TM (03, 01), ALMA VÁSÁROLT, E:2 846(KJ) 681(KCal) F: 30(g)Köf: 31(g)Sz:112(g) Zsír: 8(g)Cuk: 12(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Téjás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dijefélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szazám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfű,14=Phoszfátok,

Étellemezésvezető

# Étlap ( Tejfeh.ment ( KA 15-18 2x) )

2024.11.18 - 2024.11.24.

<i>Hétfő</i> 2024.11.18	<i>Kedd</i> 2024.11.19.	<i>Szerda</i> 2024.11.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.21.	<i>Péntek</i> 2024.11.22.
<b>Reggeli</b>				
<b>Tízórai</b>				
<b>MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TEJ NÖVENYI,</b> E:1 346(KJ) 322(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)S6:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), UBORKA,</b> E:1 893(KJ) 453(KCal) F: 21(g)Koi:134(g)Sz: 51(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	<b>PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPIKA,</b> E:2 482(KJ) 594(KCal) F: 23(g)Koi: 75(g)Sz: 65(g) Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)S6:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>LENCSEKRÉM TK KENYÉR (01), PAPIKA,</b> E:1 552(KJ) 371(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)S6:0,11(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	<b>DIÁKCEMEGE ZSEMLE (01), RETEK,</b> E: 864(KJ) 207(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)S6:0,24(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Eldéd</b>	<b>LEBBENCSELEVES (01, 03, 09), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLT ZÖLDISÉG 1/2 (07), RIZSKÖRET, CEMEGE UBORKA,</b> E:3 696(KJ) 884(KCal) F: 34(g)Koi: 6(g)Sz:132(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)S6:4,02(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	<b>ZÖLDISÉGLEVES (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK ) (01),</b> E:3 052(KJ) 730(KCal) F: 32(g)Koi: 63(g)Sz:102(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)S6:2,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>PARADICSOMLEVES Tészta (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAR TM (01, 07), ZABRUDI (01),</b> E:4 841(KJ) 1 158(KCal) F: 50(g)Koi: 34(g)Sz:108(g) Zsir: 51(g)Cuk: 20(g)S6:2,17(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 0(mg)	<b>SÁRGABORSÓCULYÁS (SERTÉS) (01), KALÁCS mi sügürk* TM (03, 01), ALMA VÁSÁROLT,</b> E:3 337(KJ) 798(KCal) F: 39(g)Koi: 57(g)Sz:124(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)S6:1,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>				
<b>Vacsora</b>				

01=Glutén,02=Ráktérlek,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,

Élelmészvezető

## Étlap ( Tejfelh.mentes (RJSZ 3-6 2x) )

2024.11.18 - 2024.11.24.

<i>Hétfő</i> 2024.11.18	<i>Kedd</i> 2024.11.19.	<i>Szerda</i> 2024.11.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.21.	<i>Péntek</i> 2024.11.22.
<b>Tízórai</b> MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TEJ NÖVÉNYI, E:1 192(KJ) 285(KCal) F: 7(g)Koli: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), UBORKA,</b> E: 813(KJ) 194(KCal) F: 9(g)Koli: 45(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPIKA,</b> E:1 062(KJ) 254(KCal) F: 9(g)Koli: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>LENCSÉKRÉM TK KENYÉR (01), PAPIKA,</b> E: 884(KJ) 212(KCal) F: 6(g)Koli: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>DIÁKCEMEGE ZSEMLE (01), RETEK,</b> E: 851(KJ) 204(KCal) F: 7(g)Koli: 10(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> PALÓCLEVES (sertés) (01, 07), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:2 168(KJ) 519(KCal) F: 19(g)Koli: 47(g)Sz: 91(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	<b>LEBBENSLEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), ÍNYENC PÁROLT ZÖLDESEG 1/2 (07), RIZSKÖRET, CSEMEGE UBORKA,</b> E:2 217(KJ) 530(KCal) F: 20(g)Koli: 5(g)Sz: 83(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:2,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 1(mg)	<b>ZÖLDSÉGLEVES (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01),</b> E:1 638(KJ) 392(KCal) F: 30(g)Koli: 38(g)Sz: 52(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB TM (07, 01), ZABRUDI (01),</b> E:4 180(KJ) 1 000(KCal) F: 35(g)Koli: 15(g)Sz: 93(g) Zsir: 48(g)Cuk: 17(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 0(mg)	<b>SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), KALÁCS ml sütiük* TM (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,</b> E:2 797(KJ) 669(KCal) F: 29(g)Koli: 29(g)Sz: 110(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>				
<b>Vacsora</b>				

01=Gulén,02=Pékételék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szóljabab,07=Tej,08=Dióételék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Ken-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek,

**Étlap ( Laktózment(FAÉ 11-14 2x) )**  
2024.11.18 - 2024.11.24.

<i>Hétfő</i> 2024.11.18	<i>Kedd</i> 2024.11.19.	<i>Szerda</i> 2024.11.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.21.	<i>Péntek</i> 2024.11.22.
<b>Tízórai</b>  <b>MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TEJLM* (07),</b>  E:1.597(KJ) 382(KCal) F: 95(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 92(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 360(mg)	<b>KENÓMÁJAS KENYÉR* (01), UBORKA,</b>  E:1.432(KJ) 342(KCal) F: 16(g)Koi:112(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	<b>PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPIKA,</b>  E:2.247(KJ) 538(KCal) F: 20(g)Koi: 60(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>LENCSEKRÉM TK KENYÉR (01), PAPIKA,</b>  E:1.179(KJ) 282(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>DIÁKCEMEGE ZSEMLE (01), RETEK,</b>  E: 857(KJ) 205(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>  <b>PAI ÓCLEVES (sertés) (07, 01), GRIZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,</b>  E:2.897(KJ) 693(KCal) F: 25(g)Koi: 61(g)Sz:123(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	<b>LEBBENGSLÉVES (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PÁROLT ZÖLDSÉG 1/2 (07), RIZSKÖRET, CSEMEGE UBORKA,</b>  E:3.246(KJ) 777(KCal) F: 30(g)Koi: 6(g)Sz:118(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	<b>ZÖLDSÉGLÉVES (01, 03), KELKAPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01),</b>  E:2.493(KJ) 596(KCal) F: 44(g)Koi: 57(g)Sz: 80(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB LM (07), ZABRUDI (01),</b>  E:3.459(KJ) 828(KCal) F: 42(g)Koi: 28(g)Sz: 80(g) Zsir: 31(g)Cuk: 17(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), KALÁCS mi sütiH* TM (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,</b>  E:3.192(KJ) 764(KCal) F: 37(g)Koi: 47(g)Sz:121(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>				
<b>Vacsora</b>				

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

Ételmezésvezető

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

2024.11.18 - 2024.11.24.

Reggeli	Hétfő 2024.11.18	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
Tízórai	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), TEJ NÖVÉNYI, E:1 280(KJ) 306(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS KENYÉR* (01), UBORKA, E:1 432(KJ) 342(KCal) F: 16(g)Koi:112(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSI ZSEMLE (01, 07), PAPIKA, E:2 247(KJ) 538(KCal) F: 20(g)Koi: 60(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	LENCSERÉM TK KENYÉR (01), PAPIKA, E:1 179(KJ) 282(KCal) F: 9(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKSEMEGE ZSEMLE (01), RETEK, E: 857(KJ) 205(KCal) F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	PALÓCLEVES (sertés) (07, 01), GRIZES TÉSZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:2 897(KJ) 693(KCal) F: 25(g)Koi: 61(g)Sz:123(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	LEBBENCSELEVES (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), INYENC PAROLTZÖLDSÉG 1/2 (07), RIZSKÖRET, CSEMEGE UBORKA, E:3 246(KJ) 777(KCal) F: 30(g)Koi: 6(g)Sz:118(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:3,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)	ZÖLDSEGLÉVES (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01), E:2 493(KJ) 596(KCal) F: 44(g)Koi: 57(g)Sz: 80(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), RAKOTT ZÖLDHAB TM (01), ZABRUDI (01), E:3 264(KJ) 781(KCal) F: 23(g)Koi: 28(g)Sz: 93(g) Zsir: 28(g)Cuk: 17(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 0(mg)	SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01), KALÁCS mifügül* TM (01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:3 192(KJ) 764(KCal) F: 37(g)Koi: 47(g)Sz:121(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Glutén,02=Rák(é)ék,03=Tej,s,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dió(é)ék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

# Étlap (Laktózment.(TSD 7-10 5X))

2024.11.18 - 2024.11.24.

<i>Hétfő</i> 2024.11.18	<i>Kedd</i> 2024.11.19.	<i>Szerda</i> 2024.11.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.21.	<i>Péntek</i> 2024.11.22.
Reggeli: <b>OLASZ FELVÁGOTT TKKENY,lm</b> (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 166(K) 279(KCal) F: 12(é)Koi: 46(é)Sz: 43(é) Zsir: 8(é)Cuk: 8(é)Só:0,50(é) Tel.Zs: 3(é)Ca: 0(mg)	<b>BUNDÁS KENYÉR</b> (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 848(K) 203(KCal) F: 9(é)Koi:168(é)Sz: 20(é) Zsir: 6(é)Cuk: 8(é)Só:0,44(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	<b>MEGGYES PÁRNA 100gr</b> (01, 03), KAKAO LM (07), E:1 972(K) 472(KCal) F: 79(é)Koi: 0(é)Sz: 52(é) Zsir: 83(é)Cuk: 14(é)Só:0,45(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 300(mg)	<b>SNIDLINGES TÜRÖKRÉM LM</b> (07), KENYÉR (TK) (01), LILA HAGYMA, TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 161(K) 278(KCal) F: 17(é)Koi: 0(é)Sz: 34(é) Zsir: 3(é)Cuk: 10(é)Só:1,11(é) Tel.Zs: 3(é)Ca: 0(mg)	<b>SONKA MARG TL KENY, TM</b> (01), KAKAO LM (07), E:1 888(K) 452(KCal) F: 88(é)Koi: 0(é)Sz: 32(é) Zsir: 83(é)Cuk: 8(é)Só:0,31(é) Tel.Zs: 4(é)Ca: 300(mg)
Tízórai: <b>MARGARINOS ZSEMLE* TM</b> (01), TEJ LM* (07), E:1 319(K) 316(KCal) F: 65(é)Koi: 0(é)Sz: 32(é) Zsir: 63(é)Cuk: 0(é)Só:0,16(é) Tel.Zs: 3(é)Ca: 240(mg)	<b>KENŐMÁJAS KENYÉR*</b> (01), ÜBORKA, E:1 054(K) 252(KCal) F: 12(é)Koi: 67(é)Sz: 31(é) Zsir: 9(é)Cuk: 0(é)Só:0,21(é) Tel.Zs: 4(é)Ca: 0(mg)	<b>PÁRIZSI ZSEMLE</b> (07, 01), PAPIRKA, E:1 122(K) 268(KCal) F: 9(é)Koi: 23(é)Sz: 32(é) Zsir: 11(é)Cuk: 0(é)Só:0,40(é) Tel.Zs: 2(é)Ca: 0(mg)	<b>LENCSÉKRÉM TK KENYÉR</b> (01), PAPIRKA, E: 929(K) 222(KCal) F: 6(é)Koi: 0(é)Sz: 27(é) Zsir: 3(é)Cuk: 0(é)Só:0,05(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	<b>DIÁKCEMEGE ZSEMLE</b> (01), RETEK, E: 851(K) 204(KCal) F: 7(é)Koi: 10(é)Sz: 31(é) Zsir: 5(é)Cuk: 0(é)Só:0,22(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> <b>PALÓCLEVES</b> (seres) (07, 01), GRIZES TESZTA (01, 03), ALMA VÁSÁROLT, E:2 197(K) 526(KCal) F: 19(é)Koi: 47(é)Sz: 92(é) Zsir: 5(é)Cuk: 7(é)Só:1,30(é) Tel.Zs: 2(é)Ca: 17(mg)	<b>LEBBENSLEVES</b> (09, 01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 04), NYENC PÁROLT ZÖLDSEGG 1/2 (07), RIZSKÖRET, CEEMEGE ÜBORKA, E:3 072(K) 735(KCal) F: 26(é)Koi: 6(é)Sz:117(é) Zsir: 17(é)Cuk: 3(é)Só:3,01(é) Tel.Zs: 2(é)Ca: 1(mg)	<b>ZÖLDSEGLEVES</b> (01, 03), KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), SERTÉSPÖRKÖLT, KENYÉR (TK) (01), E:1 858(K) 445(KCal) F: 33(é)Koi: 44(é)Sz: 59(é) Zsir: 8(é)Cuk: 1(é)Só:2,18(é) Tel.Zs: 4(é)Ca: 0(mg)	<b>PARADICSOMLEVES TESZTA</b> (01, 03), RAKOTT ZÖLDBAB LM (07), ZABRUDI (01), E:3 465(K) 829(KCal) F: 46(é)Koi: 33(é)Sz: 77(é) Zsir: 32(é)Cuk: 14(é)Só:1,87(é) Tel.Zs: 5(é)Ca: 0(mg)	<b>SÁRGABORSÓGUYÁS</b> (SERTES) (01), KALÁCS ml süllük* TM (03, 01), ALMA VÁSÁROLT, E:2 846(K) 681(KCal) F: 30(é)Koi: 31(é)Sz:112(é) Zsir: 8(é)Cuk: 12(é)Só:1,41(é) Tel.Zs: 2(é)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>KAKAÓS CSIGA</b> 60g (01, 03), E:1 237(K) 296(KCal) F: 4(é)Koi: 0(é)Sz: 35(é) Zsir: 14(é)Cuk: 7(é)Só:0,01(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	<b>LEKVÁROS PÁRNA 100 GR</b> (01), E:1 613(K) 386(KCal) F: 3(é)Koi: 0(é)Sz: 45(é) Zsir: 21(é)Cuk: 15(é)Só:0,00(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	<b>LEKVÁROS - MARGARINOS KENYÉR*</b> (07, 01), KÖRTE, E:1 004(K) 240(KCal) F: 6(é)Koi: 0(é)Sz: 40(é) Zsir: 7(é)Cuk: 3(é)Só:0,05(é) Tel.Zs: 3(é)Ca: 0(mg)	<b>KAKAÓS CSIGA 100GR</b> (01, 03), E:2 065(K) 494(KCal) F: 7(é)Koi: 0(é)Sz: 59(é) Zsir: 24(é)Cuk: 12(é)Só:0,02(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	
<b>Vacsora</b> <b>VIRSLI KETCHUP, KENYÉR</b> (01), E:1 468(K) 351(KCal) F: 23(é)Koi: 30(é)Sz: 39(é) Zsir: 12(é)Cuk: 3(é)Só:0,29(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	<b>MEXIKÓI TOKÁNY(PULYKA), TESZTAKÖRET</b> (01, 03), E:1 603(K) 384(KCal) F: 20(é)Koi: 43(é)Sz: 53(é) Zsir: 8(é)Cuk: 1(é)Só:0,61(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 16(mg)	<b>CUKINI TÓCSNI</b> (07, 01, 03), Pirított burgonya, E:2 052(K) 491(KCal) F: 18(é)Koi: 74(é)Sz: 81(é) Zsir: 8(é)Cuk: 0(é)Só:2,46(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 130(mg)	<b>RESZTEL T BAROMFI MÁJ*, KÖLES ZÖLDSEGG(SMEXIKÓJ) (09), CEEMEGE ÜBORKA,</b> E:1 592(K) 381(KCal) F: 28(é)Koi: 0(é)Sz: 46(é) Zsir: 7(é)Cuk: 0(é)Só:1,50(é) Tel.Zs: 0(é)Ca: 0(mg)	

01=Glutén,02=Ráktőlék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szababab,07=Tej,08=Diététék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhastűk,