

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
29 Menza	Hagymaleves 4. Tarhonyás hús sertésből 4. CSEMEGE UBORKA ALMA	Csontleves 4. Zöldborsófőzelék 4. Csirkepörkölt 4. KENYÉR (ROZS)	Frankfurti leves 4. Császármorzsa 4. SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) SZILVA	Paradicsomleves 4. Rántott halfilé 4. Kukoricás rizs 4. Tartármártás 4.	Lencsefőzelék 4. Brassói aprópecsenye 4. ALMÁS RÉTES (80 G) KENYÉR (FÉLBARNA)
	energia: 988KCal/4132KJ fehérje: 35g zsír/tejtett: 49g/0g szénhidrát: 100g cukor: 19g só: 4,91g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 893KCal/3735KJ fehérje: 53g zsír/tejtett: 32g/0g szénhidrát: 83g cukor: 2g só: 7,01g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 1244KCal/5205KJ fehérje: 35g zsír/tejtett: 47g/0g szénhidrát: 168g cukor: 46g só: 4,27g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 1035KCal/4332KJ fehérje: 40g zsír/tejtett: 62g/0g szénhidrát: 118g cukor: 12g só: 6,84g Allergén: glutén, hal, mustár, tej, tojás, zell Tartalmazhat:	energia: 1211KCal/5066KJ fehérje: 49g zsír/tejtett: 51g/0g szénhidrát: 122g cukor: 13g só: 5,14g Allergén: glutén, mustár, tej Tartalmazhat:
26 Tízórai napközi	TEJ, F.P. (2 DL, 1,5%) KAKAÓS CSIGA (52 G)	TEA, INSTANT, CITROMIZU SAJT, FÜSTÖLT, KARAVÁN MARGARIN (RAMA) MAGVAS STANGLI 50GR/DB PARADICSOM	TEJ, KAKAOS (2 DL) CROISSAN 100GR/DB	TEA, INSTANT, CITROMIZU KENŐMÁJAS KÍGYÓUBORKA ZSEMLE, KORPÁS	TEA, INSTANT, CITROMIZU PIZZÁS CSIGA, SZELET 100GR/DB
	energia: 381KCal/1595KJ fehérje: 17g zsír/tejtett: 23g/0g szénhidrát: 51g cukor: 5g só: 0,00g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat: tej	energia: 558KCal/2334KJ fehérje: 21g zsír/tejtett: 20g/1g szénhidrát: 64g cukor: 1g só: 1,53g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 555KCal/2321KJ fehérje: 21g zsír/tejtett: 12g/12g szénhidrát: 89g cukor: 5g só: 1,43g Allergén: dióféle, glutén, mogyoró, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 2655KCal/11108 fehérje: 112g zsír/tejtett: 26g/0g szénhidrát: 490g cukor: 0g só: 2,51g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 419KCal/1753KJ fehérje: 9g zsír/tejtett: 9g/11g szénhidrát: 46g cukor: 3g só: 1,90g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:
27 Ebéd napközi	Hagymaleves 4. Tarhonyás hús sertésből 4. CSEMEGE UBORKA ALMA	Csontleves 4. Zöldborsófőzelék 4. Csirkepörkölt 4. KENYÉR (ROZS)	Frankfurti leves 4. Császármorzsa 4. SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) SZILVA	Paradicsomleves 4. Rántott halfilé 4. Kukoricás rizs 4. Tartármártás 4.	Lencsefőzelék 4. KENYÉR (FÉLBARNA) ALMÁS RÉTES (80 G)
	energia: 988KCal/4132KJ fehérje: 35g zsír/tejtett: 49g/0g szénhidrát: 100g cukor: 19g só: 4,91g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 893KCal/3735KJ fehérje: 53g zsír/tejtett: 32g/0g szénhidrát: 83g cukor: 2g só: 7,01g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 1244KCal/5205KJ fehérje: 35g zsír/tejtett: 47g/0g szénhidrát: 168g cukor: 46g só: 4,27g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 1035KCal/4332KJ fehérje: 40g zsír/tejtett: 62g/0g szénhidrát: 118g cukor: 12g só: 6,84g Allergén: glutén, hal, mustár, tej, tojás, zell Tartalmazhat:	energia: 856KCal/3583KJ fehérje: 31g zsír/tejtett: 20g/0g szénhidrát: 120g cukor: 13g só: 3,13g Allergén: glutén, mustár, tej Tartalmazhat:
28 Uzsonna napközi	FELVAGOTT TURISTA MARGARIN (RAMA) ZSEMLE, KORPÁS ZÖLDPAPRIKA	TURO RUDI (30 G) KÖRTE	FELVAGOTT, PARIZSI, MARHAPÁRIZSI MARGARIN (RAMA) ZSEMLE (54 G) PAPRIKA KALIFORNIAI	KREMTURO, MAZSOLAS, VANILIAS ALMA	PIRATES (JOGHURTOS RIZSKENYER 30GR) KVI
	energia: 2721KCal/11385 fehérje: 114g zsír/tejtett: 32g/0g szénhidrát: 490g cukor: 0g só: 1,40g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 903KCal/3777KJ fehérje: 2g zsír/tejtett: 1g/0g szénhidrát: 20g cukor: 15g só: 0,01g Allergén: tej Tartalmazhat:	energia: 292KCal/1223KJ fehérje: 6g zsír/tejtett: 9g/0g szénhidrát: 32g cukor: 0g só: 1,63g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 198KCal/821KJ fehérje: 8g zsír/tejtett: 5g/0g szénhidrát: 27g cukor: 25g só: 0,01g Allergén: tej Tartalmazhat:	energia: 46KCal/191KJ fehérje: 1g zsír/tejtett: 0g/1g szénhidrát: 8g cukor: 1g só: 0,01g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:
30 Gimnázium	Hagymaleves 4. Tarhonyás hús sertésből 4. CSEMEGE UBORKA ALMA	Csontleves 4. Csirkepörkölt 4. KENYÉR (ROZS) Zöldborsófőzelék 4.	Frankfurti leves 4. Császármorzsa 4. SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) SZILVA	Paradicsomleves 4. Rántott halfilé 4. Kukoricás rizs 4. Tartármártás 4.	Lencsefőzelék 4. Brassói aprópecsenye 4. KENYÉR (FÉLBARNA) ALMÁS RÉTES (80 G)
	energia: 988KCal/4132KJ fehérje: 35g zsír/tejtett: 49g/0g szénhidrát: 100g cukor: 19g só: 4,91g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 893KCal/3735KJ fehérje: 53g zsír/tejtett: 32g/0g szénhidrát: 83g cukor: 2g só: 7,01g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 1244KCal/5205KJ fehérje: 35g zsír/tejtett: 47g/0g szénhidrát: 168g cukor: 46g só: 4,27g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 1035KCal/4332KJ fehérje: 40g zsír/tejtett: 62g/0g szénhidrát: 118g cukor: 12g só: 6,84g Allergén: glutén, hal, mustár, tej, tojás, zell Tartalmazhat:	energia: 1211KCal/5066KJ fehérje: 49g zsír/tejtett: 51g/0g szénhidrát: 122g cukor: 13g só: 5,14g Allergén: glutén, mustár, tej Tartalmazhat:

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
23 Tizórai óvoda	TEJ, F.P. (2 DL, 1,5%) KAKAÓS CSIGA (52 G)	TEA, INSTANT, CITROM ÍZŰ SAJT, FÜSTÖLT, KARAVÁN MARGARIN (RAMA) MAGVAS STANGLI 50GR/DB PARADICSOM	TEJ, KAKAÓS (2 DL) CROISSAN 100GR/DB	TEA, INSTANT, CITROM ÍZŰ KENŐMÁJAS ZSEMLE, KORPÁS KÍGYÓUBORKA	PIZZÁS CSIGA, SZELET 100GR/DB TEA, INSTANT, CITROM ÍZŰ
	energia: 381Kcal/1595KJ fehérje: 17g zsír/telített: 23g/0g szénhidrát: 51g cukor: 5g só: 0,00g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat: tej	energia: 295Kcal/1235KJ fehérje: 9g zsír/telített: 16g/1g szénhidrát: 25g cukor: 1g só: 1,09g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 555Kcal/2321KJ fehérje: 21g zsír/telített: 12g/12g szénhidrát: 89g cukor: 5g só: 1,43g Allergén: dióféle, glutén, mogyoró, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 2621Kcal/10968 fehérje: 110g zsír/telített: 23g/0g szénhidrát: 489g cukor: 0g só: 2,23g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 419Kcal/1753KJ fehérje: 9g zsír/telített: 9g/11g szénhidrát: 46g cukor: 3g só: 1,90g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:
25 Uzsonna óvoda	FELVAGOTT TURISTA MARGARIN (RAMA) ZSEMLE, KORPÁS ZÖLDPAPRIKA	TURO RUDI (30 G) KÖRTE	FELVAGOTT, PARIZSI, MARHAPÁRIZSI MARGARIN (RAMA) ZSEMLE (54 G) PAPRIKA KALIFORNIAI	KREMTURO, MAZSOLAS, VANILIAS ALMA	PIRATES (JOGHURTOS RIZSKENYÉR 30GR) KVI
	energia: 2679Kcal/11208 fehérje: 111g zsír/telített: 29g/0g szénhidrát: 490g cukor: 0g só: 1,40g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 903Kcal/3777KJ fehérje: 2g zsír/telített: 1g/0g szénhidrát: 20g cukor: 15g só: 0,01g Allergén: tej Tartalmazhat:	energia: 268Kcal/1123KJ fehérje: 6g zsír/telített: 9g/0g szénhidrát: 31g cukor: 0g só: 1,10g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 196Kcal/821KJ fehérje: 8g zsír/telített: 5g/0g szénhidrát: 27g cukor: 25g só: 0,01g Allergén: tej Tartalmazhat:	energia: 46Kcal/191KJ fehérje: 1g zsír/telített: 0g/1g szénhidrát: 8g cukor: 1g só: 0,01g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:
24 Ebéd óvoda	Hagymaleves 1. Tarhonyás hús sertésből 1. CSEMEGE UBORKA ALMA	Csontleves 1. Zöldborsófőzelék 1. Csirkepörkölt 1. KENYÉR (ROZS)	Frankfurti leves 1. Császármorzsa 1. SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) SZILVA	Paradicsomleves 1. Rántott halfilé 1. Kukoricás rizs 1. Tartármártás 1.	Lencsefőzelék 1. Brassói aprópecsenye 1. KENYÉR (FÉLBARNA) ALMÁS RÉTES (80 G)
	energia: 652Kcal/2730KJ fehérje: 22g zsír/telített: 30g/0g szénhidrát: 72g cukor: 19g só: 3,27g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 572Kcal/2392KJ fehérje: 33g zsír/telített: 25g/0g szénhidrát: 57g cukor: 1g só: 4,45g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 724Kcal/3027KJ fehérje: 20g zsír/telített: 26g/0g szénhidrát: 99g cukor: 35g só: 2,52g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 584Kcal/2444KJ fehérje: 24g zsír/telített: 34g/0g szénhidrát: 68g cukor: 5g só: 4,09g Allergén: glutén, hal, mustár, tej, tojás, zell Tartalmazhat:	energia: 907Kcal/3794KJ fehérje: 34g zsír/telített: 32g/0g szénhidrát: 102g cukor: 11g só: 3,46g Allergén: glutén, mustár, tej Tartalmazhat:
	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:
	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/telített: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat: