

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
29 Menza	Karalábéleves 4. Bolognai spagetti 4. SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY KÖRTE	Tojásleves 4. Zöldbabfőzelék 4. CSEMEGE DEBRECENI KENYÉR (FÉLBARNA)	Gulyásleves, zöldséges 4. POGÁCSA (TEPERTŐS 47 G) BANÁN	Zöldségleves 4. Sajtos csirkemell 4. Burgonyapüré 4. VÁGOTT VEGYES SAVANYÚSÁG SZILVA	Paradicsomos káposztafőzelék 4. Köményes sertéssült 4. KENYÉR (KALCIUMMAL DÚSÍTOTT FEHÉR) MEGGYES PITE (67 G)
	energia: 1138Kcal/4760KJ fehérje: 51g zsír/tejtett: 55g/0g szénhidrát: 108g cukor: 17g só: 7,17g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 841Kcal/3520KJ fehérje: 34g zsír/tejtett: 52g/0g szénhidrát: 55g cukor: 0g só: 5,21g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 1193Kcal/4993KJ fehérje: 28g zsír/tejtett: 57g/0g szénhidrát: 137g cukor: 2g só: 2,43g Allergén: glutén, zeller Tartalmazhat:	energia: 898Kcal/3755KJ fehérje: 51g zsír/tejtett: 38g/0g szénhidrát: 83g cukor: 8g só: 6,90g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 869Kcal/3638KJ fehérje: 35g zsír/tejtett: 28g/1g szénhidrát: 94g cukor: 15g só: 5,33g Allergén: glutén, zeller Tartalmazhat:
26 Tízórai napközi	TEJ, KARAMELLAS (2 DL) LEKVÁROS BUKTA 100GR/DB	CSEMEGE KORÓZOTT CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) LILAHAGYMA	TEJ, F.P. (2 DL, 1,5%) KUGLÓF	LONCSHUS MARGARIN (RAMA) ZSEMLE, KORPÁS KÍGYÓUBORKA	VAJKREM MAGVAS STANGLI 50GR/DB PARADICSOM
	energia: 460Kcal/1926KJ fehérje: 19g zsír/tejtett: 8g/2g szénhidrát: 86g cukor: 22g só: 0,47g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 212Kcal/886KJ fehérje: 8g zsír/tejtett: 4g/0g szénhidrát: 11g cukor: 0g só: 0,23g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 477Kcal/1995KJ fehérje: 24g zsír/tejtett: 20g/0g szénhidrát: 79g cukor: 11g só: 0,05g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat: tej	energia: 2678Kcal/11206 fehérje: 109g zsír/tejtett: 30g/0g szénhidrát: 490g cukor: 0g só: 2,25g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 272Kcal/1137KJ fehérje: 5g zsír/tejtett: 14g/1g szénhidrát: 25g cukor: 1g só: 0,51g Allergén: glutén Tartalmazhat:
27 Ebéd napközi	Karalábéleves 4. Bolognai spagetti 4. SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY KÖRTE	Tojásleves 4. Zöldbabfőzelék 4. CSEMEGE DEBRECENI KENYÉR (FÉLBARNA)	Gulyásleves, zöldséges 4. POGÁCSA (TEPERTŐS 47 G) BANÁN	Zöldségleves 4. Sajtos csirkemell 4. Burgonyapüré 4. VÁGOTT VEGYES SAVANYÚSÁG SZILVA	Paradicsomos káposztafőzelék 4. Köményes sertéssült 4. KENYÉR (KALCIUMMAL DÚSÍTOTT FEHÉR) MEGGYES PITE (67 G)
	energia: 1138Kcal/4760KJ fehérje: 51g zsír/tejtett: 55g/0g szénhidrát: 108g cukor: 17g só: 7,17g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 841Kcal/3520KJ fehérje: 34g zsír/tejtett: 52g/0g szénhidrát: 55g cukor: 0g só: 5,21g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 1193Kcal/4993KJ fehérje: 28g zsír/tejtett: 57g/0g szénhidrát: 137g cukor: 2g só: 2,43g Allergén: glutén, zeller Tartalmazhat:	energia: 898Kcal/3755KJ fehérje: 51g zsír/tejtett: 38g/0g szénhidrát: 83g cukor: 8g só: 6,90g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 869Kcal/3638KJ fehérje: 35g zsír/tejtett: 28g/1g szénhidrát: 94g cukor: 15g só: 5,33g Allergén: glutén, zeller Tartalmazhat:
28 Uzsonna napközi	GEPSONKA MARGARIN (RAMA) KENYÉR (GRAHAM) ZÖLDPAPRIKA	JOGHURT, GYUMOLCSOS (2 DL)	SAJT, MEDVE (25G/DB) KIFLI (44 G) PAPRIKA KALIFORNIAI	CSOKOLADEPUDING	TURÓ RUDI (30 G) ALMA
	energia: 252Kcal/1053KJ fehérje: 11g zsír/tejtett: 11g/0g szénhidrát: 24g cukor: 0g só: 1,20g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 149Kcal/622KJ fehérje: 14g zsír/tejtett: 8g/0g szénhidrát: 41g cukor: 0g só: 0,49g Allergén: tej Tartalmazhat:	energia: 199Kcal/832KJ fehérje: 7g zsír/tejtett: 7g/0g szénhidrát: 28g cukor: 0g só: 0,57g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 118Kcal/494KJ fehérje: 4g zsír/tejtett: 2g/0g szénhidrát: 17g cukor: 2g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 1731Kcal/7242KJ fehérje: 4g zsír/tejtett: 3g/0g szénhidrát: 22g cukor: 26g só: 0,01g Allergén: tej Tartalmazhat:
30 Gimnázium	Karalábéleves 4. Bolognai spagetti 4. SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY KÖRTE	Tojásleves 4. Zöldbabfőzelék 4. CSEMEGE DEBRECENI KENYÉR (FÉLBARNA)	Gulyásleves, zöldséges 4. POGÁCSA (TEPERTŐS 47 G) BANÁN	Zöldségleves 4. Sajtos csirkemell 4. VÁGOTT VEGYES SAVANYÚSÁG Burgonyapüré 4. SZILVA	Paradicsomos káposztafőzelék 4. Köményes sertéssült 4. KENYÉR (KALCIUMMAL DÚSÍTOTT FEHÉR) MEGGYES PITE (67 G)
	energia: 1138Kcal/4760KJ fehérje: 51g zsír/tejtett: 55g/0g szénhidrát: 108g cukor: 17g só: 7,17g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 841Kcal/3520KJ fehérje: 34g zsír/tejtett: 52g/0g szénhidrát: 55g cukor: 0g só: 5,21g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 1193Kcal/4993KJ fehérje: 28g zsír/tejtett: 57g/0g szénhidrát: 137g cukor: 2g só: 2,43g Allergén: glutén, zeller Tartalmazhat:	energia: 898Kcal/3755KJ fehérje: 51g zsír/tejtett: 38g/0g szénhidrát: 83g cukor: 8g só: 6,90g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 869Kcal/3638KJ fehérje: 35g zsír/tejtett: 28g/1g szénhidrát: 94g cukor: 15g só: 5,33g Allergén: glutén, zeller Tartalmazhat:

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
23 Tizórai óvoda	TEJ, KAREMELLAS (2 DL) LEKVÁROS BUKTA 100GR/DB	TEA, INSTANT, CITROM ÍZŰ CSEMEGE KÖRÖZÖTT CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) LILAHAGYMA	TEJ, F.P. (2 DL, 1,5%) KUGLÓF	TEA, INSTANT, CITROM ÍZŰ LÖNCSHÚS MARGARIN (RAMA) ZSEMLE, KORPÁS KÍGYÓUBORKA	TEA, INSTANT, CITROM ÍZŰ VAJKRÉM MAGVAS STANGLI 50GR/DB PARADICSOM
	energia: 460Kcal/1926KJ fehérje: 19g zsír/telített: 8g/2g szénhidrát: 86g cukor: 22g só.: 0,47g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 191Kcal/798KJ fehérje: 6g zsír/telített: 3g/0g szénhidrát: 11g cukor: 0g só.: 0,23g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 477Kcal/1995KJ fehérje: 24g zsír/telített: 20g/0g szénhidrát: 79g cukor: 11g só.: 0,05g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat: tej	energia: 2650Kcal/11088 fehérje: 108g zsír/telített: 27g/0g szénhidrát: 490g cukor: 0g só.: 1,97g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 230Kcal/964KJ fehérje: 5g zsír/telített: 10g/1g szénhidrát: 25g cukor: 1g só.: 0,51g Allergén: glutén Tartalmazhat:
25 Uzsonna óvoda	GEPSONKA MARGARIN (RAMA) KENYÉR (GRAHAM) ZÖLDPAPRIKA	JOGHURT, GYUMOLCSOS (2 DL)	SAJT, MEDVE (25G/DB) KIFLI (44 G) PAPRIKA KALIFORNIAI	CSOKOLADEPUDING	TURO RUDI (30 G) ALMA
	energia: 234Kcal/977KJ fehérje: 9g zsír/telített: 11g/0g szénhidrát: 24g cukor: 0g só.: 1,08g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 149Kcal/622KJ fehérje: 14g zsír/telített: 8g/0g szénhidrát: 41g cukor: 0g só.: 0,49g Allergén: tej Tartalmazhat:	energia: 197Kcal/823KJ fehérje: 7g zsír/telített: 7g/0g szénhidrát: 28g cukor: 0g só.: 0,57g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 118Kcal/494KJ fehérje: 4g zsír/telített: 2g/0g szénhidrát: 17g cukor: 2g só.: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 906Kcal/3792KJ fehérje: 2g zsír/telített: 2g/0g szénhidrát: 19g cukor: 23g só.: 0,01g Allergén: tej Tartalmazhat:
24 Ebéd óvoda	Karalábéleves 1. Bolognai spagetti 1. SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY KÖRTE	Tojásleves 1. Zöldbabfőzelék 1. CSEMEGE DEBRECENI KENYÉR (FÉLBARNA)	Gulyásleves, zöldséges 1. POGÁCSA (TEPERTŐS 47 G) BANÁN	Zöldségleves 1. Sajtos csirkemell 1. Burgonyapüré 1. VÁGOTT VEGYES SAVANYÚSÁG SZILVA	Paradicsomos káposztafőzelék 1. Köményes sertéssült 1. KENYÉR (KALCIUMMAL DÚSÍTOTT FEHÉR) MEGGYES PITE (67 G)
	energia: 718Kcal/3003KJ fehérje: 31g zsír/telített: 32g/0g szénhidrát: 75g cukor: 15g só.: 4,31g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 637Kcal/2664KJ fehérje: 28g zsír/telített: 39g/0g szénhidrát: 41g cukor: 0g só.: 3,52g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 836Kcal/3500KJ fehérje: 19g zsír/telített: 35g/0g szénhidrát: 107g cukor: 1g só.: 1,52g Allergén: glutén, zeller Tartalmazhat:	energia: 575Kcal/2407KJ fehérje: 32g zsír/telített: 21g/0g szénhidrát: 61g cukor: 7g só.: 4,27g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 651Kcal/2725KJ fehérje: 23g zsír/telített: 19g/1g szénhidrát: 74g cukor: 7g só.: 3,40g Allergén: glutén, zeller 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: