

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
29 Menza	Karfiolleves, tejfölös 4. Zöldséges pulykaragu 0. Bulgur hagymásan 2 SZŐLŐ	Burgonyaleves 4. Tökfőzelék 4. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 4. KENYÉR (ROZS) KÖRTE	Csirkeragu leves 4. Túrós metélt 4. PORCUKOR ALMA	Sertéshús leves 4. Gyümölcs mártás 4. Főtt marhaszelet 4. Párolt rizs 4.	Székelykáposzta 4. KENYÉR (BAKONYI BARNA) ALMÁS PITE (67 G)
	energia: 448kCal/1875kJ fehérje: 19g zsír/tejtett: 21g/0g szénhidrát: 45g cukor: 24g só: 3,47g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 1061kCal/4440kJ fehérje: 31g zsír/tejtett: 56g/0g szénhidrát: 105g cukor: 12g só: 6,75g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 974kCal/4074kJ fehérje: 40g zsír/tejtett: 39g/0g szénhidrát: 114g cukor: 40g só: 4,25g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 1452kCal/6076kJ fehérje: 58g zsír/tejtett: 75g/0g szénhidrát: 130g cukor: 50g só: 6,49g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 805kCal/3367kJ fehérje: 29g zsír/tejtett: 40g/0g szénhidrát: 60g cukor: 7g só: 4,37g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:
26 Tízórai napközi	TEJ, KAKAÓS (2 DL) BRIÓS KICSI (47 G)	SAJT, TRAPPISTA FELKEMENY MARGARIN (RAMA) ZSEMLE VAGY RÚD TELJES KIÖRLÉSŰ 50GR/DB PARADICSOM	TEJ, F.P. (2 DL, 1,5%) KALÁCS, FOSZLÓS, KAKAÓS	FELVAGOTT, PARIZSI, MARHAPÁRIZSI MARGARIN (RAMA) CSÁSZÁRZSEMLE (44 G) PAPRIKA KALIFORNIAI	KENOMAJAS KÍGYÓUBORKA ZSEMLE (54 G)
	energia: 303kCal/1268kJ fehérje: 19g zsír/tejtett: 6g/0g szénhidrát: 74g cukor: 4g só: 0,23g Allergén: tej Tartalmazhat:	energia: 323kCal/1352kJ fehérje: 14g zsír/tejtett: 17g/0g szénhidrát: 27g cukor: 1g só: 1,53g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 336kCal/1404kJ fehérje: 19g zsír/tejtett: 15g/0g szénhidrát: 58g cukor: 6g só: 0,53g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 292kCal/1223kJ fehérje: 2g zsír/tejtett: 10g/0g szénhidrát: 11g cukor: 0g só: 1,82g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 250kCal/1044kJ fehérje: 10g zsír/tejtett: 9g/0g szénhidrát: 31g cukor: 0g só: 0,88g Allergén: glutén Tartalmazhat:
27 Ebéd napközi	Karfiolleves, tejfölös 4. Zöldséges pulykaragu 0. Bulgur hagymásan 2 SZŐLŐ	Burgonyaleves 4. Tökfőzelék 4. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 4. KENYÉR (ROZS) KÖRTE	Csirkeragu leves 4. Túrós metélt 4. PORCUKOR ALMA	Sertéshús leves 4. Főtt marhaszelet 4. Gyümölcs mártás 4. Párolt rizs 4.	Székelykáposzta 4. KENYÉR (BAKONYI BARNA) ALMÁS PITE (67 G)
	energia: 448kCal/1875kJ fehérje: 19g zsír/tejtett: 21g/0g szénhidrát: 45g cukor: 24g só: 3,47g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 1061kCal/4440kJ fehérje: 31g zsír/tejtett: 56g/0g szénhidrát: 105g cukor: 12g só: 6,75g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 974kCal/4074kJ fehérje: 40g zsír/tejtett: 39g/0g szénhidrát: 114g cukor: 40g só: 4,25g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 1452kCal/6076kJ fehérje: 58g zsír/tejtett: 75g/0g szénhidrát: 130g cukor: 50g só: 6,49g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 805kCal/3367kJ fehérje: 29g zsír/tejtett: 40g/0g szénhidrát: 60g cukor: 7g só: 4,37g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:
28 Uzsonna napközi	HAZI SZARAZKOLBASZ MARGARIN (RAMA) KENYÉR (KALCIUMMAL DÚSÍTOTT FEHÉR) KÍGYÓUBORKA	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS (2 DL) KIFLI (44 G)	FELVAGOTT, KEDVENC, SOPRONI, OLASZ MARGARIN (RAMA) ZSEMLE, KÖRPA ZÖLDPAPRIKA	KREMTURO, CITROMOS MANDARIN	MAGVAS MUZLISZELET 35GR/DB BANÁN
	energia: 422kCal/1765kJ fehérje: 13g zsír/tejtett: 27g/1g szénhidrát: 27g cukor: 1g só: 2,27g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 272kCal/1138kJ fehérje: 18g zsír/tejtett: 9g/0g szénhidrát: 67g cukor: 0g só: 1,05g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 2699kCal/11294kJ fehérje: 107g zsír/tejtett: 28g/0g szénhidrát: 503g cukor: 0g só: 1,40g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 207kCal/867kJ fehérje: 16g zsír/tejtett: 9g/0g szénhidrát: 25g cukor: 12g só: 0,00g Allergén: csillagfűrt, tej Tartalmazhat:	energia: 391kCal/1636kJ fehérje: 8g zsír/tejtett: 10g/1g szénhidrát: 55g cukor: 11g só: 0,16g Allergén: dióféle, mogyoró, szezám, szója Tartalmazhat:
30 Gimnázium	Karfiolleves, tejfölös 4. Zöldséges pulykaragu 0. Bulgur hagymásan 2 SZŐLŐ	Burgonyaleves 4. Tökfőzelék 4. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 4. KENYÉR (ROZS) KÖRTE	Csirkeragu leves 4. Túrós metélt 4. PORCUKOR ALMA	Sertéshús leves 4. Főtt marhaszelet 4. Gyümölcs mártás 4. Párolt rizs 4.	KENYÉR (BAKONYI BARNA) Székelykáposzta 4. ALMÁS PITE (67 G)
	energia: 448kCal/1875kJ fehérje: 19g zsír/tejtett: 21g/0g szénhidrát: 45g cukor: 24g só: 3,47g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 1061kCal/4440kJ fehérje: 31g zsír/tejtett: 56g/0g szénhidrát: 105g cukor: 12g só: 6,75g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 974kCal/4074kJ fehérje: 40g zsír/tejtett: 39g/0g szénhidrát: 114g cukor: 40g só: 4,25g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 1452kCal/6076kJ fehérje: 58g zsír/tejtett: 75g/0g szénhidrát: 130g cukor: 50g só: 6,49g Allergén: glutén, tej, zeller Tartalmazhat:	energia: 805kCal/3367kJ fehérje: 29g zsír/tejtett: 40g/0g szénhidrát: 60g cukor: 7g só: 4,37g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
23 Tizórai óvoda	TEJ, KAKAÓS (2 DL) BRIÓS KICSI (47 G)	TEA, INSTANT, CITROM ÍZŰ SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY MARGARIN (RAMA) ZSEMLE VAGY RÚD TELJES KIÓRLÉSŰ 50GR/DB	TEJ, F.P. (2 DL, 1,5%) KALÁCS, FOSZLÓS, KAKAÓS	TEA, INSTANT, CITROM ÍZŰ FELVÁGOTT, PÁRIZSI, MARHAPÁRIZSI MARGARIN (RAMA) CSÁSZÁRZSEMLE (44 G)	TEA, INSTANT, CITROM ÍZŰ KENŐMÁJAS ZSEMLE (54 G) KÍGYÓUBORKA
	energia: 303Kcal/1268KJ fehérje: 19g zsír/tejtelt: 6g/0g szénhidrát: 74g cukor: 4g só.: 0,23g Allergén:tej Tartalmazhat:	energia: 287Kcal/1200KJ fehérje: 11g zsír/tejtelt: 14g/0g szénhidrát: 27g cukor: 1g só.: 1,29g Allergén:glutén,tej Tartalmazhat:	energia: 336Kcal/1404KJ fehérje: 19g zsír/tejtelt: 15g/0g szénhidrát: 58g cukor: 6g só.: 0,53g Allergén:glutén,tej Tartalmazhat:tej	energia: 269Kcal/1124KJ fehérje: 2g zsír/tejtelt: 10g/0g szénhidrát: 11g cukor: 0g só.: 1,29g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 216Kcal/903KJ fehérje: 9g zsír/tejtelt: 6g/0g szénhidrát: 31g cukor: 0g só.: 0,60g Allergén:glutén Tartalmazhat:
25 Uzsonna óvoda	HAZI SZARAZKOLBASZ MARGARIN (RAMA) KENYÉR (KALCIUMMAL DÚSÍTOTT FEHÉR) KÍGYÓUBORKA	JOGHURT, GYUMOLCSOS (2 DL)	FELVÁGOTT, KEDVENC, SOPRONI, OLASZ MARGARIN (RAMA) ZSEMLE, KORPÁS ZÖLDPAPRIKA	KREMTURO, CITROMOS MANDARIN	MAGVAS MUZLISZELET 35GR/DB BANÁN
	energia: 369Kcal/1545KJ fehérje: 11g zsír/tejtelt: 22g/1g szénhidrát: 27g cukor: 1g só.: 1,86g Allergén:glutén Tartalmazhat:	energia: 149Kcal/622KJ fehérje: 14g zsír/tejtelt: 8g/0g szénhidrát: 41g cukor: 0g só.: 0,49g Allergén:tej Tartalmazhat:	energia: 266Kcal/11147 fehérje: 106g zsír/tejtelt: 26g/0g szénhidrát: 498g cukor: 0g só.: 1,40g Allergén:glutén Tartalmazhat:	energia: 207Kcal/867KJ fehérje: 16g zsír/tejtelt: 9g/0g szénhidrát: 25g cukor: 12g só.: 0,00g Allergén:csillagfűrt,tej Tartalmazhat:	energia: 391Kcal/1636KJ fehérje: 8g zsír/tejtelt: 10g/1g szénhidrát: 55g cukor: 11g só.: 0,16g Allergén:dióféle,mogyoró,szezám,szója Tartalmazhat:
24 Ebéd óvoda	Karfiolleves, tejfölös 1. Zöldséges pulykaragu 0. Bulgur hagymásan 2 SZŐLŐ	Burgonyaleves 1. Tökfőzelék 1. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1. KÖRTE KENYÉR (ROZS)	Csirkeragu leves 1. Túrós metélt 1. PORCUKOR ALMA	Sertéshús leves 1. Főtt marhaszelet 1. Gyümölcs mártás 1. Párolt rizs 1.	Székelykáposzta 1. KENYÉR (BAKONYI BARNA) ALMÁS PITE (67 G)
	energia: 398Kcal/1665KJ fehérje: 17g zsír/tejtelt: 19g/0g szénhidrát: 38g cukor: 24g só.: 2,61g Allergén:glutén,tej,zeller Tartalmazhat:	energia: 703Kcal/2943KJ fehérje: 20g zsír/tejtelt: 33g/0g szénhidrát: 78g cukor: 12g só.: 4,19g Allergén:glutén,tej,tojás Tartalmazhat:	energia: 646Kcal/2703KJ fehérje: 27g zsír/tejtelt: 20g/0g szénhidrát: 88g cukor: 40g só.: 2,75g Allergén:glutén,tej,tojás,zeller Tartalmazhat:	energia: 923Kcal/3862KJ fehérje: 37g zsír/tejtelt: 47g/0g szénhidrát: 84g cukor: 30g só.: 3,89g Allergén:glutén,tej,zeller Tartalmazhat:	energia: 620Kcal/2593KJ fehérje: 20g zsír/tejtelt: 26g/0g szénhidrát: 55g cukor: 7g só.: 2,94g Allergén:glutén,tej Tartalmazhat:
	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtelt: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só.: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtelt: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só.: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtelt: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só.: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtelt: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só.: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtelt: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só.: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:
	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtelt: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só.: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtelt: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só.: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtelt: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só.: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtelt: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só.: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtelt: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só.: 0,00g Allergén: Tartalmazhat: