

## Étkezés

## Hétfő 6

## Kedd 7

## Szerda 8

## Csütörtök 9

## Péntek 10

03 Menza felső	SPENÓT (PARAJ) SZÁRAZTÉSZTA (4 TOJÁSOS) CSIRKE, MELL SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY Csontleves 4. NARANCS	Tökfőzelék 4 Vagdalt pogácsa sertéshúsból 4. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) LINZER	Babgulyás, zöldséges 4. POGÁCSA (TEPERTŐS 47 G) ALMA	Natúr sertésszelet 4. Vadasmártás 4. Tésztaköret 4. GRAND GOLD SÜRÍTMÉNY	Zöldborsófőzelék 4. VIRSLI KENYÉR (BAKONYI BARNA) KÓKUSZOS SÜTEMÉNY
	energia: 780Kcal/3262KJ fehérje: 52g zsír/telített: 19g/0g szénhidrát: cukor: só.: 86g 18g 4,12g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 1235Kcal/5167KJ fehérje: 35g zsír/telített: 61g/0g szénhidrát: cukor: só.: 130g 0g 4,96g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 1158Kcal/4846KJ fehérje: 36g zsír/telített: 53g/0g szénhidrát: cukor: só.: 125g 20g 3,35g Allergén: glutén, zeller Tartalmazhat:	energia: 915Kcal/3830KJ fehérje: 40g zsír/telített: 36g/0g szénhidrát: cukor: só.: 104g 13g 7,02g Allergén: glutén, mustár, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 762Kcal/3274KJ fehérje: 35g zsír/telített: 35g/1g szénhidrát: cukor: só.: 80g 4g 6,52g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:
04 Középkiskola	Csontleves 4. SPENÓT (PARAJ) SZÁRAZTÉSZTA (4 TOJÁSOS) CSIRKE, MELL NARANCS SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY	Tökfőzelék 4. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 4. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) LINZER	Babgulyás, zöldséges 4. POGÁCSA (TEPERTŐS 47 G) ALMA	GRAND GOLD SÜRITMÉNY Natúr sertésszelet 4. Vadasmártás 4. Tésztaköret 4.	Zöldborsófőzelék 4. VIRSLI KENYÉR (BAKONYI BARNA) KÓKUSZOS SÜTEMÉNY
	energia: 780Kcal/3262KJ fehérje: 52g zsír/telített: 19g/0g szénhidrát: cukor: só.: 86g 18g 4,12g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 1235Kcal/5167KJ fehérje: 35g zsír/telített: 61g/0g szénhidrát: cukor: só.: 130g 0g 4,96g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 1158Kcal/4846KJ fehérje: 36g zsír/telített: 53g/0g szénhidrát: cukor: só.: 125g 20g 3,35g Allergén: glutén, zeller Tartalmazhat:	energia: 915Kcal/3830KJ fehérje: 40g zsír/telített: 36g/0g szénhidrát: cukor: só.: 104g 13g 7,02g Allergén: glutén, mustár, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 762Kcal/3274KJ fehérje: 35g zsír/telített: 35g/1g szénhidrát: cukor: só.: 80g 4g 6,52g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:
11 Napközi tizórai alsó	TEJ, KAKAÓS (2 DL) KALÁCS, FONOTT	FELVAGOTT, KEDVENC MARGARIN (RAMA) MAGVAS STANGLI 50GR/DB LILAHAGYMA	SAJT, FELZSÍROS, TEJSZINKREMSAJT ZSEMLE, KORPÁS RETEK, HÓNAPOS	TEJ, F.P. (2 DL, 1,5%) TÜRÓS BATYU (75 G)	SAJT, FUSTOLT, KARAVAN VAJ, TEAVAJ KENYÉR (GRAHAM) KÍGYÓUBORKA
	energia: 334Kcal/1399KJ fehérje: 19g zsír/telített: 7g/0g szénhidrát: cukor: só.: 74g 6g 0,75g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 331Kcal/1385KJ fehérje: 7g zsír/telített: 15g/1g szénhidrát: cukor: só.: 36g 1g 0,50g Allergén: glutén Tartalmazhat:	energia: 2630Kcal/11004 fehérje: 106g zsír/telített: 23g/0g szénhidrát: cukor: só.: 491g 0g 1,44g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 375Kcal/1570KJ fehérje: 22g zsír/telített: 16g/0g szénhidrát: cukor: só.: 50g 8g 0,55g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 310Kcal/1296KJ fehérje: 11g zsír/telített: 17g/0g szénhidrát: cukor: só.: 24g 0g 1,75g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:
17 Napközi ebéd alsó	Csontleves 4. SPENÓT (PARAJ) SZÁRAZTÉSZTA (4 TOJÁSOS) CSIRKE, MELL NARANCS SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY	Tökfőzelék 4. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 4. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) LINZER	Babgulyás, zöldséges 4. POGÁCSA (TEPERTŐS 47 G) ALMA	GRAND GOLD SÜRITMÉNY Natúr sertésszelet 4. Tésztaköret 4. Vadasmártás 4.	Zöldborsófőzelék 4. VIRSLI KENYÉR (BAKONYI BARNA) KÓKUSZOS SÜTEMÉNY
	energia: 780Kcal/3262KJ fehérje: 52g zsír/telített: 19g/0g szénhidrát: cukor: só.: 86g 18g 4,12g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 1235Kcal/5167KJ fehérje: 35g zsír/telített: 61g/0g szénhidrát: cukor: só.: 130g 0g 4,96g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:	energia: 1158Kcal/4846KJ fehérje: 36g zsír/telített: 53g/0g szénhidrát: cukor: só.: 125g 20g 3,35g Allergén: glutén, zeller Tartalmazhat:	energia: 915Kcal/3830KJ fehérje: 40g zsír/telített: 36g/0g szénhidrát: cukor: só.: 104g 13g 7,02g Allergén: glutén, mustár, tej, tojás, zeller Tartalmazhat:	energia: 762Kcal/3274KJ fehérje: 35g zsír/telített: 35g/1g szénhidrát: cukor: só.: 80g 4g 6,52g Allergén: glutén, tej, tojás Tartalmazhat:
18 Napközi uzsonna alsó	HÁZI SZÁRAZKOLBASZ MARGARIN (RAMA) KENYÉR (TELJES KIÖRLÉSŰ BARNA) PAPRIKA KALIFORNIAI	PIZZAS CSIGA 100GR/DB MANDARIN	TEJBERISZ	KREMTURO, GYUMOLCSOS	GYUMOLCSOS ROPOGOS MUZLI KIVI
	energia: 361Kcal/1511KJ fehérje: 12g zsír/telített: 22g/0g szénhidrát: cukor: só.: 24g 1g 1,91g Allergén: glutén, tej Tartalmazhat:	energia: 464Kcal/1942KJ fehérje: 10g zsír/telített: 10g/11g szénhidrát: cukor: só.: 56g 3g 1,90g Allergén: csillagfürt, glutén, tej, tojás, zell Tartalmazhat:	energia: 61Kcal/255KJ fehérje: 1g zsír/telített: 1g/0g szénhidrát: cukor: só.: 12g 5g 0,12g Allergén: tej Tartalmazhat:	energia: 215Kcal/899KJ fehérje: 15g zsír/telített: 9g/0g szénhidrát: cukor: só.: 19g 0g 0,00g Allergén: tej Tartalmazhat:	energia: 45Kcal/187KJ fehérje: 1g zsír/telített: 1g/0g szénhidrát: cukor: só.: 9g 1g 0,01g Allergén: glutén Tartalmazhat:

Étkezés	Hétfő 6	Kedd 7	Szerda 8	Csütörtök 9	Péntek 10
21 Óvoda tízórai	TEJ, KAKAÓS (2 DL) KALÁCS, FONOTT	TEA, INSTANT, CITRÓM IZU FELVÁGOTT, KEDVENC MARGARIN (RAMA) MAGVAS STANGLI 50GR/DB LILAHAGYMA	TEA, INSTANT, CITRÓM IZU SAJT,FÉLZSÍROS, TEJSZINKREMSAJT ZSEMLE, KÖRPÁS RETEK, HÖNAPÓS	TEJ, F.P. (2 DL, 1,5%) TÚRÓS BATYU (75 G)	TEA, INSTANT, CITRÓM IZU SAJT, FÜSTÖLT, KARAVÁN VAJ, TEAVAJ KÍGYÓUBORKA KENYÉR (GRAHAM)
	energia: 334Kcal/1399KJ fehérje: 19g zsír/tejtett: 7g/0g szénhidrát: 74g cukor: 6g só: 0,75g Allergén:glutén,tej Tartalmazhat:	energia: 294Kcal/1230KJ fehérje: 6g zsír/tejtett: 13g/1g szénhidrát: 32g cukor: 1g só: 0,50g Allergén:glutén Tartalmazhat:	energia: 2594Kcal/10852 fehérje: 106g zsír/tejtett: 20g/0g szénhidrát: 490g cukor: 0g só: 1,43g Allergén:glutén,tej Tartalmazhat:	energia: 375Kcal/1570KJ fehérje: 22g zsír/tejtett: 16g/0g szénhidrát: 50g cukor: 8g só: 0,55g Allergén:glutén,tej Tartalmazhat:tej	energia: 273Kcal/1143KJ fehérje: 9g zsír/tejtett: 15g/0g szénhidrát: 24g cukor: 0g só: 1,45g Allergén:glutén,tej Tartalmazhat:
22 Óvoda uzsonna	HAZI SZARAZKOLBASZ MARGARIN (RAMA) KENYÉR (TELJES KIÖRLÉSŰ BARNA) PAPRIKA KALIFORNIAI	PIZZAS CSIGA 100GR/DB MANDARIN	TEJBERIZS	KREMTURO, GYUMOLCSOS	GYUMOLCSOS ROPOGOS MUZLI KIVI
	energia: 308Kcal/1288KJ fehérje: 10g zsír/tejtett: 17g/0g szénhidrát: 24g cukor: 1g só: 1,50g Allergén:glutén,tej Tartalmazhat:	energia: 446Kcal/1866KJ fehérje: 10g zsír/tejtett: 9g/11g szénhidrát: 52g cukor: 3g só: 1,90g Allergén:csillagfürt,glutén,tej,tojás,zell Tartalmazhat:	energia: 61Kcal/255KJ fehérje: 1g zsír/tejtett: 1g/0g szénhidrát: 12g cukor: 5g só: 0,12g Allergén:tej Tartalmazhat:	energia: 215Kcal/899KJ fehérje: 15g zsír/tejtett: 9g/0g szénhidrát: 19g cukor: 0g só: 0,00g Allergén:tej Tartalmazhat:	energia: 45Kcal/187KJ fehérje: 1g zsír/tejtett: 1g/0g szénhidrát: 9g cukor: 1g só: 0,01g Allergén:glutén Tartalmazhat:
20 Óvodai ebéd	Csontleves 1. SPENÓT (PARAJ) SZÁRAZTÉSZTA (4 TOJÁSOS) NARANCS SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY CSIRKE, MELL	Tökfőzelék 1. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) LINZER Vagdaltpogácsa sertéshúsból 1.	Babgulyás, zöldseses 1. POGÁCSA (TEPERTŐS 47 G) ALMA	GRAND GOLD SURITMENY Natúr sertésszelet 4. Vadasmártás 1. Tésztaköret 1.	Zöldborsófőzelék 1. VIRSLI KENYÉR (BAKONYI BARNA) KÓKUSZOS SÜTEMÉNY
	energia: 632Kcal/2644KJ fehérje: 38g zsír/tejtett: 13g/0g szénhidrát: 83g cukor: 17g só: 2,71g Allergén:glutén,tej,tojás,zeller Tartalmazhat:	energia: 982Kcal/4107KJ fehérje: 26g zsír/tejtett: 45g/0g szénhidrát: 113g cukor: 0g só: 3,24g Allergén:glutén,tej,tojás Tartalmazhat:	energia: 745Kcal/3119KJ fehérje: 23g zsír/tejtett: 32g/0g szénhidrát: 85g cukor: 20g só: 1,93g Allergén:glutén,zeller Tartalmazhat:	energia: 668Kcal/2795KJ fehérje: 34g zsír/tejtett: 27g/0g szénhidrát: 69g cukor: 6g só: 5,07g Allergén:glutén,mustár,tej,tojás,zeller Tartalmazhat:	energia: 562Kcal/2352KJ fehérje: 25g zsír/tejtett: 30g/1g szénhidrát: 59g cukor: 4g só: 5,23g Allergén:glutén,tej,tojás Tartalmazhat:
	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtett: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtett: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtett: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtett: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtett: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:
	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtett: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtett: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtett: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtett: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat:	energia: 0Kcal/0KJ fehérje: 0g zsír/tejtett: 0g/0g szénhidrát: 0g cukor: 0g só: 0,00g Allergén: Tartalmazhat: