

Berezence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	energia kcal szénhidr. g cukor g só g fehérje g zsir g telített zsir. g	energia kcal szénhidr. g cukor g só g fehérje g zsir g telített zsir. g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teaafüből TOAST FELVÁGOTT / 008 (1,6) energia 577 kcal szénhidr. 97,9 g fehérje 27,1 g cukor 35 g zsir 7,6 g só 3g telített zsir. 0,7 g	Citromos tea teaafüből Császár zsemle (1) Löncs felvágott (1,6) energia 618 kcal szénhidr. 12,1 g fehérje 21,9 g cukor 30,6g zsir 7,7 g só 2,2g telített zsir. 3,6 g	Kakaó (7) Kakaós kalács (1,3,7) energia 622 kcal szénhidr. 97,9 g fehérje 19,7 g cukor 35g zsir 15,6 g só 2,4g telített zsir. 0,9 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teaafüből SERTES PARIZSI / 008 (1,6) energia 622 kcal szénhidr. 97,9 g fehérje 19,7 g cukor 35g zsir 15,6 g só 2,4g telített zsir. 0,9 g	Citromos tea teaafüből Hüsvéti reggeli Szoc (1,3,7) energia 752 kcal szénhidr. 114,19 fehérje 26,6 g cukor 35g zsir 18,5 g só 2,4g telített zsir. 0,9 g
Tízórai	energia kcal szénhidr. g cukor g só g fehérje g zsir g telített zsir. g	energia kcal szénhidr. g cukor g só g fehérje g zsir g telített zsir. g	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 453 kcal szénhidr. 62,8 g fehérje 10 g cukor 0 g zsir 16,8 g só 1,9 g telített zsir. 3,1 g	Alma energia 47 kcal szénhidr. 10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsir 0 g só 0 g telített zsir. 0 g	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 453 kcal szénhidr. 62,8 g fehérje 10 g cukor 0 g zsir 16,8 g só 1,9 g telített zsir. 3,1 g	Banán energia 158 kcal szénhidr. 36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsir 0 g só 0,1 g telített zsir. 0 g	NARANCS /025 energia 82 kcal szénhidr. 17g fehérje 1,2 g cukor 0 g zsir 0 g só 0 g telített zsir. 0 g
Ebéd	energia kcal szénhidr. g cukor g só g fehérje g zsir g telített zsir. g	energia kcal szénhidr. g cukor g só g fehérje g zsir g telített zsir. g	Sonkás pogácsa (1,3,6,7,13) Fehér kenyér /05 (1) Palóc leves *min.* (1,7,9,13) energia 1668 kcal szénhidr. 147g fehérje 56,4 g cukor 3 g zsir 78,6 g só 1,9 g telített zsir. 22,4 g	Csontleves Szoc (1,3,9,13) Párolt rizs (13) Rántott halfilé szoc. (1,3,4,13) Zöldborsófőzelék mirelit (1,7,13) energia 1686 kcal szénhidr. 142,1 g fehérje 60,2 g cukor 21,4g zsir 39,9 g só 1,8g telített zsir. 8,1 g	Csentege uborka Párolt rizs (13) Rántott halfilé szoc. (1,3,9,13) Dejós metélt (1,3,8,13) energia 1043 kcal szénhidr. 123,7g fehérje 48,7 g cukor 21,8g zsir 11,9 g só 0,7g telített zsir. 3,1 g	Gombás sertésszelet. (1,13) Kelbimbó leves (1,3,9,13) Petrezselymes húrosniva (10) energia 1209 kcal szénhidr. 138,1g fehérje 49,8 g cukor 1,5g zsir 29,1 g só 1,8g telített zsir. 2 g	Ecetes almapaprika Gombás sertésszelet. (1,13) Kelbimbó leves (1,3,9,13) Petrezselymes húrosniva (10) energia 1209 kcal szénhidr. 138,1g fehérje 49,8 g cukor 1,5g zsir 29,1 g só 1,8g telített zsir. 2 g
Uzsonna	energia kcal szénhidr. g cukor g só g fehérje g zsir g telített zsir. g	energia kcal szénhidr. g cukor g só g fehérje g zsir g telített zsir. g	Őszibarack befőtt /01 energia 90 kcal szénhidr. 21,2 g fehérje 0,5 g cukor 18 g zsir 0 g só 0 g telített zsir. 0 g	VEGYES TEASÜTEMÉNY /005 (3,5,7,8) energia 264 kcal szénhidr. 33,2 g fehérje 3,4 g cukor 12,5 g zsir 12,3 g só 0,2 g telített zsir. 0 g	Mandarin energia 68 kcal szénhidr. 14,7 g fehérje 1,1 g cukor 0 g zsir 0 g só 0 g telített zsir. 0 g	Fehér kenyér /05 (1) Májkrém (1,6) energia 149 kcal szénhidr. 16,3 g fehérje 6,8 g cukor 0 g zsir 5,8 g só 0,9 g telített zsir. 2,3 g	Hatlapos szelet (1,3,7) energia 432 kcal szénhidr. 48g fehérje 12 g cukor 52 g zsir 20 g só 0 g telített zsir. 0 g
Vacsora	energia kcal szénhidr. g cukor g só g fehérje g zsir g telített zsir. g	energia kcal szénhidr. g cukor g só g fehérje g zsir g telített zsir. g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teaafüből KRINOLIN /015 (1,6) Mustár (10) energia 768 kcal szénhidr. 114,8g fehérje 26,1 g cukor 35,9 g zsir 20,7 g só 4,9 g telített zsir. 1 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teaafüből Retek TÖMLŐS SAJT 10 DKG /1 (7) energia 768 kcal szénhidr. 104,1g fehérje 26,1 g cukor 35g zsir 24,9 g só 3,3g telített zsir. 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teaafüből Turista felvágott (1,6) Uborka energia 850 kcal szénhidr. 98,10 fehérje 38,5 g cukor 35g zsir 31,7 g só 4g telített zsir. 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teaafüből Retek Zala felvágott (1,6) energia 730 kcal szénhidr. 102,8g fehérje 28,2 g cukor 35g zsir 21,1 g só 3,8g telített zsir. 0,7 g	

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-narancs, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-pulautestűk
Az ételapályoztatás jogát fenntartjuk!

Laklila-Vida Erika
Kovácsné Simon Edit
Radicsné Tihanyi Tímea
élelmezésvezető

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
Reggeli	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafülből SERTÉSVAGDALT 130G / 1 (1,6)	Kakao (7) Fonott kalács (1,3,7)	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafülből TOAST FELVÁGOTT / 008 (1,6)	Citromos tea teafülből DOBOZOS MARGARIN /002 (13) TRAPPISTA SAJT / 005 (7) ZSEMI.F. ROZS 55	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafülből SERTÉS PÁRIZSI / 008 (1,6)	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) Tejestrávé Szoc (7)	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafülből Kockasajt (7)	
	energia 790 kcal szénhidr.105,6g fehérje 27,1 g cukor 35 g zsír 2,7 g só 4,4 g telített zsír 0,7 g	energia 618 kcal szénhidr.112,1g fehérje 21,9 g cukor 30,6g zsír 7,7 g só 2,2g telített zsír 3,6 g	energia 577 kcal szénhidr.97,9 g fehérje 27,1 g cukor 35 g zsír 7,6 g só 3g telített zsír 0,7 g	energia 785 kcal szénhidr.99,8g fehérje 24,5 g cukor 35,3 g zsír 30,7 g só 2,7 g telített zsír 11,9 g	energia 622 kcal szénhidr.97,9g fehérje 19,7 g cukor 35g zsír 15,6 g só 3,4g telített zsír 0,7 g	energia 744 kcal szénhidr.103,4 g fehérje 20,2 g cukor 25g zsír 25,8 g só 2,3g telített zsír 6,1 g	energia 474 kcal szénhidr. 97,9g fehérje 11,6 g cukor 35g zsír 3,2 g só 1,9g telített zsír 1,5 g	
Tízórai	TÚRÓ RUDI 23 GR /1 (7)	Margarinos kenyér Szoc. (1,13)	Banán	NARANCS /025	ZSEMLE MAGVAS 50 GR / 1 (1,11)	KIFLI / 1 (1)	Fehér kenyér /05 (1) SÁRGABARACKDZSE M /002	
	energia 82 kcal szénhidr.7,7 g fehérje 3,3 g cukor 1,6 g zsír 4,2 g só 0 g telített zsír 2,8 g	energia 459 kcal szénhidr.62,8 g fehérje 10 g cukor 0 g zsír 16,8 g só 1,9 g telített zsír 3,1 g	energia 158 kcal szénhidr.36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	energia 82 kcal szénhidr.17 g fehérje 1,2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 138 kcal szénhidr.28,5 g fehérje 4,7 g cukor 0,2 g zsír 0,4 g só 0,8 g telített zsír 0 g	energia 139 kcal szénhidr.26,1 g fehérje 4,6 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g telített zsír 0 g	energia 82 kcal szénhidr. 17g fehérje 2,5 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0,5 g telített zsír 0,2 g	
Ebéd	Fehér kenyér (1) Csupogott tészta levesbetét Szoc (1,3,9,13) Rakott kelkapszta (7,13)	Csontleves Szoc (1,3,9,13) Főtt rizs Szoc (13) Párolt vegyes zöldségkeverék (9,13) Rántott sertéskaraj (1,3,9,13)	Lekváros bukta (1,3,7) Nyírségi gombóclevés (1,3,7,9,13)	Brokkoli krémleves Gy. (1,7,9,13) Fehér kenyér /05 (1) Hagymás tört burgonya. (13) KÁPOSZTÁVAL TÖRT TÖTT PAPRIKA /	Tököfőzelék *mir.* (1,7,13) Fehér kenyér /05 (1) Májgulaszka leves. (1,3,9,13) Sertéspörkölt (13)	Fehér kenyér /05 (1) Gulyásleves (9,13) Mákos metélt (1,3,8,13)	Hentesokány (1,13) Kelbimbó leves (1,3,9,13) Párolt rizs (13)	energia 1307 kcal szénhidr.147,5 g fehérje 53,4 g cukor 0,4 g zsír 20,2 g só 3,2 g telített zsír 6,9 g
	energia 1744 kcal szénhidr. 161,5g fehérje 52,9 g cukor 0,4g zsír 33 g só 1g telített zsír 9 g	energia 1501 kcal szénhidr. 226,7g fehérje 44,1 g cukor 70,2 g zsír 33 g só 0,4 g telített zsír 5,3 g	energia 1671 kcal szénhidr.148,6 g fehérje 47,3 g cukor 3,8g zsír 59,2 g só 4g telített zsír 11,8 g	energia 1579 kcal szénhidr.100,7g fehérje 46,5 g cukor 0,5g zsír 39,7 g só 1,9 g telített zsír 8,8 g	energia 1449 kcal szénhidr. 145,4g fehérje 53,8 g cukor 30,5g zsír 39,3 g só 2g telített zsír 3,9 g	energia 1148 kcal szénhidr. 110g fehérje 41,7 g cukor 1,1g zsír 30,7 g só 1,9g telített zsír 3,1 g	energia 1148 kcal szénhidr. 110g fehérje 41,7 g cukor 1,1g zsír 30,7 g só 1,9g telített zsír 3,1 g	
Úszonna	Mandarin	KÖRTE BEFŐTT /02	Sajtos kifli (1)	Nápolyi (1,5,7,8)	Alma	Banán	Mandarin PISKÓTA SZELET / 1 (1,3,7)	
	energia 68 kcal szénhidr. 14,7 g fehérje 1,1 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 180 kcal szénhidr.42,4 g fehérje 1 g cukor 36 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 26 kcal szénhidr.5 g fehérje 0,9 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0,6 g telített zsír 0,7 g	energia 264 kcal szénhidr.33,2 g fehérje 3,4 g cukor 11,5 g zsír 12,3 g só 0,4 g telített zsír 8 g	energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 138 kcal szénhidr.36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	energia 918 kcal szénhidr.63,6g fehérje 6 g cukor 50 g zsír 3,2 g só 0 g telített zsír 3,6 g	
Vacsora	Citromos tea teafülből Disznósajt (1,6) Retek TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /2 (1)	Fehér kenyér (1) Teljes kiörlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafülből Pulyka párizsi (1,6) Retek	Fehér kenyér (1) Teljes kiörlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafülből Főtt krinolin mustárral 0.10 kg /adap	Fehér kenyér (1) Teljes kiörlésű kenyér / 05 (1) Bácskai hurka (1,6) Citromos tea teafülből Retek	Citromos tea teafülből Lilahagyma Zsiroskenyér tojással Szoc (1,3)	Fehér kenyér (1) Teljes kiörlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafülből TEPERTŐKRÉM /008 Zöldhagyma	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafülből Csabai felvágott (1,6) Retek	
	energia 799 kcal szénhidr.102,5 g fehérje 27,5 g cukor 35,3 g zsír 29,3 g só 5,3 g telített zsír 0 g	energia 784 kcal szénhidr.117,2g fehérje 28,3 g cukor 35 g zsír 21,7 g só 3,9 g telített zsír 0,9 g	energia 760 kcal szénhidr.113,8g fehérje 26,2 g cukor 35 g zsír 20,5 g só 4,3 g telített zsír 0,9 g	energia 663 kcal szénhidr. 125,9g fehérje 23,6 g cukor 35g zsír 24,7 g só 2,9 g telített zsír 4,9 g	energia 1085 kcal szénhidr.146g fehérje 31,2 g cukor 35g zsír 38,7 g só 3g telített zsír 1,2 g	energia 1192 kcal szénhidr.14,4g fehérje 23 g cukor 35g zsír 68,1 g só 4g telített zsír 0,9 g	energia 949 kcal szénhidr. 102,5g fehérje 32,4 g cukor 35g zsír 43,1 g só 3,7g telített zsír 0,7 g	

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójagumó, 7-tej, 8-áltofehérje, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezammag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-pulverizált tej

Lakla-Vida Erika
élelmészvezető, dietetikus

Kovácsné Simon Edit
élelmészvezető

Rádicsné Tihanyi Tímea
élelmészvezető

Berence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Citromos tea teafűből Tejbegríz (1,7) energia 563 kcal szénhidr.115,2g fehérje 13,9 g cukor 64,9 g zsír 4,9 g só 0,9 g telített zsír 3,3 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Zala felvágott (1,6) energia 700 kcal szénhidr.98,4g fehérje 25,8 g cukor 35g zsír 20,8 g só 3,6g telített zsír 0,7 g	Kakaó (7) Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 730 kcal szénhidr.108,9 g fehérje 20,6 g cukor 30 g zsír 21,7 g só 2,3g telített zsír 6,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből CSÜLÖKSONKA /007 (1,6) energia 609 kcal szénhidr. 98g fehérje 22,2 g cukor 35 g zsír 13 g só 3,4 g telített zsír 0,7 g	BAROMFI PÁRIZSI / 01 (1,6) Citromos tea teafűből Császár zsemle (1) energia 432 kcal szénhidr.46,5g fehérje 14,2 g cukor 31,1g zsír 7,6 g só 3,9g telített zsír 0 g	Kakaó (7) Brós kicsi 2 db (1,3,7) energia 401 kcal szénhidr.7,1 g fehérje 14 g cukor 31,1g zsír 0,2g telített zsír 3,6 g	Citromos tea teafűből Kenőmájas kenyér Szoc. (1,6,7,9,10) energia 558 kcal szénhidr. 87,5g fehérje 16,5 g cukor 35g zsír 14,7 g só 2,9g telített zsír 0,6 g
Tízórai	Banán energia 158 kcal szénhidr.36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	NARANCS /025 energia 82 kcal szénhidr.17 g fehérje 1,2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	ZSEMLE ROZS 55 GR /1 (1) energia 152 kcal szénhidr.31,5 g fehérje 5,2 g cukor 0,2 g zsír 0,4 g só 0,8 g telített zsír 0 g	Kefir (7) energia 97 kcal szénhidr.7 g fehérje 5,2 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0,3 g telített zsír 0 g	NARANCS /025 energia 82 kcal szénhidr.17 g fehérje 1,2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 453 kcal szénhidr.20,8 g fehérje 10 g cukor 0 g zsír 16,8 g só 1,3 g telített zsír 3,1 g	Alma energia 47 kcal szénhidr.10,5g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g
Ebéd	Burgonyás tészta Szoc (1,3,13) Csemege uborka Zöldborsós ragulev -mir. (1,3,9,13) energia 1179 kcal szénhidr.153,3 g fehérje 46,6 g cukor 3,2 g zsír 13,5 g só 2,3 g telített zsír 2,6 g	Ószi barack leves Gy. (3,6,7) Dubarry sertés szelet (1,7,13) Ecetes almapiprika Petrezselymes hurokcsupa (10) energia 1597 kcal szénhidr. 200,9g fehérje 46,5 g cukor 50,6g zsír 24,5 g só 1,5g telített zsír 10,2 g	Fehér kenyér (1) Babgulyás Szoc. nokedivel (1,3,9,13) Túrós balyu (1,3,7,13) energia 2181 kcal szénhidr. 292g fehérje 94,1 g cukor 46 g zsír 34,3 g só 2,7 g telített zsír 13,5 g	Főtt sertés hús Szoc Gyümölcsmártás szoc. (1,3,6,7) Húsleves Szoc (9) Pintott dara (1,13) energia 1653 kcal szénhidr.244,3 g fehérje 49,3 g cukor 101 g zsír 26,5 g só 9,7g telített zsír 9 g	Cékla savanyú Daragulnka leves (1,3,9,13) Főtt rizs Szoc (13) Hagymás csirkemáj (13) energia 1193 kcal szénhidr.193,5g fehérje 57,6 g cukor 1,2g zsír 12,2 g só 1,7 g telített zsír 4 g	Zöldbableves Gy. (1,3,9,13) Tarhonyás hús (1,3,13) Vegyes vágott savanyúság édesítfőzettel Gy. energia 1170 kcal szénhidr. 112,1g fehérje 44,6 g cukor 5,7g zsír 14,8 g só 5,3g telített zsír 5 g	Csinke paprikás (1,7,13) Orsó tészta (1,3,13) Zöldséges karfiol leves (1,3,9,13) energia 1097 kcal szénhidr. 95,7g fehérje 56,5 g cukor 0,2g zsír 19,5 g só 0,8g telített zsír 5,6 g
Uzsonna	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /1 (1) VAJKRÉM ZÖLDFÜSZERES /002 (7,9) energia 301 kcal szénhidr. 31,6 g fehérje 7,9 g cukor 0,2 g zsír 0,2 g só 1 g telített zsír 0 g	Kefir (7) energia 97 kcal szénhidr.7 g fehérje 5,2 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0,3 g telített zsír 0 g	KÖRTE BEFŐTT /02 energia 180 kcal szénhidr.42,4 g fehérje 1 g cukor 35 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	DOBOSZ MARGARIN /002 (13) KIFLI TEJES /1 (1) energia 286 kcal szénhidr.26,2 g fehérje 4,7 g cukor 0 g zsír 19,9 g só 0,7 g telített zsír 2,4 g	KIFLI KAKAÓS 50 GR /1 (1) energia 29 kcal szénhidr.5,6 g fehérje 1 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0,7 g telített zsír 0 g	GYÜMÖLCSJOGHUR T /1 (7) energia 89 kcal szénhidr. 12,3 g fehérje 4,4 g cukor 8,8 g zsír 2,5 g só 0,2 g telített zsír 0 g	DARÁLÓS KEKSZ /02 (1,3,5,7,8,12) energia 848 kcal szénhidr. 156g fehérje 19,6 g cukor 36,4 g zsír 13,6 g só 1,7 g telített zsír 0 g
Vacsora	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Virsli mustárral (1,6,10) energia 906 kcal szénhidr.14,9 g fehérje 32,9 g cukor 35,9 g zsír 32,5 g só 5,4 g telített zsír 1 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből MOZAIK FELVÁGOTT /01 (1,6) energia 720 kcal szénhidr.121,3g fehérje 35,6 g cukor 35 g zsír 19,8 g só 4,4 g telített zsír 0,9 g	Citromos tea teafűből TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /2 (1) Uborka Vadász felvágott (1,6) energia 690 kcal szénhidr.98,2g fehérje 26,9 g cukor 35,3 g zsír 34 g só 3,9 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből DIACSEMEGE /01 (1,6) energia 954 kcal szénhidr. 116,6g fehérje 40 g cukor 35 g zsír 34 g só 4 g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér /05 (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Körözött szoc. (7) Zöldhagyma energia 560 kcal szénhidr.80,8g fehérje 25,1 g cukor 35g zsír 13,9 g só 1,1g telített zsír 9,3 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Olasz felvágott (1,6) Zöldhagyma energia 888 kcal szénhidr.116,1g fehérje 28,1 g cukor 35g zsír 32,6 g só 4,3g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Retek Zala felvágott (1,6) energia 809 kcal szénhidr. 117,8g fehérje 31,2 g cukor 35g zsír 21,6 g só 4,2g telített zsír 0,9 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szojabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-szemzöld, 11-szazammag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek
Az ételpároltatás jogát fenntartjuk!

Radicsné Tihanyi Timea
Radicsné Tihanyi Timea
élelmészvezető

Kovácsné Simon Edit
élelmészvezető

Lakla-Vida Erika
élelmészvezető, dietetikus

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) Tejeskávé Szoc (7)	Fehér kenyér (1) Citromos tea teaűből Pulykasonka (1,6)	Citromos tea teaűből Főtt tojás (3) ZSEMLE VIZES 55 GR / 1 (1)	Fehér kenyér (1) Citromos tea teaűből VAJKRÉM ZÖLDFÜSZERES / 004 (7,9)	energia kcal szénhidr g fehérje g zsír g telített zsir g	energia kcal szénhidr g fehérje g zsír g telített zsir g	energia kcal szénhidr g fehérje g zsír g telített zsir g
Tízórai	Alma	NARANCS / 025	Banán	Sajtos kifli (1)			
Ebéd	Reszeltcszta leves (1,3,9,13) Fehér kenyér / 05 (1) Rakott brokkoli (1,3,7,13)	Fehér kenyér / 05 (1) Főtt rizs Szoc (13) Párolt vegyes zöldségkeverék (9,13) Rántott csirkemell (1,3,7,13) Zellerkrémleves Gy (1,3,7,13)	Fehér kenyér / 05 (1) Csokiontet szoc. (3,6,7,13) Gulyásleves (9,13) Rizsfajút szoc. (1,3,7,13)	Csontleves Szoc (1,3,9,13) Fehér kenyér / 05 (1) Sárgaborsó főzelék (1,13) Sült tarja (13)	energia kcal szénhidr g fehérje g zsír g telített zsir g	energia kcal szénhidr g fehérje g zsír g telített zsir g	energia kcal szénhidr g fehérje g zsír g telített zsir g
Úszonna	Fonott kalács (1,3,7)	Kefir (7)	POGÁCSA LEVELES 100 GR / 1 (1,3,7)	ALMA BEFŐTT / 01			
Vacsora	Főtt kolbász Gy. (1,6) Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teaűből Misztár (10)	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teaűből Kenőmájás (1,6,7,9,10) Lilahaevma	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Citromos tea teaűből Paradicsom Thrista felvágott (1,6)	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teaűből TOAST FELVÁGOTT / 01 (1,6)	energia kcal szénhidr g fehérje g zsír g telített zsir g	energia kcal szénhidr g fehérje g zsír g telített zsir g	energia kcal szénhidr g fehérje g zsír g telített zsir g

Allegének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földmogyoró, 6-szójából, 7-tej, 8-diófélék, 9-szeller, 10-méz, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-osszilágfütt, 14-puhatestűek
Az ételpanvázolás jogát fenntartjuk!

.....
Lakia-Vida Erika
élelmezésvezető

.....
Kovácsné Simon Edit
élelmezésvezető

.....
Radicsné Tihanyi Tímea
élelmezésvezető