

Gyermek- és közétkeztetés

HFM Plus Kft

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00167) Tejmentes, bölcsi	Reggeli	Tejeskávé rizstejjel[1], Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Magyaros margarinkrém	Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfelhéjmentesen [3,4,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]	Kakaó rizsitalal, Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 221.97 Kcal / 927.83 KJ	Energia: 199.60 Kcal / 834.33 KJ	Energia: 188.68 Kcal / 788.68 KJ	Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 KJ	Energia: 199.11 Kcal / 832.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.93 g 5.03 g 1.19 g	4.74 g 6.36 g 0.20 g	9.52 g 3.02 g 0.32 g	4.49 g 5.40 g 1.78 g	6.60 g 5.73 g 1.60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	37.34 g 6.38 g 1.20 g	29.90 g 5.02 g 0.84 g	31.03 g 5.45 g 1.38 g	42.77 g 14.98 g 0.44 g	29.30 g 5.10 g 0.88 g	
	1	1	1,3,4,10,(6),(13)		1,3	
	Tízórai	Alma	Banán	Mandarin	Sárgarépa, friss, Kekszt, Gullón Maria[6]	Narancs
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ	Energia: 18.75 Kcal / 78.38 KJ	Energia: 54.70 Kcal / 228.65 KJ	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
0.16 g 0.16 g 0.00 g		0.54 g 0.04 g 0.00 g	0.28 g 0.12 g 0.00 g	1.54 g 0.94 g 0.27 g	0.60 g 0.20 g 0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
2.80 g 0.00 g 0.00 g	10.08 g 0.00 g 0.03 g	3.92 g 0.00 g 0.00 g	11.92 g 2.44 g 0.18 g	8.50 g 7.23 g 0.01 g		
			6			
Ebéd	Zellerkrémleves tejfelhéjmentesen[1,9], Bolognai mártás, Főtt tésztaköret[1], Violife sajt szórat tej.	Burgonyafőzelék tejfelhéjmentesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Zöldborsó főzelék tejfelhéjmentesen[1], Kométa virsli(10)	Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]	Körtészósz[1,7], Főtt sertésszelet*, Piritott dara 50 g[1]	
	Energia: 556.04 Kcal / 2,324.25 KJ	Energia: 590.01 Kcal / 2,466.24 KJ	Energia: 333.26 Kcal / 1,393.03 KJ	Energia: 356.41 Kcal / 1,489.79 KJ	Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	19.43 g 25.80 g 9.86 g	31.10 g 18.30 g 2.77 g	16.53 g 12.78 g 3.55 g	24.46 g 11.61 g 1.35 g	15.76 g 9.68 g 3.48 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
59.46 g 3.06 g 5.76 g	74.02 g 0.35 g 2.74 g	37.10 g 6.34 g 2.05 g	37.94 g 9.76 g 1.96 g	36.39 g 7.32 g 2.14 g		
1,9	1	1,(10)	1	1,7		
Uzsonna						

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00167) Tejmentes, bölcsi	Uzsonna	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt			Gyümölcstea, Sárgarépa, friss, Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcstea, Házi húspástétom*, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin		
		Energia: 196.80 Kcal / 822.62 KJ			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 KJ			Energia: 200.12 Kcal / 836.50 KJ			Energia: 204.67 Kcal / 855.52 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.60 g	5.67 g	4.60 g	5.37 g	6.73 g	5.85 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.25 g	5.44 g	1.77 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.72 g	5.02 g	0.90 g	43.82 g	5.56 g	1.60 g	30.00 g	5.19 g	1.34 g	30.45 g	5.04 g	0.77 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1			1			1,6			1			1				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Laktózmentes bölcsi	Reggeli	Tejeskávé laktózmentes tejjel[1], Margarin, Zsemle [1]	Gyümölcsstea, Kőrözött laktózmentesen, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcsstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10, (6)], Kukoricás kenyér[1, (13)]	Kakaó laktózmentes tejjel, Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 294.88 Kcal / 1,232.60 KJ	Energia: 190.97 Kcal / 798.25 KJ	Energia: 190.19 Kcal / 794.99 KJ	Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 KJ	Energia: 199.11 Kcal / 832.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.68 g 7.58 g 4.04 g	7.75 g 3.45 g 1.91 g	8.22 g 3.78 g 1.14 g	10.49 g 9.00 g 5.58 g	6.60 g 5.73 g 1.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	46.94 g 15.98 g 1.17 g	30.91 g 5.57 g 0.72 g	31.01 g 5.61 g 1.32 g	35.67 g 20.28 g 0.52 g	29.30 g 5.10 g 0.88 g	
	1	1	1,3,4,10,(6),(13)		1,3	
	Tízórai	Alma	Banán	Mandarin	Sárgarépa, friss, Keks, Gullón Maria[6]	Narancs
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ	Energia: 18.75 Kcal / 78.38 KJ	Energia: 54.70 Kcal / 228.65 KJ	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.16 g 0.16 g 0.00 g	0.54 g 0.04 g 0.00 g	0.28 g 0.12 g 0.00 g	1.54 g 0.94 g 0.27 g	0.60 g 0.20 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
2.80 g 0.00 g 0.00 g	10.08 g 0.00 g 0.03 g	3.92 g 0.00 g 0.00 g	11.92 g 2.44 g 0.18 g	8.50 g 7.23 g 0.01 g		
			6			
Ebéd	Zellerkrémleves laktózmentes[1,9], Bolognai mártás, Főtt tészta, Laktózmentes sajt szórát	Burgonyafőzelék, laktózmentes tejföllel[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Zöldborsó főzelék laktózmentesen[1], Kométa virsli(10)	Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirke mell csíkok, Burgonyás kenyér[1]	Körtészós tejfehérjementesen[1], Főtt sertésszelet*, Piritott dara 50 g[1]	
	Energia: 532.36 Kcal / 2,225.26 KJ	Energia: 585.41 Kcal / 2,447.01 KJ	Energia: 336.52 Kcal / 1,406.65 KJ	Energia: 356.41 Kcal / 1,489.79 KJ	Energia: 263.46 Kcal / 1,101.26 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	25.10 g 25.09 g 9.51 g	31.16 g 18.80 g 4.00 g	17.73 g 13.50 g 4.31 g	24.46 g 11.61 g 1.35 g	15.96 g 7.47 g 2.10 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
49.53 g 2.02 g 3.01 g	71.83 g 0.34 g 2.25 g	35.14 g 6.86 g 2.06 g	37.94 g 9.76 g 1.96 g	49.58 g 11.29 g 2.49 g		
1,9	1	1,(10)	1	1		
Uzsonna	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt	Gyümölcsstea, Sárgarépa, friss, Medve laktózmentes kockasajt, Zsemle[1]	Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea, Házi húspástétom*, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma	Sós pereg[1], Mandarin	
	Energia: 196.80 Kcal / 822.62 KJ	Energia: 202.32 Kcal / 845.70 KJ	Energia: 200.12 Kcal / 836.50 KJ	Energia: 204.67 Kcal / 855.52 KJ	Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.60 g 5.67 g 4.60 g	7.93 g 3.03 g 1.90 g	8.09 g 4.87 g 1.42 g	7.25 g 5.44 g 1.77 g	4.28 g 3.92 g 1.90 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.72 g 5.02 g 0.90 g	38.02 g 5.52 g 1.21 g	30.00 g 5.19 g 1.34 g	30.44 g 5.04 g 0.76 g	33.92 g 0.00 g 0.85 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1	1	1,6	1	1

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00101) IR Pápay 40-15- 60-15-30	Tízórai	Gyümölcsstea édesítőszerrel[15], Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea édesítőszerrel[15], Kockasajt[7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gyümölcsstea édesítőszerrel[15], Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea édesítőszerrel[15], Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós perec[1], Mandarin		
		Energia: 120.96 Kcal / 505.61 KJ			Energia: 134.06 Kcal / 560.37 KJ			Energia: 127.44 Kcal / 532.70 KJ			Energia: 242.26 Kcal / 1,012.65 KJ			Energia: 107.25 Kcal / 448.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.68 g	5.47 g	3.35 g	5.78 g	5.13 g	3.19 g	7.27 g	4.87 g	1.45 g	6.75 g	17.07 g	5.72 g	2.28 g	2.02 g	0.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	13.78 g	0.65 g	0.58 g	18.47 g	1.72 g	0.76 g	13.24 g	0.23 g	1.18 g	15.17 g	0.59 g	0.56 g	18.92 g	0.00 g	0.43 g	
	1,7,15			7,15			1,6,15			1,3,10,15			1			
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Csirkepörkölt[1], Félbarna kenyér[1]			Kínai édes savanyú ragu [15], Zöldborsóleves[1,3], Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérrösti[1], Paradicsomos káposztafőzelék cukormentesen[1,15], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt, Zöldségleves [1,3,9]		
		Energia: 639.08 Kcal / 2,671.35 KJ			Energia: 598.58 Kcal / 2,502.06 KJ			Energia: 570.95 Kcal / 2,386.57 KJ			Energia: 716.44 Kcal / 2,994.72 KJ			Energia: 490.99 Kcal / 2,052.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
25.80 g		32.98 g	12.60 g	30.77 g	24.19 g	5.11 g	27.47 g	23.65 g	3.91 g	39.60 g	32.84 g	3.74 g	22.41 g	16.24 g	3.09 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.53 g	4.56 g	2.97 g	63.37 g	0.93 g	3.41 g	64.32 g	4.03 g	2.33 g	64.50 g	0.03 g	4.24 g	61.81 g	10.90 g	2.96 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,15			1,15			1,3,9				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00132) Laktóz és GM diéta	Tízórai	Margarin, Kakaó laktózmentes tejjel, Mester gluténmentes pékáru	Körözött laktózmentesen, Gyümölcstea, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru	Kakaó laktózmentes tejjel, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Főtt tojás [3], Margarin, Mester gluténmentes pékáru										
		Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ	Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ	Energia: 80.78 Kcal / 337.66 KJ	Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 KJ	Energia: 81.74 Kcal / 341.67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	11.71 g	5.68 g	8.07 g	5.43 g	2.28 g	8.62 g	5.87 g	1.41 g	10.49 g	9.00 g	5.58 g	6.35 g	7.27 g	1.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.84 g	20.85 g	1.28 g	47.54 g	10.06 g	0.93 g	46.17 g	9.95 g	1.28 g	35.67 g	20.28 g	0.52 g	45.63 g	9.50 g	1.08 g	
	3,4,10,(6)					3										
	Ebéd	Zellerkrémleves laktóz és gluténmentes[9], Spagetti köret gm., Sajt szórat[7], Bolognai mártás	Zöldségleves[9], Burgonyafőzelék, rizsliszttel sűrítve[7], Csirkepörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Zöldborsóleves gluténmentesen, Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Rántott leves gluténmentesen, Paradicsomos káposztafőzelék gluténmentesen[9], Sült csirkemell csíkok, Mester gluténmentes pékáru	Vaníliás körteleves laktóz és gluténmentesen(1), Tarhonyás hús*, Céklasaláta, csemege szeletelt										
		Energia: 641.80 Kcal / 2,682.72 KJ	Energia: 509.96 Kcal / 2,131.63 KJ	Energia: 824.50 Kcal / 3,446.41 KJ	Energia: 492.03 Kcal / 2,056.69 KJ	Energia: 617.82 Kcal / 2,582.49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.77 g	28.27 g	9.09 g	30.30 g	22.90 g	4.57 g	29.11 g	20.34 g	3.69 g	30.68 g	29.33 g	3.39 g	25.26 g	15.42 g	5.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.37 g	4.36 g	3.13 g	68.57 g	1.79 g	3.90 g	125.96 g	12.93 g	2.96 g	49.47 g	9.27 g	3.69 g	100.50 g	22.14 g	2.19 g		
7,9		7,9		9			(1)									
Uzsonna	Gyümölcstea, Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru, Violife Natúr növényi krémsajt	Gyümölcstea, Sárgarépa, friss, Mester gluténmentes pékáru, Medve laktózmentes kockasajt	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Házi húspástétom*, Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru	Mandarin, Gluténmentes sós pereg											
	Energia: 79.43 Kcal / 332.02 KJ	Energia: 62.92 Kcal / 263.01 KJ	Energia: 82.75 Kcal / 345.90 KJ	Energia: 96.40 Kcal / 402.95 KJ	Energia: 251.41 Kcal / 1,050.89 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.35 g	7.21 g	4.68 g	6.95 g	4.99 g	2.04 g	7.84 g	6.41 g	1.50 g	7.46 g	7.75 g	2.11 g	5.43 g	105.77 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.05 g	9.42 g	1.10 g	47.57 g	9.92 g	1.26 g	46.33 g	9.59 g	1.54 g	46.86 g	9.45 g	0.98 g	31.07 g	0.00 g	0.00 g		
6																

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00151) Tejfehérjemen- tes diéta, Mv	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Violife Natúr növényi krémsajt			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Magyaros margarinkrém			Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Gyümölcsstea, Kukoricás kenyér[1,(13)]			Házi húspástétom*, Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 209.34 Kcal / 875.04 KJ			Energia: 244.58 Kcal / 1,022.34 KJ			Energia: 219.50 Kcal / 917.51 KJ			Energia: 239.33 Kcal / 1,000.40 KJ			Energia: 215.57 Kcal / 901.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.37 g	5.61 g	4.60 g	4.95 g	9.32 g	0.20 g	11.25 g	3.77 g	0.37 g	8.19 g	6.98 g	2.30 g	6.61 g	5.73 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.21 g	9.03 g	0.90 g	34.41 g	9.03 g	0.91 g	35.33 g	9.56 g	1.50 g	34.70 g	9.06 g	0.79 g	33.39 g	9.11 g	0.88 g	
	1	1	1,3,4,10,(6),(13)	1	1,3											
	Ebéd	Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórát tejm.			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék tejfehérjementesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérbúzával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves tejfehérjementesen[1], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 KJ			Energia: 636.10 Kcal / 2,658.90 KJ			Energia: 666.80 Kcal / 2,787.22 KJ			Energia: 596.02 Kcal / 2,491.36 KJ			Energia: 556.97 Kcal / 2,328.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.67 g	28.37 g	10.22 g	32.85 g	19.27 g	2.89 g	29.66 g	23.25 g	3.90 g	33.74 g	25.17 g	2.91 g	23.33 g	17.57 g	3.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.90 g	4.01 g	5.66 g	81.44 g	0.68 g	3.64 g	87.90 g	13.89 g	2.48 g	57.70 g	11.03 g	3.59 g	82.49 g	23.93 g	2.38 g		
1,9	1,3,9	1,3	1,9	1												
Uzsonna	Fahéjas csiga[1]			Sárgarépa, friss, Violife natúr növényi sajt, Zsemle [1]			Lekváros táská[1]			Kakaó rizsital, Allergénmentes kalács			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 184.44 Kcal / 770.96 KJ			Energia: 228.63 Kcal / 955.67 KJ			Energia: 204.79 Kcal / 856.02 KJ			Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.58 g	5.89 g	1.36 g	5.36 g	6.72 g	5.85 g	2.27 g	10.97 g	2.92 g	4.49 g	5.40 g	1.78 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.07 g	6.87 g	0.21 g	38.70 g	0.54 g	1.60 g	24.00 g	12.55 g	0.41 g	42.77 g	14.98 g	0.44 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1	1	1	1	1												

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00153) Tej-, tojásmentes diéta	Tízórai	Tejeskávé rizstejjel[1], Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Magyaros margarinkrém			Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Gyümölcsstea, Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 221.97 Kcal / 927.83 KJ			Energia: 207.73 Kcal / 868.31 KJ			Energia: 189.37 Kcal / 791.57 KJ			Energia: 221.00 Kcal / 923.78 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.93 g	5.03 g	1.19 g	4.74 g	6.36 g	0.20 g	6.94 g	3.62 g	0.84 g	4.49 g	4.90 g	1.73 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	37.34 g 6.38 g 1.20 g			31.93 g 7.02 g 0.84 g			32.56 g 7.27 g 1.33 g			38.02 g 13.33 g 0.40 g			31.33 g 7.10 g 0.88 g			
	1			1			1,4,(6),(13)						1,3			
	Ebéd	Bolognai mártás, Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tej.			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék tejfehérjementesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]			Zöldborsóleves gluténmentesen, Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves tejfehérjementesen[1], Céklasaláta, csemege szeletelt, Bácskai rizseshús		
		Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 KJ			Energia: 636.10 Kcal / 2,658.90 KJ			Energia: 653.78 Kcal / 2,732.80 KJ			Energia: 596.02 Kcal / 2,491.36 KJ			Energia: 664.36 Kcal / 2,777.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.67 g	28.37 g	10.22 g	32.85 g	19.27 g	2.89 g	29.11 g	23.16 g	3.87 g	33.74 g	25.17 g	2.91 g	25.60 g	16.92 g	3.56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.90 g 4.01 g 5.66 g			81.44 g 0.68 g 3.64 g			85.48 g 13.76 g 2.48 g			57.70 g 11.03 g 3.59 g			107.14 g 21.65 g 2.36 g				
1,9			1,3,9			1			1,9			1				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt			Gyümölcsstea, Sárgarépa, friss, Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 257.39 Kcal / 1,075.89 KJ			Energia: 208.25 Kcal / 870.49 KJ			Energia: 221.90 Kcal / 927.54 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.60 g	5.67 g	4.60 g	5.37 g	6.73 g	5.85 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.71 g	6.21 g	2.03 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.75 g 7.02 g 0.90 g			45.85 g 7.56 g 1.60 g			32.03 g 7.19 g 1.34 g			32.56 g 7.05 g 0.78 g			33.92 g 0.00 g 0.85 g				
1			1			1,6			1			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00161) Laktózmentes diéta	Tízórai	Tejeskávé laktózmentes tejjel[1], Margarin, Zsemle [1]			Gyümölcstea, Kőrözött laktózmentesen, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10, (6)], Kukoricás kenyér[1, (13)]			Kakaó laktózmentes tejjel, Allergénmentes kalács			Gyümölcstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 294.88 Kcal / 1,232.60 KJ			Energia: 206.58 Kcal / 863.50 KJ			Energia: 205.75 Kcal / 860.04 KJ			Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.68 g	7.58 g	4.04 g	8.32 g	3.89 g	2.20 g	8.87 g	4.29 g	1.30 g	10.49 g	9.00 g	5.58 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.94 g	15.98 g	1.17 g	33.24 g	7.66 g	0.73 g	33.15 g	7.69 g	1.38 g	35.67 g	20.28 g	0.52 g	31.33 g	7.10 g	0.88 g	
	1			1			1,3,4,10,(6),(13)			1,3			1,3			
	Ebéd	Zellerkrémleves laktózmentes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Laktózmentes sajt szórát			Burgonyafőzelék, laktózmentes tejföllel[1], Zöldségleves[1,3,9], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves laktózmentesen[1], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 609.47 Kcal / 2,547.58 KJ			Energia: 623.77 Kcal / 2,607.36 KJ			Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11 KJ			Energia: 544.22 Kcal / 2,274.84 KJ			Energia: 530.00 Kcal / 2,215.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.14 g	27.10 g	9.78 g	32.65 g	19.64 g	4.10 g	25.75 g	21.11 g	3.58 g	31.68 g	22.41 g	2.60 g	21.05 g	18.19 g	5.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.77 g	2.62 g	2.81 g	77.90 g	0.58 g	3.03 g	70.80 g	12.56 g	2.22 g	53.08 g	9.02 g	3.24 g	77.05 g	24.17 g	2.31 g		
1,9			1,3,9			1,3			1,9			1				
Uzsonna	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt			Gyümölcstea, Sárgarépa, friss, Medve laktózmentes kockasajt, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcstea, Házi húspástétom*, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 210.45 Kcal / 879.68 KJ			Energia: 208.25 Kcal / 870.49 KJ			Energia: 221.90 Kcal / 927.54 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.60 g	5.67 g	4.60 g	7.93 g	3.03 g	1.90 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.71 g	6.21 g	2.03 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.75 g	7.02 g	0.90 g	40.05 g	7.52 g	1.21 g	32.03 g	7.19 g	1.34 g	32.56 g	7.05 g	0.78 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1			1			1,6			1			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00185) Gluténmentes diéta, Mv	Tízórai	Gyümölcsstea, Vajkrém [7], Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 86.23 Kcal / 360.44 KJ			Energia: 98.03 Kcal / 409.77 KJ			Energia: 96.31 Kcal / 402.58 KJ			Energia: 192.79 Kcal / 805.86 KJ			Energia: 90.07 Kcal / 376.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.27 g	6.95 g	3.27 g	8.67 g	5.87 g	2.08 g	9.26 g	6.37 g	1.34 g	8.08 g	17.15 g	5.27 g	6.36 g	7.27 g	1.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.43 g 12.01 g 1.11 g			50.26 g 11.63 g 0.92 g			48.29 g 11.98 g 1.33 g			49.52 g 11.93 g 1.08 g			47.69 g 11.51 g 1.08 g			
	7			7			3,4,7,10,(6)			3,10			3			
	Ebéd	Zellerkrémleves gluténmentesen[7,9], Spagetti köret gm., Sajt szórat[7], Bolognai mártás			Zöldségleves[9], Burgonyafőzelék, rizsliszttel sűrítve[7], Csirkepörkölt, Mester gluténmentes pékáru			Zöldborsóleves gluténmentesen, Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs			Rántott leves gluténmentesen, Paradicsomos káposztafőzelék gluténmentesen[9], Sült csirkemell csíkok, Mester gluténmentes pékáru			Vaníliás körteleves gluténmentesen[7,(1)], Tarhonyás hús*, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 661.93 Kcal / 2,766.87 KJ			Energia: 509.96 Kcal / 2,131.63 KJ			Energia: 824.50 Kcal / 3,446.41 KJ			Energia: 492.03 Kcal / 2,056.69 KJ			Energia: 617.34 Kcal / 2,580.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.55 g	29.43 g	8.71 g	30.30 g	22.90 g	4.57 g	29.11 g	20.34 g	3.69 g	30.68 g	29.33 g	3.39 g	25.22 g	15.42 g	4.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
77.86 g 5.40 g 5.63 g			68.57 g 1.79 g 3.90 g			125.96 g 12.93 g 2.96 g			49.47 g 9.27 g 3.69 g			100.40 g 22.02 g 2.18 g				
7,9			7,9			9			9			7,(1)				
Uzsonna	Margarin, Mester gluténmentes pékáru			Kockasajt[7], Sárgarépa, friss, Mester gluténmentes pékáru			"MESTER" lekváros táska			Kakaó[7], Allergénmentes kalács			Mandarin, Gluténmentes sós pereg			
	Energia: 26.55 Kcal / 110.98 KJ			Energia: 32.44 Kcal / 135.60 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 KJ			Energia: 251.41 Kcal / 1,050.89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.18 g	5.34 g	1.18 g	5.93 g	4.83 g	1.88 g	1.08 g	11.80 g	6.12 g	10.21 g	5.96 g	3.29 g	5.43 g	105.77 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38.38 g 2.48 g 1.02 g			41.13 g 3.25 g 1.31 g			43.20 g 8.04 g 0.24 g			33.85 g 19.08 g 0.46 g			31.07 g 0.00 g 0.00 g				
7			7			7			7			7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00189) Tojásmentes diéta	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Margarin, Sajtos kifli[1,7]			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó[7], Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 136.60 Kcal / 570.99 KJ			Energia: 207.58 Kcal / 867.68 KJ			Energia: 189.37 Kcal / 791.57 KJ			Energia: 204.21 Kcal / 853.60 KJ			Energia: 180.81 Kcal / 755.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.75 g	5.60 g	2.53 g	8.34 g	3.89 g	1.78 g	6.94 g	3.62 g	0.84 g	8.49 g	5.18 g	2.77 g	4.44 g	3.81 g	1.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.96 g	17.28 g	0.78 g	33.56 g	7.20 g	0.71 g	32.56 g	7.27 g	1.33 g	30.20 g	15.47 g	0.41 g	31.23 g	7.10 g	0.82 g	
	1,7			1,7			1,4,(6),(13)			7			1			
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]			Zöldborsóleves gluténmentesen, Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csikok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 620.89 Kcal / 2,595.32 KJ			Energia: 572.11 Kcal / 2,391.42 KJ			Energia: 568.78 Kcal / 2,377.50 KJ			Energia: 544.22 Kcal / 2,274.84 KJ			Energia: 611.04 Kcal / 2,554.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.38 g	28.10 g	9.85 g	31.10 g	20.38 g	4.05 g	25.89 g	21.52 g	3.60 g	31.68 g	22.41 g	2.60 g	25.35 g	15.24 g	4.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.05 g	4.37 g	2.84 g	65.20 g	0.56 g	3.22 g	70.19 g	12.95 g	2.32 g	53.08 g	9.02 g	3.24 g	98.58 g	20.74 g	2.16 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1			1,9			1,7				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Kockasajt [7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 207.32 Kcal / 866.60 KJ			Energia: 197.80 Kcal / 826.80 KJ			Energia: 208.25 Kcal / 870.49 KJ			Energia: 291.00 Kcal / 1,216.38 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.75 g	5.47 g	3.19 g	6.54 g	2.85 g	1.60 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.84 g	13.76 g	4.57 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.67 g	7.60 g	0.91 g	38.48 g	7.87 g	0.41 g	32.03 g	7.19 g	1.34 g	33.02 g	7.46 g	0.86 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1,7			7			1,6			1,3,10			1				

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.