

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00167) Tejmentes, bölcsi	Reggeli	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Violife Natúr növényi krémsajt			Kakaó rizsitallal, Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsstea, Kukoricás kenyér[1,(13)], Magyaros margarinkrém			Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 192.88 Kcal / 806.24 KJ			Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 KJ			Energia: 199.11 Kcal / 832.28 KJ			Energia: 199.07 Kcal / 832.11 KJ			Energia: 193.17 Kcal / 807.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.36 g	5.61 g	4.60 g	4.49 g	5.40 g	1.78 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g	4.74 g	6.32 g	0.17 g	9.64 g	3.07 g	0.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.12 g	5.02 g	0.90 g	42.77 g	14.98 g	0.44 g	29.30 g	5.10 g	0.88 g	31.18 g	5.16 g	1.14 g	30.58 g	5.31 g	1.08 g	
	1			1,3			1,(13)			1,3,4,10,(6)						
	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	Sült sertéskaraj szelet, Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1]			Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			Bácskai hús bulgarral[1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Rakott burg virslivel tejfehérjementesen[3, (10)], Vegyes vágott savanyúság(12)			Finomfőzelék tejfehérjementesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]		
Energia: 252.77 Kcal / 1,056.58 KJ			Energia: 469.34 Kcal / 1,961.84 KJ			Energia: 337.46 Kcal / 1,410.58 KJ			Energia: 260.15 Kcal / 1,087.43 KJ			Energia: 453.23 Kcal / 1,894.50 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
17.31 g		12.43 g	2.58 g	20.62 g	12.43 g	2.46 g	18.09 g	11.06 g	2.26 g	12.36 g	11.96 g	2.77 g	29.05 g	16.45 g	2.55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.41 g	1.34 g	1.78 g	67.79 g	8.03 g	2.27 g	44.35 g	0.64 g	2.38 g	70.95 g	17.50 g	2.56 g	46.74 g	2.89 g	2.28 g		
1			1			1,10			1,3,(10),(12)			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00167) Tejmentes, bölcsi	Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Cukrozatlan mandulatej, MESTER Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Füstölt húskrém margarinnal[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Cukrozatlan mandulatej, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília		
		Energia: 194.49 Kcal / 812.97 Kj			Energia: 229.34 Kcal / 958.64 Kj			Energia: 285.59 Kcal / 1,193.77 Kj			Energia: 195.55 Kcal / 817.40 Kj			Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.11 g	3.23 g	1.10 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	1.80 g	11.10 g	4.40 g	6.90 g	4.92 g	1.51 g	2.04 g	14.29 g	6.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.71 g	5.07 g	0.88 g	29.38 g	5.10 g	1.40 g	44.00 g	6.80 g	0.19 g	29.81 g	5.07 g	1.37 g	42.51 g	2.99 g	0.43 g		
1,(6)			1						1,6							

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Laktózmentes bölcsi	Reggeli	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Violife Natúr növényi krémsajt	Kakaó laktózmentes tejjel, Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcsstea, Kőrözött laktózmentesen, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gyümölcsstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma
		Energia: 192.88 Kcal / 806.24 KJ	Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 KJ	Energia: 199.11 Kcal / 832.28 KJ	Energia: 190.44 Kcal / 796.04 KJ	Energia: 194.68 Kcal / 813.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.36 g 5.61 g 4.60 g	10.49 g 9.00 g 5.58 g	6.60 g 5.73 g 1.60 g	7.75 g 3.41 g 1.88 g	8.34 g 3.84 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	30.12 g 5.02 g 0.90 g	35.67 g 20.28 g 0.52 g	29.30 g 5.10 g 0.88 g	32.19 g 5.71 g 1.02 g	30.57 g 5.48 g 1.02 g	
	1	1,3	1,(13)	1,3,4,10,(6)		
	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: 27.35 Kcal / 114.32 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	0.89 g 0.49 g 0.14 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	6.77 g 1.22 g 0.12 g	8.50 g 7.23 g 0.01 g		
			6			
Ebéd	Sült sertéskaraj szelet, Karfiolfőzelék laktózmentesen[1]	Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]	Bácskai hús bulgarral[1], Csemege uborka[10]	Erdei gyümölcskrémleves [1], Rakott burg virslivel [3,6,7,(1,9,10)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Finomfőzelék laktózmentesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	
	Energia: 256.03 Kcal / 1,070.21 KJ	Energia: 469.34 Kcal / 1,961.84 KJ	Energia: 337.46 Kcal / 1,410.58 KJ	Energia: 367.99 Kcal / 1,538.20 KJ	Energia: 454.86 Kcal / 1,901.31 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	18.51 g 13.15 g 3.34 g	20.62 g 12.43 g 2.46 g	18.09 g 11.06 g 2.26 g	13.19 g 21.64 g 8.31 g	29.65 g 16.81 g 2.93 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
15.45 g 1.86 g 1.80 g	67.79 g 8.03 g 2.27 g	44.35 g 0.64 g 2.38 g	62.07 g 19.04 g 2.30 g	45.76 g 3.15 g 2.29 g		
1	1	1,10	1,3,6,7,(9),(10),(12)	1		
Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, MESTER Kakaós csiga	Gyümölcsstea, Füstölt húskrém margarinnal[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	
	Energia: 194.49 Kcal / 812.97 KJ	Energia: 229.34 Kcal / 958.64 KJ	Energia: 327.00 Kcal / 1,366.86 KJ	Energia: 195.55 Kcal / 817.40 KJ	Energia: 338.00 Kcal / 1,412.84 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	6.11 g 3.23 g 1.10 g	8.05 g 8.39 g 2.77 g	4.30 g 12.80 g 6.30 g	6.90 g 4.92 g 1.51 g	4.04 g 14.89 g 8.24 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
35.71 g 5.07 g 0.88 g	29.38 g 5.10 g 1.40 g	48.60 g 11.40 g 0.17 g	29.81 g 5.07 g 1.37 g	47.11 g 7.59 g 0.26 g		

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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00101) IR Pápay 40-15- 60-15-30	Tízórai	Gyümölcsstea édesítőszerrel[15], Kenőmájás(6), Burgonyás kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea édesítőszerrel[15], Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	MESTER Kakaós csiga [15]	Gyümölcsstea édesítőszerrel[15], Füstölt húskrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Mester Pékség batyu csokoládé/vanília
		Energia: 143.00 Kcal / 597.74 KJ	Energia: 168.89 Kcal / 705.96 KJ	Energia: 136.60 Kcal / 570.99 KJ	Energia: 140.81 Kcal / 588.59 KJ	Energia: 282.00 Kcal / 1,178.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.36 g 7.03 g 2.75 g	7.28 g 9.78 g 3.33 g	4.70 g 0.35 g 0.13 g	5.92 g 6.77 g 3.28 g	1.04 g 12.09 g 6.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	16.15 g 0.15 g 0.79 g	12.49 g 0.10 g 1.27 g	28.50 g 0.00 g 0.51 g	13.49 g 0.47 g 1.20 g	42.51 g 2.99 g 0.13 g	
	1,15,(6)	1,15	15	1,6,7,15		
	Ebéd	Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórat[1,15]	Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1,15], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Gombakrémleves[1,3,7], Bácskai hús bulgurral[1], Csemege uborka[10]	Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12), Zöldségleves[1,3,9], Sült sertéskaraj szelet	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Csirkepörkölt[1], Félbarna kenyér[1]
		Energia: 566.02 Kcal / 2,365.96 KJ	Energia: 625.06 Kcal / 2,612.75 KJ	Energia: 532.34 Kcal / 2,225.18 KJ	Energia: 539.13 Kcal / 2,253.56 KJ	Energia: 631.26 Kcal / 2,638.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
23.74 g 20.35 g 4.58 g		33.39 g 23.42 g 4.57 g	24.61 g 21.21 g 5.22 g	29.08 g 15.67 g 3.80 g	35.06 g 22.35 g 3.36 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
69.02 g 5.07 g 1.66 g	68.45 g 3.48 g 3.06 g	63.98 g 4.56 g 3.99 g	67.45 g 0.47 g 3.54 g	71.33 g 3.60 g 3.52 g		
1,7,15	1,3,15	1,3,7,10	1,3,9,(12)	1,7		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00132) Laktóz és GM diéta	Tízórai	Gyümölcstea, Violife Natúr növényi krémsajt, Mester gluténmentes pékáru			Kakaó laktózmentes tejjel, Allergénmentes kalács			Gyümölcstea, Főtt tojás [3], Margarin, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcstea, Körözött laktózmentesen, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10,(6)], Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 75.51 Kcal / 315.63 KJ			Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 KJ			Energia: 81.74 Kcal / 341.67 KJ			Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ			Energia: 84.74 Kcal / 354.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.11 g	7.15 g	4.68 g	10.49 g	9.00 g	5.58 g	6.35 g	7.27 g	1.68 g	8.07 g	5.43 g	2.28 g	8.73 g	5.88 g	1.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.45 g 9.42 g 1.10 g			35.67 g 20.28 g 0.52 g			45.63 g 9.50 g 1.08 g			47.54 g 10.06 g 0.93 g			47.00 g 9.95 g 1.27 g			
							3						3,4,10,(6)			
	Ebéd	Palócleves laktóz és gluténmentesen, Darás metélt gluténmentesen (12), Alma			Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Mester gluténmentes pékáru			Gombakrémleves LM GM [7], Bácskai rizshús, Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskrémleves gluténmentesen[7,(1)], Sült sertéskaraj szelet, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Finomfőzelék laktózmentesen, Csirkepörkölt, Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 851.54 Kcal / 3,559.44 KJ			Energia: 641.53 Kcal / 2,681.60 KJ			Energia: 657.39 Kcal / 2,747.89 KJ			Energia: 651.69 Kcal / 2,724.06 KJ			Energia: 448.58 Kcal / 1,875.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.16 g	30.82 g	6.85 g	32.49 g	23.25 g	4.21 g	26.85 g	23.65 g	5.62 g	28.75 g	18.40 g	5.61 g	29.42 g	23.18 g	3.62 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
120.28 g 12.45 g 2.83 g			97.90 g 10.90 g 3.54 g			81.07 g 0.41 g 4.26 g			89.49 g 17.94 g 3.15 g			53.99 g 4.35 g 3.09 g				
(12)						7,10			7,(1),(12)							
Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájás (6), Uborka, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru			MESTER Kakaós csiga, Riska laktózmentes tej, 1,5%-os			Gyümölcstea, Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru, Füstölt húskrém[6,7]			Mester Pékség batyu csokoládé/vanília, Riska laktózmentes tej, 1,5%-os			
	Energia: 93.23 Kcal / 389.70 KJ			Energia: 111.97 Kcal / 468.03 KJ			Energia: 383.00 Kcal / 1,600.94 KJ			Energia: 114.08 Kcal / 476.85 KJ			Energia: 394.00 Kcal / 1,646.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	6.84 g	8.58 g	2.81 g	7.80 g	9.93 g	2.85 g	7.30 g	15.60 g	8.30 g	8.23 g	9.41 g	3.81 g	7.04 g	17.69 g	10.24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
46.37 g 9.54 g 1.30 g			45.71 g 9.50 g 1.60 g			53.20 g 16.00 g 0.30 g			46.84 g 9.92 g 1.84 g			51.71 g 12.19 g 0.39 g				
(6)									6,7							

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00151) Tejfehérjemen tes diéta, Mv	Tízórai	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcsstea, Kukoricás kenyér[1,(13)], Zöldpaprika, Magyaros margarinkrém	Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 246.06 Kcal / 1,028.53 KJ	Energia: 258.05 Kcal / 1,078.65 KJ	Energia: 215.57 Kcal / 901.08 KJ	Energia: 219.45 Kcal / 917.30 KJ	Energia: 223.99 Kcal / 936.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.55 g 6.74 g 2.53 g	8.84 g 9.38 g 3.14 g	6.61 g 5.73 g 1.60 g	4.99 g 6.38 g 0.17 g	11.37 g 3.82 g 0.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40.13 g 9.15 g 1.10 g	33.50 g 9.11 g 1.52 g	33.39 g 9.11 g 0.88 g	35.87 g 9.17 g 1.14 g	34.88 g 9.42 g 1.20 g	
	1,(6)	1	1,3	1,(13)	1,3,4,10,(6)	
	Ebéd	Palócleves tejfehérjementesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórat[1], Alma	Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]	Gombakrémleves Tejm [1], Bácskai hús bulgurral [1], Csemege uborka[10]	Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Rántott karajszelet[1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)	Finomfőzelék tejfehérjementesen[1], Burgonyaleves magyaros, Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]
		Energia: 703.16 Kcal / 2,939.21 KJ	Energia: 717.68 Kcal / 2,999.90 KJ	Energia: 536.74 Kcal / 2,243.57 KJ	Energia: 920.58 Kcal / 3,848.02 KJ	Energia: 558.75 Kcal / 2,335.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.16 g 19.37 g 3.08 g	33.20 g 21.25 g 4.03 g	25.83 g 19.70 g 3.52 g	28.27 g 40.88 g 6.12 g	30.90 g 21.05 g 3.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101.60 g 20.42 g 2.46 g	96.89 g 14.85 g 3.51 g	67.88 g 1.72 g 4.17 g	107.07 g 17.52 g 3.22 g	60.58 g 2.92 g 3.20 g		
1	1,3	1,10	1,3,(12)	1		
Uzsonna	MESTER vegán sajtos pogácsa	Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács	Cukrozatlan mandulatej, MESTER Kakaós csiga	Lekváros táská[1]	Cukrozatlan mandulatej, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	
	Energia: 179.49 Kcal / 750.27 KJ	Energia: 221.00 Kcal / 923.78 KJ	Energia: 300.19 Kcal / 1,254.79 KJ	Energia: 204.79 Kcal / 856.02 KJ	Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	6.26 g 1.53 g 0.13 g	4.49 g 4.90 g 1.73 g	2.30 g 12.20 g 4.50 g	2.27 g 10.97 g 2.92 g	2.04 g 14.29 g 6.44 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34.95 g 0.00 g 0.96 g	38.02 g 13.33 g 0.40 g	44.00 g 6.80 g 0.34 g	24.00 g 12.55 g 0.41 g	42.51 g 2.99 g 0.43 g		
			1			

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Tej-, tojásmentes diéta	Tízórai	Gyümölcsstea, Violife Natúr növényi krémsajt, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcsstea, Magyaros margarinkrém, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 201.01 Kcal / 840.22 KJ	Energia: 221.00 Kcal / 923.78 KJ	Energia: 180.81 Kcal / 755.79 KJ	Energia: 225.02 Kcal / 940.58 KJ	Energia: 193.86 Kcal / 810.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.36 g 5.61 g 4.60 g	4.49 g 4.90 g 1.73 g	4.44 g 3.81 g 1.10 g	4.86 g 8.17 g 0.17 g	7.06 g 3.67 g 0.87 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	32.15 g 7.02 g 0.90 g	38.02 g 13.33 g 0.40 g	31.23 g 7.10 g 0.82 g	33.47 g 7.16 g 1.18 g	32.11 g 7.13 g 1.03 g	
	1	1	1	1,(13)	1,4,(6)	
	Ebéd	Palócleves tejfőhárjementesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejő szórat[1], Alma	Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]	Gombakrémleves Tejm [1], Bácskai hús bulgurral [1], Csemege uborka[10]	Erdei gyümölcskrémleves tejfőhárjementesen[1], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12), Sült sertéskaraj szelet	Finomfőzelék tejfőhárjementesen[1], Burgonyaleves magyaros, Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]
		Energia: 703.16 Kcal / 2,939.21 KJ	Energia: 704.66 Kcal / 2,945.48 KJ	Energia: 536.74 Kcal / 2,243.57 KJ	Energia: 625.97 Kcal / 2,616.55 KJ	Energia: 558.75 Kcal / 2,335.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.16 g 19.37 g 3.08 g	32.65 g 21.16 g 4.00 g	25.83 g 19.70 g 3.52 g	28.67 g 15.21 g 3.77 g	30.90 g 21.05 g 3.05 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.60 g 20.42 g 2.46 g	94.47 g 14.72 g 3.51 g	67.88 g 1.72 g 4.17 g	90.02 g 17.50 g 3.16 g	60.58 g 2.92 g 3.20 g		
1	1	1,10	1,(12)	1		
Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájás (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Cukrozatlan mandulatej, MESTER Kakaós csiga	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Füstölt húskrém margarinnal[6]	Cukrozatlan mandulatej, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	
	Energia: 237.73 Kcal / 993.71 KJ	Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ	Energia: 300.19 Kcal / 1,254.79 KJ	Energia: 234.02 Kcal / 978.20 KJ	Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	7.54 g 6.74 g 2.53 g	8.05 g 8.39 g 2.77 g	2.30 g 12.20 g 4.50 g	8.43 g 7.62 g 2.39 g	2.04 g 14.29 g 6.44 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
38.07 g 7.14 g 1.10 g	31.41 g 7.10 g 1.40 g	44.00 g 6.80 g 0.34 g	31.90 g 7.10 g 1.82 g	42.51 g 2.99 g 0.43 g		
1,(6)	1	1	1,6	1		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00161) Laktózmentes diéta	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Violife Natúr növényi krémsajt	Kakaó laktózmentes tejjel, Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcsstea, Kőrözött laktózmentesen, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gyümölcsstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma										
		Energia: 201.01 Kcal / 840.22 KJ	Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 206.05 Kcal / 861.29 KJ	Energia: 210.24 Kcal / 878.80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.36 g	5.61 g	4.60 g	10.49 g	9.00 g	5.58 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g	8.32 g	3.85 g	2.17 g	8.98 g	4.34 g	1.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.15 g	7.02 g	0.90 g	35.67 g	20.28 g	0.52 g	31.33 g	7.10 g	0.88 g	34.52 g	7.80 g	1.03 g	32.70 g	7.55 g	1.07 g	
	1			1,3			1,(13)			1,3,4,10,(6)						
	Ebéd	Palócleves laktózmentesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórat[1], Alma	Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]	Gombakrémleves LM [1,7], Bácskai hús bulgurral[1], Csemege uborka[10]	Erdei gyümölcskrémleves [1], Rántott karajszelet [1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)	Finomfőzelék laktózmentesen[1], Burgonyaleves magyaros, Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]										
		Energia: 652.00 Kcal / 2,725.36 KJ	Energia: 662.30 Kcal / 2,768.41 KJ	Energia: 527.89 Kcal / 2,206.58 KJ	Energia: 918.19 Kcal / 3,838.03 KJ	Energia: 547.89 Kcal / 2,290.18 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.36 g	21.75 g	5.73 g	29.28 g	18.74 g	3.46 g	25.42 g	20.91 g	4.92 g	26.17 g	43.01 g	8.14 g	31.29 g	20.83 g	3.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.71 g	16.73 g	1.92 g	92.66 g	12.32 g	3.30 g	63.21 g	1.16 g	4.11 g	104.20 g	18.07 g	3.11 g	58.00 g	3.18 g	3.11 g		
1			1,3			1,7,10			1,3,(12)			1				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, MESTER Kakaós csiga	Gyümölcsstea, Füstölt húskrém margarinnal[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília											
	Energia: 237.73 Kcal / 993.71 KJ	Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ	Energia: 383.00 Kcal / 1,600.94 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: 394.00 Kcal / 1,646.92 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.54 g	6.74 g	2.53 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	7.30 g	15.60 g	8.30 g	7.28 g	5.60 g	1.73 g	7.04 g	17.69 g	10.24 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38.07 g	7.14 g	1.10 g	31.41 g	7.10 g	1.40 g	53.20 g	16.00 g	0.30 g	31.86 g	7.08 g	1.48 g	51.71 g	12.19 g	0.39 g		
1,(6)			1						1,6							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00185) Gluténmentes diéta, Mv	Tízórai	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Uborka, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Mester gluténmentes pékáru, Retek			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Körözött [7], Mester gluténmentes pékáru, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 101.56 Kcal / 424.52 KJ			Energia: 132.55 Kcal / 554.06 KJ			Energia: 90.07 Kcal / 376.49 KJ			Energia: 101.95 Kcal / 426.15 KJ			Energia: 98.49 Kcal / 411.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.85 g	8.58 g	2.81 g	8.59 g	10.92 g	3.22 g	6.36 g	7.27 g	1.68 g	8.91 g	5.93 g	2.08 g	11.12 g	5.36 g	0.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.43 g	11.55 g	1.30 g	47.80 g	11.51 g	1.72 g	47.69 g	11.51 g	1.08 g	50.86 g	11.63 g	0.92 g	49.18 g	11.82 g	1.40 g	
	(6)			3			7			3,4,10,(6)						
	Ebéd	Palócleves gluténmentesen[7], Darás metélt gluténmentesen (12), Alma			Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Mester gluténmentes pékáru			Gombakrémleves GM[7], Csemege uborka[10], Bácskai rizseshús			Erdei gyümölcskrémleves gluténmentesen[7,(1)], Sült sertéskaraj szelet, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Finomfőzelék gluténmentesen[7], Csirkepörkölt, Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 851.26 Kcal / 3,558.27 KJ			Energia: 641.53 Kcal / 2,681.60 KJ			Energia: 650.42 Kcal / 2,718.76 KJ			Energia: 651.69 Kcal / 2,724.06 KJ			Energia: 446.56 Kcal / 1,866.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.12 g	30.86 g	6.26 g	32.49 g	23.25 g	4.21 g	26.84 g	22.65 g	4.84 g	28.75 g	18.40 g	5.61 g	29.47 g	22.92 g	3.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	120.28 g	12.31 g	3.32 g	97.90 g	10.90 g	3.54 g	81.55 g	1.45 g	4.26 g	89.49 g	17.94 g	3.15 g	54.02 g	4.38 g	3.08 g	
	7,(12)			7,10			7,(1),(12)			7						
	Uzsonna	MESTER vegán sajtos pogácsa			Kakaó[7], Allergénmentes kalács			Tej 1,5%-os[7], MESTER Kakaós csiga			"MESTER" lekváros táska			Cukrozatlan mandulatej, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília		
Energia: 179.49 Kcal / 750.27 KJ			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 KJ			Energia: 363.34 Kcal / 1,518.76 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ			Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
6.26 g		1.53 g	0.13 g	10.21 g	5.96 g	3.29 g	7.90 g	13.00 g	6.30 g	1.08 g	11.80 g	6.12 g	2.04 g	14.29 g	6.44 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34.95 g	0.00 g	0.96 g	33.85 g	19.08 g	0.46 g	53.60 g	16.40 g	0.24 g	43.20 g	8.04 g	0.24 g	42.51 g	2.99 g	0.43 g		
7			7			7			7							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00189) Tojásmentes diéta	Tízórai	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaó[7], Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Csirkemell sonka			Gyümölcsstea, Körözött [7], Kukoricás kenyér[1, (13)]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 203.40 Kcal / 850.21 KJ			Energia: 204.21 Kcal / 853.60 KJ			Energia: 205.90 Kcal / 860.66 KJ			Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ			Energia: 193.85 Kcal / 810.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.51 g	5.41 g	3.19 g	8.49 g	5.18 g	2.77 g	7.89 g	4.85 g	1.42 g	8.34 g	3.85 g	1.75 g	7.05 g	3.66 g	0.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.07 g	7.60 g	0.91 g	30.20 g	15.47 g	0.41 g	31.69 g	7.19 g	1.33 g	34.84 g	7.34 g	1.01 g	32.10 g	7.12 g	1.02 g	
	1,7			7			1			1,7,(13)			1,4,(6)			
	Ebéd	Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórat[1], Alma			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			GombakréMLEVES[1,3,7], Bácskai hús bulgarral[1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskréMLEVES [1,7], Sült sertéskaraj szelet, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]		
		Energia: 586.09 Kcal / 2,449.86 KJ			Energia: 662.30 Kcal / 2,768.41 KJ			Energia: 542.71 Kcal / 2,268.53 KJ			Energia: 628.49 Kcal / 2,627.09 KJ			Energia: 589.82 Kcal / 2,465.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.79 g	17.73 g	3.88 g	29.28 g	18.74 g	3.46 g	25.46 g	20.68 g	5.11 g	28.57 g	18.02 g	5.48 g	33.54 g	21.30 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.85 g	16.64 g	1.59 g	92.66 g	12.32 g	3.30 g	67.30 g	4.36 g	3.75 g	84.84 g	16.87 g	3.12 g	65.01 g	3.78 g	3.28 g		
1,7			1,3			1,3,7,10			1,7,(12)			1,7				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Tej 1,5%-os[7], MESTER Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Füstölt húskrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Tej 1,5%-os[7], Mester Pékség batyu csokoládé/vanília			
	Energia: 237.73 Kcal / 993.71 KJ			Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ			Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 KJ			Energia: 215.16 Kcal / 899.37 KJ			Energia: 351.26 Kcal / 1,468.27 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.54 g	6.74 g	2.53 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	6.25 g	12.25 g	5.80 g	7.32 g	5.77 g	2.67 g	5.99 g	14.34 g	7.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38.07 g	7.14 g	1.10 g	31.41 g	7.10 g	1.40 g	51.20 g	14.00 g	0.19 g	32.30 g	7.37 g	1.36 g	49.71 g	10.19 g	0.28 g		
1,(6)			1			7			1,6,7			7				

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.