

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00167) Tejmentes, bölcsi	Reggeli	Cukrozatlan mandulatej, Margarin, Méz, Zsemle[1]	Vaníliás tej rizstejből, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Házi húspástétom*, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcstea, Félbarna kenyér[1], Margarin, Méz	Gyümölcstea, Tojáskrém tejfelhérjementesen[3,10, (12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 172.56 Kcal / 721.30 KJ	Energia: 335.21 Kcal / 1,401.18 KJ	Energia: 356.25 Kcal / 1,489.13 KJ	Energia: 184.75 Kcal / 772.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.72 g 4.48 g 1.14 g	2.95 g 4.13 g 1.23 g	11.38 g 5.63 g 1.67 g	8.75 g 4.01 g 1.00 g	6.25 g 3.68 g 0.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.01 g 12.23 g 1.12 g	37.45 g 13.85 g 0.40 g	59.62 g 5.04 g 1.47 g	71.35 g 17.25 g 1.52 g	30.50 g 5.42 g 1.02 g
		1	1	1	1	1,3,10,(12)
	Tízórai	Alma	Banán	Körte	Alma	Sárgarépa, friss, Keksz, Gullón Maria[6]
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ	Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 54.70 Kcal / 228.65 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	0.40 g 0.30 g 0.00 g	0.16 g 0.16 g 0.00 g	1.54 g 0.94 g 0.27 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	12.00 g 0.00 g 0.01 g	2.80 g 0.00 g 0.00 g	11.92 g 2.44 g 0.18 g
		6				
	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfelhérjementesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Sárgaborsópüré főzelék [1], Burgonyás kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Csöbenschült karfiol vegán sajttal, Sült sertéskaraj szelet	Rakott zöldbab	Csikós sertéstokány tejfelhérjementesen[1], Párolt rizs
		Energia: 332.70 Kcal / 1,390.69 KJ	Energia: 482.80 Kcal / 2,018.10 KJ	Energia: 448.16 Kcal / 1,873.31 KJ	Energia: 247.18 Kcal / 1,033.21 KJ	Energia: 385.72 Kcal / 1,612.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.42 g 9.55 g 1.88 g	33.81 g 17.49 g 2.71 g	31.80 g 23.72 g 8.47 g	14.14 g 8.49 g 1.70 g	17.40 g 14.14 g 3.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.78 g 1.84 g 2.12 g	47.08 g 0.02 g 2.08 g	26.43 g 1.41 g 2.38 g	27.89 g 0.00 g 1.08 g	45.25 g 0.67 g 1.87 g
		1,(12)	1			1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00167) Tejmentes, bölcsi	Uzsonna	Gyümölcstea, Párizsi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Gyümölcstea, Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta			Limonádé, Margarin, Mini zsemle[1], Uborka, Violife natúr növényi sajt			Gyümölcstea, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília			Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]		
		Energia: 226.10 Kcal / 945.10 Kj			Energia: 185.87 Kcal / 776.94 Kj			Energia: 267.62 Kcal / 1,118.65 Kj			Energia: 302.63 Kcal / 1,264.99 Kj			Energia: 228.63 Kcal / 955.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.99 g	8.41 g	19.96 g	6.62 g	3.77 g	1.09 g	5.03 g	9.68 g	6.73 g	1.05 g	12.10 g	6.24 g	5.12 g	6.68 g	5.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.38 g	6.25 g	1.26 g	30.01 g	5.13 g	1.07 g	40.43 g	5.65 g	1.61 g	47.63 g	8.01 g	0.13 g	37.08 g	0.54 g	1.54 g
		1,6			1,6			1						1		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Laktózmentes bölcsi	Reggeli	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Margarin, Méz, Zsemle[1]	Vaníliás tej laktózmentes tejből, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Házi húspástétom*, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* (1), Félbarna kenyér[1]	Gyümölcstea, Tojáskrém tejfehérjementesen[3,10, (12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 279.15 Kcal / 1.166.85 KJ	Energia: 184.79 Kcal / 772.42 KJ	Energia: 335.21 Kcal / 1.401.18 KJ	Energia: 314.57 Kcal / 1.314.90 KJ	Energia: 184.75 Kcal / 772.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.22 g6.18 g3.04 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.45 g6.83 g4.08 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.38 g5.63 g1.67 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.66 g2.46 g1.09 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.25 g3.67 g0.71 g
		SzénhidrátCukorSó47.61 g16.83 g1.10 g	SzénhidrátCukorSó30.10 g15.80 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó59.61 g5.04 g1.46 g	SzénhidrátCukorSó62.20 g7.86 g1.41 g	SzénhidrátCukorSó30.50 g5.41 g1.02 g
		1	1	1	1	1,3,10,(12)
	Tízórai	Alma	Banán	Körte	Alma	Sárgarépa, friss, Keks, Gullón Maria[6]
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ	Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 54.70 Kcal / 228.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv0.16 g0.16 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.54 g0.04 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.40 g0.30 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.16 g0.16 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.54 g0.94 g0.27 g
		SzénhidrátCukorSó2.80 g0.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó10.08 g0.00 g0.03 g	SzénhidrátCukorSó12.00 g0.00 g0.01 g	SzénhidrátCukorSó2.80 g0.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó11.92 g2.44 g0.18 g
		6				
	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfehérjementesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Sárgaborsópüré főzelék [1], Burgonyás kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Csőbensült karfiol vegán sajttal, Sült sertéskaraj szelet	Rakott zöldbab[7]	Csikós sertéstokány[1,7], Párolt rizs
		Energia: 332.70 Kcal / 1.390.69 KJ	Energia: 482.80 Kcal / 2.018.10 KJ	Energia: 448.16 Kcal / 1.873.31 KJ	Energia: 231.93 Kcal / 969.47 KJ	Energia: 348.73 Kcal / 1.457.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv15.42 g9.55 g1.88 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.81 g17.49 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.80 g23.72 g8.47 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.61 g9.37 g3.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv14.63 g12.92 g4.26 g
		SzénhidrátCukorSó44.78 g1.84 g2.12 g	SzénhidrátCukorSó47.08 g0.02 g2.08 g	SzénhidrátCukorSó26.43 g1.41 g2.38 g	SzénhidrátCukorSó22.22 g3.92 g0.62 g	SzénhidrátCukorSó41.70 g0.38 g1.58 g
		1,(12)	1	7	1,7	
	Uzsonna	Gyümölcstea, Párizsi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcstea, Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Limonádé, Margarin, Mini zsemle[1], Uborka, Mizo laktózmentes trappista sajt	Gyümölcstea, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Medve laktózmentes kockasajt, Zsemle[1]
		Energia: 226.10 Kcal / 945.10 KJ	Energia: 185.87 Kcal / 776.94 KJ	Energia: 254.75 Kcal / 1.064.86 KJ	Energia: 302.63 Kcal / 1.264.99 KJ	Energia: 181.69 Kcal / 759.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6.99 g8.41 g19.96 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.62 g3.77 g1.08 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.88 g7.64 g3.69 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.05 g12.10 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.68 g2.98 g1.89 g
		SzénhidrátCukorSó33.38 g6.25 g1.26 g	SzénhidrátCukorSó30.01 g5.12 g1.07 g	SzénhidrátCukorSó34.64 g5.11 g1.15 g	SzénhidrátCukorSó47.63 g8.01 g0.13 g	SzénhidrátCukorSó31.28 g0.50 g1.15 g

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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00101) IR Pápay 40-15- 60-15-30	Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Limonádé édesítővel[15], Trappista sajt[7], Margarin, Zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Kockasajt[7], Kifli
		Energia: 250.55 Kcal / 1,047.30 KJ	Energia: 165.09 Kcal / 690.08 KJ	Energia: 211.29 Kcal / 883.19 KJ	Energia: 141.88 Kcal / 593.06 KJ	Energia: 133.18 Kcal / 556.69 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.05 g9.81 g2.60 g	5.76 g9.34 g3.23 g	10.83 g11.54 g6.09 g	0.53 g6.06 g3.12 g	5.53 g5.08 g3.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		13.90 g1.70 g1.69 g	13.53 g0.32 g0.93 g	16.17 g0.13 g1.01 g	21.44 g1.52 g0.07 g	16.67 g1.70 g0.70 g
		1,5,6,8,15	1,6,7,15	1,7,15	15	7
	Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,3,7], Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Burgonyaleves magyaros, Sárgaborsó főzelék[1], Csirkepaprikás [7]	Mediterrán bulgur[1], Zöldségleves[1,3,9]	Daragaluska leves[1,3,9], Rakott zöldbab[1,7], Félbarna kenyér[1]	Csikós sertéstokány[1,7], Párolt rizs, Zöldségleves [1,3,9]
		Energia: 591.57 Kcal / 2,472.76 KJ	Energia: 3,123.53 Kcal / 13,056.36 KJ	Energia: 526.80 Kcal / 2,202.02 KJ	Energia: 555.37 Kcal / 2,321.45 KJ	Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.41 g24.40 g6.43 g	433.30 g125.35 g31.27 g	22.26 g22.74 g6.58 g	20.05 g26.35 g8.13 g	23.36 g21.70 g6.66 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.59 g2.76 g2.96 g	62.12 g0.80 g7.03 g	60.03 g1.02 g2.71 g	56.22 g6.26 g1.80 g	62.05 g0.98 g3.05 g
		1,3,7,(12)	1,7	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7,9



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Laktóz és GM diéta	Tízórai	Méz, Margarin, Mester gluténmentes pékáru, Riska laktózmentes tej, 1,5%-os	Vaníliás tej laktózmentes tejből, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Házi húspástétom*, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* (1), Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tojáskrém tejfehérjementesen[3,10, (12)], Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ	Energia: 184.79 Kcal / 772.42 KJ	Energia: 92.44 Kcal / 386.40 KJ	Energia: 68.36 Kcal / 285.74 KJ	Energia: 73.17 Kcal / 305.85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.24 g10.94 g5.18 g	7.45 g6.83 g4.08 g	7.34 g7.74 g2.11 g	6.51 g4.04 g1.44 g	6.28 g5.69 g0.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.73 g23.83 g1.28 g	30.10 g15.80 g0.46 g	46.03 g9.45 g0.98 g	49.04 g12.73 g0.91 g	46.96 g9.88 g1.28 g
		(1)				
		3,10,(12)				
	Ebéd	Bakonyi betyárleves laktózmentesen, Krumplis tészta* Gm, Vegyes vágott savanyúság(12)	Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Sárgaborsó főzelék, Csirkepörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Erdei gyümölcskrémleves tejfehérje és gluténmentesen(1), Mediterrán rizs[1]	Rakott zöldbab[7], Zöldségleves[9]	Paradicsomleves gluténmentesen[9], Csikós sertéstokány gluténmentesen[7], Párolt rizs
		Energia: 446.87 Kcal / 1,867.92 KJ	Energia: 661.67 Kcal / 2,765.78 KJ	Energia: 472.18 Kcal / 1,973.71 KJ	Energia: 266.65 Kcal / 1,114.60 KJ	Energia: 730.33 Kcal / 3,052.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.52 g12.63 g4.21 g	41.91 g27.12 g3.83 g	14.34 g16.16 g4.85 g	13.97 g10.28 g3.20 g	24.71 g28.82 g8.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.55 g2.58 g3.12 g	85.78 g1.24 g3.53 g	65.13 g17.53 g1.58 g	27.36 g4.13 g1.52 g	90.36 g13.01 g3.67 g
		(12)	1	7,9	7,9	
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Sonkakrém[6], Jégсалáta, Mester gluténmentes pékáru	Limonádé, Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru, Mizo laktózmentes trappista sajt	Körte, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Mester gluténmentes pékáru, Medve laktózmentes kockasajt
		Energia: 170.65 Kcal / 713.32 KJ	Energia: 74.22 Kcal / 310.24 KJ	Energia: 123.56 Kcal / 516.48 KJ	Energia: 334.99 Kcal / 1,400.26 KJ	Energia: 34.16 Kcal / 142.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.35 g9.95 g2.33 g	6.68 g5.80 g1.32 g	11.28 g9.63 g3.84 g	1.44 g12.39 g6.24 g	6.70 g4.94 g2.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		46.72 g10.65 g1.89 g	46.39 g9.55 g1.33 g	45.78 g8.81 g1.26 g	54.51 g2.99 g0.14 g	38.80 g2.90 g1.20 g
		5,6,8	6			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00151) Tejfehérjemen tes diéta, Mv	Tízórai	Cukrozatlan mandulatej, Margarin, Méz, Zsemle[1]	Gyümölcsstea, Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Házi húspástétom*, Gyümölcsstea, Félbarna kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér[1], Méz, Margarin	Tojáskrém tejfehérjementesen[3,10, (12)], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 268.70 Kcal / 1,123.17 KJ	Energia: 213.78 Kcal / 893.60 KJ	Energia: 372.22 Kcal / 1,555.88 KJ	Energia: 372.71 Kcal / 1,557.93 KJ	Energia: 212.78 Kcal / 889.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.24 g5.58 g1.24 g	7.25 g4.75 g1.38 g	12.52 g7.19 g2.20 g	8.76 g4.01 g1.00 g	6.81 g4.61 g0.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.06 g16.28 g1.27 g	34.20 g9.17 g1.19 g	64.21 g9.06 g1.50 g	75.44 g21.26 g1.52 g	34.85 g9.56 g1.13 g
		1	1,6	1	1	1,3,10,(12)
	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfehérjementesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Burgonyaleves magyaros, Csirkepörkölt [1], Sárgaborsó főzelék[1], Burgonyás kenyér[1]	Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Mediterrán bulgur[1]	Daragaluska leves[1,3,9], Rakott zöldbab	Csikós sertéstokány tejfehérjementesen[1], Paradicsomleves[1,3], Párolt rizs
		Energia: 421.45 Kcal / 1,761.66 KJ	Energia: 651.33 Kcal / 2,722.56 KJ	Energia: 471.67 Kcal / 1,971.58 KJ	Energia: 318.51 Kcal / 1,331.37 KJ	Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17.55 g12.03 g2.18 g	38.92 g23.61 g3.40 g	16.31 g16.46 g4.87 g	15.94 g11.34 g2.11 g	21.79 g18.73 g4.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58.80 g2.26 g2.32 g	69.89 g0.06 g3.10 g	65.39 g17.90 g1.64 g	37.36 g0.28 g1.75 g	89.57 g12.87 g2.79 g
		1,(12)	1	1	1,3,9	1,3
	Uzsonna	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Vaníliás tej rizstejből, Allergénmentes kalács	Cukrozatlan mandulatej, MESTER vegán sajtos pogácsa	Körte, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]
		Energia: 329.50 Kcal / 1,377.31 KJ	Energia: 172.56 Kcal / 721.30 KJ	Energia: 208.68 Kcal / 872.28 KJ	Energia: 334.99 Kcal / 1,400.26 KJ	Energia: 228.63 Kcal / 955.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.51 g9.41 g2.50 g	2.95 g4.13 g1.23 g	7.26 g3.73 g0.33 g	1.44 g12.39 g6.24 g	5.12 g6.68 g5.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34.73 g10.51 g1.88 g	37.45 g13.85 g0.40 g	34.95 g0.00 g1.26 g	54.51 g2.99 g0.14 g	37.08 g0.54 g1.54 g
		1,5,6,8				1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Tej-, tojásmentes diéta	Tízórai	Cukrozatlan mandulatej, Méz, Margarin, Zsemle[1]	Vaníliás tej rizstejből, Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Házi húspástétom*, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér[1], Méz, Margarin	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Margarin, Csirkemell sonka
		Energia: 252.34 Kcal / 1,054.78 KJ	Energia: 172.56 Kcal / 721.30 KJ	Energia: 352.44 Kcal / 1,473.20 KJ	Energia: 364.38 Kcal / 1,523.11 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6.22 g5.58 g1.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.95 g4.13 g1.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.84 g6.40 g1.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.75 g4.01 g1.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.13 g4.91 g1.42 g
		SzénhidrátCukorSó43.01 g12.23 g1.27 g	SzénhidrátCukorSó37.45 g13.85 g0.40 g	SzénhidrátCukorSó61.73 g7.05 g1.48 g	SzénhidrátCukorSó73.38 g19.25 g1.52 g	SzénhidrátCukorSó32.29 g7.19 g1.33 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfelhérjementesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Csirkepörkölt[1], Sárgaborsó főzelék[1], Burgonyás kenyér[1]	Erdei gyümölcskrémleves tejhérjementesen[1], Mediterrán bulgur[1]	Rakott zöldbab, Zöldségleves[9]	Csikós sertéstokány tejfelhérjementesen[1], Paradicsomleves tojásmentes tésztával [1,9], Párolt rizs
		Energia: 421.45 Kcal / 1,761.66 KJ	Energia: 680.49 Kcal / 2,844.45 KJ	Energia: 471.67 Kcal / 1,971.58 KJ	Energia: 281.90 Kcal / 1,178.34 KJ	Energia: 647.06 Kcal / 2,704.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv17.55 g12.03 g2.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv39.52 g24.77 g3.53 g	FehérjeZsírT.Zsírsv16.31 g16.46 g4.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv15.50 g9.40 g1.80 g	FehérjeZsírT.Zsírsv21.52 g19.74 g4.27 g
		SzénhidrátCukorSó58.80 g2.26 g2.32 g	SzénhidrátCukorSó74.17 g0.03 g3.23 g	SzénhidrátCukorSó65.39 g17.90 g1.64 g	SzénhidrátCukorSó33.03 g0.21 g1.98 g	SzénhidrátCukorSó92.62 g13.03 g3.93 g
		1,(12)	1	1	9	1,9
	Uzsonna	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcsstea, Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Limonádé, Margarin, Mini zsemle[1], Uborka, Violife natúr növényi sajt	Körte, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]
		Energia: 296.15 Kcal / 1,237.91 KJ	Energia: 199.72 Kcal / 834.83 KJ	Energia: 254.11 Kcal / 1,062.18 KJ	Energia: 334.99 Kcal / 1,400.26 KJ	Energia: 209.71 Kcal / 876.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.60 g8.41 g2.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.93 g4.26 g1.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.02 g8.21 g5.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.44 g12.39 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.11 g5.21 g4.51 g
		SzénhidrátCukorSó32.42 g8.25 g1.69 g	SzénhidrátCukorSó32.09 g7.15 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó40.30 g6.82 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó54.51 g2.99 g0.14 g	SzénhidrátCukorSó35.61 g0.41 g1.38 g
		1,5,6,8	1,6	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Laktózmentes diéta	Tízórai	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Margarin, Méz, Zsemle[1]	Vaníliás tej laktózmentes tejből, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Házi húspástétom*, Félbarna kenyér[1]	Őszibarackos túrókrém* (1), Gyümölcstea, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcstea, Tojáskrém*[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 335.15 Kcal / 1,400.93 KJ	Energia: 184.79 Kcal / 772.42 KJ	Energia: 352.44 Kcal / 1,473.20 KJ	Energia: 328.37 Kcal / 1,372.59 KJ	Energia: 205.62 Kcal / 859.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.22 g8.98 g5.04 g	7.45 g6.83 g4.08 g	11.84 g6.40 g1.93 g	11.01 g2.70 g1.26 g	6.62 g4.85 g1.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	52.21 g21.43 g1.23 g	30.10 g15.80 g0.46 g	61.73 g7.05 g1.48 g	64.75 g10.34 g1.41 g	32.75 g7.57 g1.08 g
		1	1	1	1,3,7,10,(12)	
		Bakonyi betyárleves laktózmentesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Burgonyaleves magyaros, Sárgaborsó főzelék[1], Csirkepörkölt [1], Burgonyás kenyér[1]	Erdei gyümölcskrémleves [1], Mediterrán bulgur[1]	Rakott zöldbab[7], Daragaluska leves[1,3,9]	Csikós sertéstokány laktózmentesen[1], Paradicsomleves[1,3], Párolt rizs
		Energia: 412.70 Kcal / 1,725.09 KJ	Energia: 607.54 Kcal / 2,539.52 KJ	Energia: 480.23 Kcal / 2,007.36 KJ	Energia: 294.44 Kcal / 1,230.76 KJ	Energia: 583.61 Kcal / 2,439.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	Uzsonna	17.04 g14.81 g4.53 g	37.09 g22.27 g3.24 g	15.73 g18.74 g6.94 g	14.23 g11.70 g3.44 g	20.28 g19.22 g6.25 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.23 g2.03 g2.22 g	63.84 g0.05 g3.00 g	63.06 g18.42 g1.56 g	30.85 g4.13 g1.17 g	79.59 g9.82 g2.60 g
		1,(12)	1	1	1,3,7,9	1,3
		Gyümölcstea, Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcstea, Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Limonádé, Margarin, Mini zsemle[1], Uborka, Violife natúr növényi sajt	Körte, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Medve laktózmentes kockasajt, Zsemle[1]
		Energia: 296.15 Kcal / 1,237.91 KJ	Energia: 199.72 Kcal / 834.83 KJ	Energia: 254.11 Kcal / 1,062.18 KJ	Energia: 334.99 Kcal / 1,400.26 KJ	Energia: 181.69 Kcal / 759.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.60 g8.41 g2.25 g	6.93 g4.26 g1.24 g	5.02 g8.21 g5.40 g	1.44 g12.39 g6.24 g	7.68 g2.98 g1.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.42 g8.25 g1.69 g	32.09 g7.15 g1.13 g	40.30 g6.82 g1.45 g	54.51 g2.99 g0.14 g	31.28 g0.50 g1.15 g
		1,5,6,8	1,6	1	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00185) Gluténmentes diéta, Mv	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Méz, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Sonkakrém[6,7], Jégsaláta, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Házi húspástétom*[3,10], Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* [7,(1)], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tojáskrém*[3,7,10,(12)], Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 184.32 Kcal / 770.46 KJ	Energia: 127.88 Kcal / 534.54 KJ	Energia: 191.18 Kcal / 799.13 KJ	Energia: 83.79 Kcal / 350.24 KJ	Energia: 95.23 Kcal / 398.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.86 g 8.34 g 3.18 g	7.34 g 10.29 g 3.06 g	8.16 g 17.16 g 5.27 g	6.89 g 4.29 g 1.33 g	6.66 g 6.95 g 1.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.18 g 28.28 g 1.22 g	48.77 g 11.69 g 1.41 g	49.03 g 11.93 g 1.09 g	52.03 g 15.03 g 0.91 g	49.25 g 12.05 g 1.33 g
		7	6,7	3,10	7,(1)	3,7,10,(12)
	Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,3,7], Krumplis tészta* Gm, Vegyes vágott savanyúság(12)	Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Sárgaborsó főzelék, Csirkepörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Erdei gyümölcskrémleves gluténmentesen[7,(1)], Mediterrán rizs[1]	Rakott zöldbab[7], Zöldségleves[9]	Paradicsomleves gluténmentesen[9], Csikós sertéstokány gluténmentesen[7], Párolt rizs
		Energia: 527.77 Kcal / 2,206.08 KJ	Energia: 661.67 Kcal / 2,765.78 KJ	Energia: 503.75 Kcal / 2,105.68 KJ	Energia: 412.62 Kcal / 1,724.75 KJ	Energia: 730.33 Kcal / 3,052.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.87 g 18.79 g 5.32 g	41.91 g 27.12 g 3.83 g	14.71 g 19.39 g 6.71 g	15.13 g 24.27 g 8.66 g	24.71 g 28.82 g 8.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		70.63 g 2.87 g 3.41 g	85.78 g 1.24 g 3.53 g	65.57 g 17.96 g 1.57 g	30.78 g 5.51 g 1.99 g	90.36 g 13.01 g 3.67 g
		1,3,7,(12)	1,7	7,9	7,9	
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru	Vaníliás tej[7,(1)], Allergénmentes kalács	Tej 1,5%-os[7], MESTER vegán sajtos pogácsa	Körte, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Kockasajt[7], Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 204.00 Kcal / 852.72 KJ	Energia: 211.10 Kcal / 882.40 KJ	Energia: 271.83 Kcal / 1,136.25 KJ	Energia: 334.99 Kcal / 1,400.26 KJ	Energia: 32.44 Kcal / 135.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.26 g 10.95 g 2.58 g	9.55 g 5.63 g 3.08 g	12.86 g 4.53 g 2.13 g	1.44 g 12.39 g 6.24 g	5.69 g 4.79 g 1.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.03 g 12.91 g 2.08 g	30.30 g 16.00 g 0.46 g	44.55 g 9.60 g 1.16 g	54.51 g 2.99 g 0.14 g	39.51 g 3.25 g 1.25 g
		5,6,8	7,(1)	7	7	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00189) Tojásmentes diéta	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Méz, Margarin, Zsemle[1]	Vaníliás tej[7,(1)], Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcsstea, Őszibarackos túrókrém* [7,(1)], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Margarin, Csirkemell sonka
		Energia: 292.41 Kcal / 1,222.27 KJ	Energia: 188.02 Kcal / 785.92 KJ	Energia: 421.54 Kcal / 1,762.04 KJ	Energia: 329.63 Kcal / 1,377.85 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.17 g5.63 g2.54 g	7.90 g4.88 g2.58 g	11.97 g13.95 g4.47 g	11.03 g2.70 g1.02 g	8.13 g4.91 g1.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.21 g19.43 g1.12 g	27.90 g13.60 g0.41 g	62.19 g7.46 g1.56 g	65.11 g10.17 g1.41 g	32.29 g7.19 g1.33 g
		1,7	7,(1)	1,3,10	1,7	1
	Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,3,7], Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Sárgaborsó főzelék[1], Burgonyás kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Erdei gyümölcskrémleves [1,7], Mediterrán bulgur[1]	Rakott zöldbab[7], Zöldségleves[9]	Paradicsomleves tojásmentes tésztával [1,9], Csikós sertéstokány [1,7], Párolt rizs
		Energia: 471.85 Kcal / 1,972.33 KJ	Energia: 649.19 Kcal / 2,713.61 KJ	Energia: 470.37 Kcal / 1,966.15 KJ	Energia: 394.80 Kcal / 1,650.26 KJ	Energia: 628.17 Kcal / 2,625.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.27 g19.48 g5.16 g	37.90 g24.01 g3.43 g	15.59 g18.52 g6.32 g	14.39 g22.90 g8.16 g	20.39 g20.99 g5.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		53.34 g2.24 g2.36 g	69.72 g0.02 g3.23 g	61.23 g17.24 g1.52 g	30.29 g5.12 g1.92 g	86.51 g12.74 g3.81 g
		1,3,7,(12)	1	1,7	7,9	1,7,9
	Uzsonna	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcsstea, Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Limonádé, Trappista sajt [7], Margarin, Mini zsemle [1], Uborka	Körte, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Kockasajt[7], Kifli
		Energia: 296.15 Kcal / 1,237.91 KJ	Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ	Energia: 268.74 Kcal / 1,123.33 KJ	Energia: 334.99 Kcal / 1,400.26 KJ	Energia: 169.04 Kcal / 706.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.60 g8.41 g2.25 g	7.22 g7.76 g2.64 g	10.74 g9.36 g4.71 g	1.44 g12.39 g6.24 g	6.29 g2.80 g1.59 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.42 g8.25 g1.69 g	32.33 g7.25 g1.15 g	35.47 g6.41 g1.24 g	54.51 g2.99 g0.14 g	29.71 g0.85 g0.35 g
		1,5,6,8	1,6,7	1,7		7

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.