

Tárnoki Közétkeztetési Kft

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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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, Keks, Z, 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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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
(00194) Tej-, tojásmentes 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, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Margarin
		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: 176.60 Kcal / 738.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.72 g4.48 g1.14 g	2.95 g4.13 g1.23 g	11.38 g5.63 g1.67 g	8.75 g4.01 g1.00 g	4.68 g3.87 g1.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.01 g12.23 g1.12 g	37.45 g13.85 g0.40 g	59.62 g5.04 g1.47 g	71.35 g17.25 g1.52 g	29.80 g5.10 g0.82 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Alma	Banán	Körte	Alma	Sárgarépa, friss, Keks, Z, 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.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.16 g0.16 g0.00 g	0.54 g0.04 g0.00 g	0.40 g0.30 g0.00 g	0.16 g0.16 g0.00 g	1.54 g0.94 g0.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.80 g0.00 g0.00 g	10.08 g0.00 g0.03 g	12.00 g0.00 g0.01 g	2.80 g0.00 g0.00 g	11.92 g2.44 g0.18 g
		6				
	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfőhőjementesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Sárgaborsópőré főzelék [1], Burgonyás kenyér[1], Csirkepörkőlt[1]	Csőbensült karfiol vegán sajttal, Sült sertéskaraj szelet	Rakott zöldbab	Csikós sertéstokány tejfőhőjementesen[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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15.42 g9.55 g1.88 g	33.81 g17.49 g2.71 g	31.80 g23.72 g8.47 g	14.14 g8.49 g1.70 g	17.40 g14.14 g3.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.78 g1.84 g2.12 g	47.08 g0.02 g2.08 g	26.43 g1.41 g2.38 g	27.89 g0.00 g1.08 g	45.25 g0.67 g1.87 g
		1,(12)	1			1
	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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.99 g8.41 g19.96 g	6.62 g3.77 g1.09 g	5.03 g9.68 g6.73 g	1.05 g12.10 g6.24 g	5.12 g6.68 g5.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.38 g6.25 g1.26 g	30.01 g5.13 g1.07 g	40.43 g5.65 g1.61 g	47.63 g8.01 g0.13 g	37.08 g0.54 g1.54 g
		1,6	1,6	1		1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00203) Kesudió, pisztácia mentes bölcsi	Reggeli	Tej 2,8%-os[7], Kakaós rúd[1,3,7]			Vaníliás tej 2,8%-os tejből[7,(1)], Mini kuglóf [1,3,7]			Gyümölcstea, Házi húspástétom*[3,10], Félbarna kenyér[1]			Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém*[7,(1)], Félbarna kenyér[1]			Gyümölcstea, Tojáskrém*[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika		
		Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ			Energia: 60.15 Kcal / 251.43 KJ			Energia: 394.44 Kcal / 1,648.76 KJ			Energia: 315.66 Kcal / 1,319.46 KJ			Energia: 190.71 Kcal / 797.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.59 g	7.79 g	4.06 g	8.31 g	5.84 g	3.08 g	11.49 g	12.10 g	3.84 g	10.69 g	2.46 g	0.89 g	6.33 g	4.28 g	1.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.39 g	7.30 g	0.75 g	37.31 g	14.11 g	0.12 g	60.01 g	5.40 g	1.54 g	62.51 g	7.72 g	1.41 g	30.58 g	5.49 g	1.02 g
		1,3,7			1,3,7			1,3,10			1,7			1,3,7,10,(12)		
	Tízórai	Alma			Banán			Körte			Alma			Háztartási keksz[1,12,(3,5,6,7,8)], Sárgarépa, friss		
		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: 81.15 Kcal / 339.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	2.00 g	1.28 g	0.53 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	16.82 g	3.68 g	0.23 g
		1,12,(3),(5),(6),(7),(8)														
	Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,3,7], Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)			Sárgaborsópüré főzelék [1], Fasírtgolyó[1,6,(3,7,9,10,11)], Burgonyás kenyér[1]			Csőbensült karfiol sajttal [1,3,7], Sült sertéskaraj szelet			Rakott zöldbab[1,7]			Csikós sertéstokány[1,7], Párolt rizs		
		Energia: 364.18 Kcal / 1,522.27 KJ			Energia: 345.47 Kcal / 1,444.06 KJ			Energia: 282.30 Kcal / 1,180.01 KJ			Energia: 259.37 Kcal / 1,084.17 KJ			Energia: 348.73 Kcal / 1,457.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.60 g	12.65 g	3.61 g	69.44 g	62.03 g	17.70 g	20.16 g	15.86 g	4.99 g	9.81 g	14.65 g	4.95 g	14.63 g	12.92 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.74 g	1.91 g	2.06 g	64.74 g	1.33 g	1.69 g	14.34 g	1.61 g	1.55 g	20.54 g	2.36 g	0.49 g	41.70 g	0.38 g	1.58 g
		1,3,7,(12)			1,6,(3),(7),(9),(10),(11)			1,3,7			1,7			1,7		
	Uzsonna	Gyümölcstea, Párizsi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Gyümölcstea, Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta			Limonádé, Trappista sajt [7], Margarin, Mini zsemle [1], Uborka			Gyümölcstea, Croissant [1,3,7,(6)]			Kockasajt[7], Kifli		
		Energia: 226.10 Kcal / 945.10 KJ			Energia: 215.57 Kcal / 901.08 KJ			Energia: 263.33 Kcal / 1,100.72 KJ			Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 KJ			Energia: 169.04 Kcal / 706.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.99 g	8.41 g	19.96 g	6.87 g	6.77 g	2.29 g	10.74 g	9.36 g	4.71 g	5.23 g	14.46 g	7.05 g	6.29 g	2.80 g	1.59 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	30.21 g	5.22 g	1.09 g	34.13 g	5.11 g	1.24 g	24.51 g	5.02 g	0.44 g	29.71 g	0.85 g	0.35 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1,6	1,6,7	1,7	1,3,7,(6)	7

		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.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.22 g5.58 g1.24 g	2.95 g4.13 g1.23 g	11.84 g6.40 g1.93 g	8.75 g4.01 g1.00 g	8.13 g4.91 g1.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.01 g12.23 g1.27 g	37.45 g13.85 g0.40 g	61.73 g7.05 g1.48 g	73.38 g19.25 g1.52 g	32.29 g7.19 g1.33 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfahérjementesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Csirkepörkölt[1], Sárgaborsó főzelék[1], Burgonyás kenyér[1]	Erdei gyümölcskrémleves tejfahérjementesen[1], Mediterrán bulgur[1]	Rakott zöldbab, Zöldségleves[9]	Csikós sertéstokány tejfahérjementesen[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.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17.55 g12.03 g2.18 g	39.52 g24.77 g3.53 g	16.31 g16.46 g4.87 g	15.50 g9.40 g1.80 g	21.52 g19.74 g4.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58.80 g2.26 g2.32 g	74.17 g0.03 g3.23 g	65.39 g17.90 g1.64 g	33.03 g0.21 g1.98 g	92.62 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.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	5.11 g5.21 g4.51 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	35.61 g0.41 g1.38 g
		1,5,6,8	1,6	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			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*, Félbarna kenyér[1]			Őszibarackos túrókrém* (1), Gyümölcsstea, Félbarna kenyér[1]			Gyümölcsstea, 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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.22 g	8.98 g	5.04 g	7.45 g	6.83 g	4.08 g	11.84 g	6.40 g	1.93 g	11.01 g	2.70 g	1.26 g	6.62 g	4.85 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.21 g	21.43 g	1.23 g	30.10 g	15.80 g	0.46 g	61.73 g	7.05 g	1.48 g	64.75 g	10.34 g	1.41 g	32.75 g	7.57 g	1.08 g
		1			1			1			1,3,7,10,(12)					
	Ebéd	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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.04 g	14.81 g	4.53 g	37.09 g	22.27 g	3.24 g	15.73 g	18.74 g	6.94 g	14.23 g	11.70 g	3.44 g	20.28 g	19.22 g	6.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.23 g	2.03 g	2.22 g	63.84 g	0.05 g	3.00 g	63.06 g	18.42 g	1.56 g	30.85 g	4.13 g	1.17 g	79.59 g	9.82 g	2.60 g
		1,(12)			1			1			1,3,7,9			1,3		
	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			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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.60 g	8.41 g	2.25 g	6.93 g	4.26 g	1.24 g	5.02 g	8.21 g	5.40 g	1.44 g	12.39 g	6.24 g	7.68 g	2.98 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.42 g	8.25 g	1.69 g	32.09 g	7.15 g	1.13 g	40.30 g	6.82 g	1.45 g	54.51 g	2.99 g	0.14 g	31.28 g	0.50 g	1.15 g
		1,5,6,8			1,6			1						1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Gluténmentes	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Méz, Margarin, Mester gluténmentes pékáru	Vaníliás tej[7,(1)], Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Házi húspástétom*[3,10], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* [7,(1)], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tojáskrém*[3,7,10,(12)], Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ	Energia: 188.02 Kcal / 785.92 KJ	Energia: 161.54 Kcal / 675.24 KJ	Energia: 69.63 Kcal / 291.05 KJ	Energia: 80.12 Kcal / 334.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.19 g 7.59 g 2.68 g	7.90 g 4.88 g 2.58 g	7.47 g 15.29 g 4.65 g	6.53 g 4.04 g 1.20 g	6.37 g 6.39 g 1.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.73 g 21.83 g 1.17 g	27.90 g 13.60 g 0.41 g	46.49 g 9.86 g 1.06 g	49.41 g 12.57 g 0.91 g	47.05 g 9.97 g 1.28 g
		7	7,(1)	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	Gyümölcstea, Sonkakrém[6,7], Jégsaláta, Mester gluténmentes pékáru	Limonádé, Trappista sajt [7], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Körte, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Kockasajt[7], Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 170.65 Kcal / 713.32 KJ	Energia: 108.87 Kcal / 455.08 KJ	Energia: 132.14 Kcal / 552.35 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
		8.35 g 9.95 g 2.33 g	6.97 g 9.30 g 2.72 g	10.14 g 11.35 g 4.86 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
		46.72 g 10.65 g 1.89 g	46.63 g 9.65 g 1.35 g	45.27 g 8.81 g 1.35 g	54.51 g 2.99 g 0.14 g	39.51 g 3.25 g 1.25 g
		5,6,8	6,7	7		7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00451) Tejfehérjemen tes	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, Tojáskrém*[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika
		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: 205.62 Kcal / 859.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.22 g 5.58 g 1.24 g	2.95 g 4.13 g 1.23 g	11.84 g 6.40 g 1.93 g	8.75 g 4.01 g 1.00 g	6.62 g 4.85 g 1.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.01 g 12.23 g 1.27 g	37.45 g 13.85 g 0.40 g	61.73 g 7.05 g 1.48 g	73.38 g 19.25 g 1.52 g	32.75 g 7.57 g 1.08 g
		1	1	1	1,3,7,10,(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
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17.55 g 12.03 g 2.18 g	38.92 g 23.61 g 3.40 g	16.31 g 16.46 g 4.87 g	15.94 g 11.34 g 2.11 g	21.79 g 18.73 g 4.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58.80 g 2.26 g 2.32 g	69.89 g 0.06 g 3.10 g	65.39 g 17.90 g 1.64 g	37.36 g 0.28 g 1.75 g	89.57 g 12.87 g 2.79 g
		1,(12)	1	1	1,3,9	1,3
	Uzsonna	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	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
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.60 g 8.41 g 2.25 g	6.93 g 4.26 g 1.24 g	5.02 g 8.21 g 5.40 g	1.44 g 12.39 g 6.24 g	5.11 g 5.21 g 4.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.42 g 8.25 g 1.69 g	32.09 g 7.15 g 1.13 g	40.30 g 6.82 g 1.45 g	54.51 g 2.99 g 0.14 g	35.61 g 0.41 g 1.38 g
		1,5,6,8	1,6	1	1	

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

