

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00167) Tejmentes, bölcsi	Reggeli	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]	Margarin, Piros retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Karamell rizsital, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Méz, Margarin
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 KJ	Energia: 346.57 Kcal / 1,448.66 KJ	Energia: 200.33 Kcal / 837.38 KJ	Energia: 228.56 Kcal / 955.38 KJ	Energia: 221.75 Kcal / 926.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.70 g3.57 g1.30 g	10.63 g3.68 g0.74 g	6.62 g4.56 g1.14 g	2.95 g4.13 g1.23 g	4.50 g3.81 g1.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Tízórai	29.97 g5.07 g0.87 g	42.93 g11.85 g1.09 g	32.62 g0.08 g1.24 g	44.46 g20.86 g0.40 g	41.35 g17.25 g0.82 g
		1,(6)	1	1		1
		Nektarin	Banán	Körte	Alma	Sárgarépa, friss, Kecs, Gullón Maria[6]
		Energia: 46.05 Kcal / 192.49 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
	Ebéd	0.78 g0.38 g0.04 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
		9.81 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
		Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12)	Karalábefőzelék tejfehérjementesen[1], Sült sertéskaraj szelet	Fejtt babfőzelék TejM [1], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10)	Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Violife sajt szórát tej.
		Energia: 392.63 Kcal / 1,641.19 KJ	Energia: 529.67 Kcal / 2,214.02 KJ	Energia: 218.49 Kcal / 913.29 KJ	Energia: 368.45 Kcal / 1,540.12 KJ	Energia: 476.09 Kcal / 1,990.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		20.26 g14.39 g2.65 g	18.92 g15.39 g2.68 g	15.11 g11.48 g2.46 g	15.31 g15.09 g3.86 g	18.73 g20.88 g9.31 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.10 g1.34 g2.51 g	76.96 g5.97 g1.71 g	13.15 g2.61 g1.37 g	42.28 g0.02 g3.32 g	51.60 g2.39 g2.14 g
		1	1,3,9,(12)	1	1,(10)	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00167) Tejmentes, bölcsi	Uzsonna	Cukrozatlan mandulatej, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta			Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcstea, Kolbászkрем(6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Sós perec[1], Cukrozatlan mandulatej		
		Energia: 188.67 Kcal / 788.64 KJ			Energia: 234.46 Kcal / 980.04 KJ			Energia: 189.21 Kcal / 790.90 KJ			Energia: 224.33 Kcal / 937.70 KJ			Energia: 191.59 Kcal / 800.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.66 g	4.48 g	1.14 g	8.43 g	8.41 g	2.77 g	9.52 g	3.06 g	0.35 g	6.98 g	8.24 g	2.72 g	4.50 g	4.90 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.86 g	0.08 g	1.12 g	29.93 g	5.10 g	1.41 g	29.75 g	5.31 g	1.08 g	29.60 g	5.11 g	1.27 g	30.00 g	0.00 g	1.00 g
		1			1			1,3,4,10,(6)			1,(6),(10)			1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Laktózmentes bölcsi	Reggeli	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Magic Milk laktózmentes gyümölcsjoghurt, Zsemle [1]	Margarin, Piros retek, Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Zsemle[1]	Karamell rizsital, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém laktózmentes(1), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 KJ	Energia: 281.02 Kcal / 1,174.66 KJ	Energia: 241.74 Kcal / 1,010.47 KJ	Energia: 228.56 Kcal / 955.38 KJ	Energia: 193.70 Kcal / 809.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.70 g3.57 g1.30 g	10.48 g4.43 g2.84 g	9.12 g6.26 g3.04 g	2.95 g4.13 g1.23 g	7.29 g2.43 g1.32 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.97 g5.07 g0.87 g	47.88 g16.35 g1.07 g	37.22 g4.68 g1.22 g	44.46 g20.86 g0.40 g	34.33 g10.23 g0.72 g
		1,(6)	1	1	1	1
	Tízórai	Nektarin	Banán	Körte	Alma	Sárgarépa, friss, Keks, Gullón Maria[6]
		Energia: 46.05 Kcal / 192.49 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.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		0.78 g0.38 g0.04 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
		9.81 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	Karfiolfőzelék laktózmentesen[1], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12)	Karalábefőzelék tejfehérjementesen[1], Sült sertéskaraj szelet	Fejlesztett babfőzelék TejM [1], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10)	Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Laktózmentes sajt szórát
		Energia: 395.89 Kcal / 1,654.82 KJ	Energia: 529.67 Kcal / 2,214.02 KJ	Energia: 218.49 Kcal / 913.29 KJ	Energia: 368.45 Kcal / 1,540.12 KJ	Energia: 481.35 Kcal / 2,012.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.46 g15.11 g3.41 g	18.92 g15.39 g2.68 g	15.11 g11.48 g2.46 g	15.31 g15.09 g3.86 g	24.69 g20.38 g7.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.14 g1.86 g2.53 g	76.96 g5.97 g1.71 g	13.15 g2.61 g1.37 g	42.28 g0.02 g3.32 g	47.84 g2.03 g1.88 g
		1	1,3,9,(12)	1	1,(10)	1
	Uzsonna	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10, (6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcstea, Kolbászkrem(6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1], Riska laktózmentes tej, 1,5%-os
		Energia: 230.08 Kcal / 961.73 KJ	Energia: 234.46 Kcal / 980.04 KJ	Energia: 190.72 Kcal / 797.21 KJ	Energia: 213.71 Kcal / 893.31 KJ	Energia: 233.00 Kcal / 973.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.16 g6.18 g3.04 g	8.43 g8.41 g2.77 g	8.22 g3.83 g1.17 g	6.95 g7.04 g2.36 g	7.00 g6.60 g3.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.46 g4.68 g1.10 g	29.93 g5.10 g1.41 g	29.74 g5.48 g1.02 g	29.57 g5.08 g1.23 g	34.60 g4.60 g0.98 g
		1	1	1,3,4,10,(6)	1,(6),(10)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00101) IR Pápay 40-15- 60-15-30	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Kolbászkрем[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1]
		Energia: 115.43 Kcal / 482.50 KJ	Energia: 174.01 Kcal / 727.36 KJ	Energia: 130.26 Kcal / 544.49 KJ	Energia: 159.54 Kcal / 666.88 KJ	Energia: 177.00 Kcal / 739.86 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.33 g20.12 g6.97 g	7.65 g9.80 g3.33 g	7.96 g4.94 g1.29 g	6.36 g8.80 g3.97 g	4.00 g3.80 g1.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.86 g12.00 g1.24 g	13.04 g0.10 g1.28 g	13.05 g0.64 g0.84 g	13.11 g0.38 g1.06 g	30.00 g0.00 g0.85 g
		1,7,(6),(12)	1,15	1,3,4,7,10,15,(6)	1,7,15,(6),(10)	1
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Rántott karajszelet[1,3], Rizi-bizi, Zöldségleves [1,3,9]	Reszelttészta leves* [1,3,9], Fejtett babfőzelék* [1,7], Baromfi virsli[6, (1,7,9,10)]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórát[7]
		Energia: 561.35 Kcal / 2,346.44 KJ	Energia: 779.76 Kcal / 3,259.40 KJ	Energia: 891.57 Kcal / 3,726.76 KJ	Energia: 455.91 Kcal / 1,905.70 KJ	Energia: 700.13 Kcal / 2,926.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.08 g22.65 g5.52 g	25.07 g19.52 g3.52 g	31.78 g45.62 g6.83 g	20.10 g14.78 g3.96 g	27.48 g34.36 g12.78 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		56.77 g6.87 g3.85 g	124.12 g33.11 g2.20 g	86.23 g0.49 g3.32 g	60.03 g1.10 g1.88 g	67.61 g5.05 g3.23 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,3,9	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00132) Laktóz és GM diéta	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru	Mester gluténmentes pékáru, Magic Milk laktózmentes gyümölcsjoghurt	Margarin, Piros retek, Mester gluténmentes pékáru, Riska laktózmentes tej, 1,5%-os	Karamell laktózmentes tejből, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém laktózmentes(1), Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 94.80 Kcal / 396.26 KJ	Energia: 133.49 Kcal / 557.99 KJ	Energia: 150.21 Kcal / 627.88 KJ	Energia: 240.79 Kcal / 1,006.50 KJ	Energia: 84.26 Kcal / 352.21 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6.88 g8.62 g2.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.50 g6.39 g2.98 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.14 g11.02 g5.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.45 g6.83 g4.08 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.53 g4.24 g1.58 g
		SzénhidrátCukorSó46.63 g9.54 g1.29 g	SzénhidrátCukorSó55.40 g18.75 g1.12 g	SzénhidrátCukorSó49.34 g11.68 g1.40 g	SzénhidrátCukorSó37.11 g22.81 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó51.53 g15.50 g0.92 g
		(6)				(1)
	Ebéd	Zöldségleves[9], Karfiolfőzelék laktóz és gluténmentesen[7], Sertéspörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Sertésragu leves[9], Darás metélt gluténmentesen(12), Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves tejfehérje és gluténmentesen, Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Fejtett babfőzelék GM, Kométa virsli(10), Mester gluténmentes pékáru	Spagetti köret gm., Zellerkrémleves laktóz és gluténmentes[9], Bolognai mártás, Laktózmentes sajt szórat
		Energia: 356.74 Kcal / 1,491.17 KJ	Energia: 802.98 Kcal / 3,356.46 KJ	Energia: 629.02 Kcal / 2,629.30 KJ	Energia: 359.88 Kcal / 1,504.30 KJ	Energia: 667.73 Kcal / 2,791.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv26.82 g20.02 g4.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv17.48 g24.49 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.18 g16.45 g3.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv16.04 g18.35 g4.21 g	FehérjeZsírT.Zsírsv22.26 g29.37 g9.80 g
		SzénhidrátCukorSó40.74 g1.45 g3.43 g	SzénhidrátCukorSó127.25 g27.68 g2.72 g	SzénhidrátCukorSó89.09 g21.95 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó55.97 g1.55 g4.54 g	SzénhidrátCukorSó76.81 g4.36 g3.19 g
		7,9	9,(1),(12)	9,(10)	9	
	Uzsonna	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Margarin, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Jégsaláta, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10, (6)], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Kolbászkrém(6,10), Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Gluténmentes sós perec, Riska laktózmentes tej, 1,5%-os
		Energia: 138.55 Kcal / 579.14 KJ	Energia: 117.09 Kcal / 489.44 KJ	Energia: 80.78 Kcal / 337.66 KJ	Energia: 107.21 Kcal / 448.14 KJ	Energia: 344.66 Kcal / 1,440.68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.18 g10.94 g5.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.18 g9.95 g2.85 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.62 g5.87 g1.41 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.10 g9.62 g2.80 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.15 g111.25 g4.00 g
		SzénhidrátCukorSó47.58 g11.68 g1.28 g	SzénhidrátCukorSó46.26 g9.50 g1.61 g	SzénhidrátCukorSó46.17 g9.95 g1.28 g	SzénhidrátCukorSó45.92 g9.49 g1.51 g	SzénhidrátCukorSó36.35 g9.20 g0.26 g
				3,4,10,(6)	(6),(10)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00151) Tejfehérjemen tes diéta, Mv	Tízórai	Gyümölcsstea, Kenőmájás (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek	Gyümölcsstea, Kolbászkрем(6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin, Méz
		Energia: 228.63 Kcal / 955.67 KJ	Energia: 263.17 Kcal / 1,100.05 KJ	Energia: 231.69 Kcal / 968.46 KJ	Energia: 266.07 Kcal / 1,112.17 KJ	Energia: 238.21 Kcal / 995.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.14 g7.08 g2.73 g	9.22 g9.40 g3.14 g	12.21 g3.89 g0.40 g	7.79 g10.71 g3.56 g	4.51 g3.81 g1.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34.39 g9.15 g1.09 g	34.05 g9.11 g1.53 g	35.81 g9.42 g1.32 g	33.73 g9.15 g1.46 g	45.44 g21.26 g0.82 g
		1,(6)	1	1,3,4,10,(6)	1,(6),(10)	1
	Ebéd	Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Zöldségleves[1,3,9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves tejfehérjementesen[1], Rántott karajszelet[1,3], Rizi-bizi	Fejtett babfőzelék TejM [1], Reszeltészta leves* [1,3,9], Burgonyás kenyér [1], Kométa virsli(10)	Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórát tejm.
		Energia: 501.14 Kcal / 2,094.77 KJ	Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 KJ	Energia: 915.93 Kcal / 3,828.59 KJ	Energia: 418.30 Kcal / 1,748.49 KJ	Energia: 655.10 Kcal / 2,738.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.37 g19.27 g3.80 g	22.64 g19.31 g3.35 g	27.77 g42.15 g6.25 g	16.60 g16.77 g4.06 g	22.07 g28.32 g10.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.95 g1.67 g3.67 g	101.11 g19.53 g2.26 g	104.14 g21.95 g2.07 g	49.53 g0.40 g3.89 g	75.30 g3.83 g5.66 g
		1,3,9	1,3,9,(12)	1,3	1,3,9,(10)	1,9
	Uzsonna	Cukrozatlan mandulatej, Margarin, Zsemle[1]	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]	Fahéjas csiga[1]	Karamell rizsitallal, Allergénmentes kalács	Sós perec[1], Cukrozatlan mandulatej
		Energia: 203.27 Kcal / 849.67 KJ	Energia: 346.57 Kcal / 1,448.66 KJ	Energia: 184.44 Kcal / 770.96 KJ	Energia: 228.56 Kcal / 955.38 KJ	Energia: 206.19 Kcal / 861.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.16 g5.58 g1.24 g	10.63 g3.68 g0.74 g	5.58 g5.89 g1.36 g	2.95 g4.13 g1.23 g	5.00 g6.00 g2.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.86 g0.08 g1.27 g	42.93 g11.85 g1.09 g	27.07 g6.87 g0.21 g	44.46 g20.86 g0.40 g	30.00 g0.00 g1.15 g
		1	1	1	1	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Tej-, tojásmentes diéta	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájás (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]	Margarin, Piros retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Karamell rizsital, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin, Méz
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 KJ	Energia: 346.57 Kcal / 1,448.66 KJ	Energia: 214.93 Kcal / 898.41 KJ	Energia: 228.56 Kcal / 955.38 KJ	Energia: 229.88 Kcal / 960.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.13 g7.08 g2.73 g	10.63 g3.68 g0.74 g	7.12 g5.66 g1.24 g	2.95 g4.13 g1.23 g	4.50 g3.81 g1.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.33 g7.14 g1.09 g	42.93 g11.85 g1.09 g	32.62 g0.08 g1.39 g	44.46 g20.86 g0.40 g	43.38 g19.25 g0.82 g
		1,(6)	1	1		1
	Ebéd	Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Zöldségleves[9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves tejfehérjementesen[1], Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet	Fejttett babfőzelék TejM [1], Reszeltészta leves, civita kiskockával[9], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10)	Bolognai mártás, Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tejm.
		Energia: 489.77 Kcal / 2,047.24 KJ	Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 KJ	Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 KJ	Energia: 431.30 Kcal / 1,802.83 KJ	Energia: 655.10 Kcal / 2,738.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.98 g19.21 g3.78 g	22.64 g19.31 g3.35 g	28.17 g16.48 g3.90 g	16.42 g17.18 g4.08 g	22.07 g28.32 g10.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.67 g1.55 g3.67 g	101.11 g19.53 g2.26 g	87.09 g21.93 g2.01 g	51.92 g0.37 g4.42 g	75.30 g3.83 g5.66 g
		1,9	1,3,9,(12)	1	1,9,(10)	1,9
	Uzsonna	Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1], Margarin	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kolbászkrem(6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1], Cukrozatlan mandulatej
		Energia: 203.27 Kcal / 849.67 KJ	Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ	Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ	Energia: 245.10 Kcal / 1,024.52 KJ	Energia: 206.19 Kcal / 861.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.16 g5.58 g1.24 g	8.43 g8.41 g2.77 g	6.94 g3.66 g0.87 g	7.38 g9.48 g3.14 g	5.00 g6.00 g2.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.86 g0.08 g1.27 g	31.96 g7.10 g1.41 g	31.28 g7.13 g1.03 g	31.65 g7.13 g1.37 g	30.00 g0.00 g1.15 g
		1	1	1,4,(6)	1,(6),(10)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Laktózmentes diéta	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Magic Milk laktózmentes gyümölcsjoghurt, Zsemle [1]	Margarin, Piros retek, Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Zsemle[1]	Karamell laktózmentes tejből, Allergénmentes kalács	Vaníliás túrókrém laktózmentes(1), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 KJ	Energia: 281.02 Kcal / 1,174.66 KJ	Energia: 297.74 Kcal / 1,244.55 KJ	Energia: 240.79 Kcal / 1,006.50 KJ	Energia: 209.76 Kcal / 876.80 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.13 g7.08 g2.73 g	10.48 g4.43 g2.84 g	12.12 g9.06 g5.04 g	7.45 g6.83 g4.08 g	7.78 g2.70 g1.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.33 g7.14 g1.09 g	47.88 g16.35 g1.07 g	41.82 g9.28 g1.35 g	37.11 g22.81 g0.46 g	37.23 g13.10 g0.72 g
		1,(6)	1	1		1
	Ebéd	Karfiolfőzelék laktózmentesen[1], Zöldségleves[1,3,9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves [1], Rántott karajszelet [1,3], Rizi-bizi	Reszelttészta leves* [1,3,9], Fejtett babfőzelék* [1,7], Burgonyás kenyér [1], Kométa virsli(10)	Zellerkrémleves laktózmentes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Laktózmentes sajt szórát
		Energia: 469.08 Kcal / 1,960.75 KJ	Energia: 630.23 Kcal / 2,634.36 KJ	Energia: 885.28 Kcal / 3,700.47 KJ	Energia: 480.31 Kcal / 2,007.70 KJ	Energia: 598.79 Kcal / 2,502.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.14 g18.27 g4.06 g	21.73 g17.79 g3.13 g	25.24 g41.38 g6.10 g	20.83 g17.74 g5.50 g	26.78 g27.07 g9.77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		49.50 g2.10 g3.49 g	93.68 g16.19 g2.03 g	100.97 g23.43 g1.86 g	58.65 g0.76 g2.42 g	59.61 g2.51 g2.81 g
		1,3,9	1,3,9,(12)	1,3	1,3,7,9,(10)	1,9
	Uzsonna	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10, (6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kolbászkrém(6,10), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós perec[1], Riska laktózmentes tej, 1,5%-os
		Energia: 286.08 Kcal / 1,195.81 KJ	Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ	Energia: 206.28 Kcal / 862.25 KJ	Energia: 232.71 Kcal / 972.73 KJ	Energia: 289.00 Kcal / 1,208.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.16 g8.98 g5.04 g	8.43 g8.41 g2.77 g	8.87 g4.33 g1.33 g	7.35 g8.08 g2.72 g	10.00 g9.40 g5.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.06 g9.28 g1.23 g	31.96 g7.10 g1.41 g	31.87 g7.55 g1.08 g	31.62 g7.09 g1.31 g	39.20 g9.20 g1.11 g
		1	1	1,3,4,10,(6)	1,(6),(10)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00185) Gluténmentes diéta, Mv	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Jégsaláta, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Piros retek, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Kolbászkrem[7,(6,10)], Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 103.13 Kcal / 431.08 KJ	Energia: 137.67 Kcal / 575.46 KJ	Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ	Energia: 122.60 Kcal / 512.47 KJ	Energia: 101.83 Kcal / 425.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6.89 g8.62 g2.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.97 g10.94 g3.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.22 g6.45 g1.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.86 g9.81 g3.72 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.07 g4.51 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó48.69 g11.55 g1.29 g	SzénhidrátCukorSó48.35 g11.51 g1.73 g	SzénhidrátCukorSó50.05 g11.98 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó48.38 g11.75 g1.53 g	SzénhidrátCukorSó54.85 g17.89 g0.92 g
		(6)		3,4,7,10,(6)	7,(6),(10)	7,(1)
	Ebéd	Zöldségleves[9], Karfiolfőzelék gluténmentesen[7], Sertéspörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Sertésragu leves[9], Darás metélt gluténmentesen(12), Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi ggyümölcsleves gluténmentesen, Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Fejtett babfőzelék GM, Kométa virsli(10), Mester gluténmentes pékáru	Spagetti köret gm., Zellerkrémleves gluténmentes[7,9], Bolognai mártás, Sajt szórat[7]
		Energia: 359.71 Kcal / 1,503.59 KJ	Energia: 802.98 Kcal / 3,356.46 KJ	Energia: 563.98 Kcal / 2,357.44 KJ	Energia: 359.88 Kcal / 1,504.30 KJ	Energia: 661.93 Kcal / 2,766.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv26.82 g20.02 g4.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv17.48 g24.49 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.43 g17.24 g4.42 g	FehérjeZsírT.Zsírsv16.04 g18.35 g4.21 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19.55 g29.43 g8.71 g
		SzénhidrátCukorSó41.54 g3.37 g3.43 g	SzénhidrátCukorSó127.25 g27.68 g2.72 g	SzénhidrátCukorSó70.80 g3.83 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó55.97 g1.55 g4.54 g	SzénhidrátCukorSó77.86 g5.40 g5.63 g
		7,9	9,(1),(12)		9,(10)	7,9
	Uzsonna	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcsgyoghurt[7], Mester gluténmentes pékáru	MESTER Fahéjas csiga	Karamell[7], Allergénmentes kalács	Tej 1,5%-os[7], Gluténmentes sós pereg
		Energia: 118.89 Kcal / 496.96 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 269.00 Kcal / 1,124.42 KJ	Energia: 296.22 Kcal / 1,238.20 KJ	Energia: 325.00 Kcal / 1,358.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.78 g8.34 g3.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.69 g8.13 g3.41 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.10 g5.90 g4.30 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.20 g6.38 g3.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.75 g108.65 g2.00 g
		SzénhidrátCukorSó47.98 g12.08 g1.22 g	SzénhidrátCukorSó60.75 g24.85 g1.39 g	SzénhidrátCukorSó43.70 g6.90 g0.10 g	SzénhidrátCukorSó48.21 g33.91 g0.51 g	SzénhidrátCukorSó36.75 g9.60 g0.20 g
		7	7		7	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00189) Tojásmentes diéta	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Házi gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Korpás kifli[1,7], Piros retek	Karamell[7], Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 KJ	Energia: 254.51 Kcal / 1,063.85 KJ	Energia: 233.63 Kcal / 976.57 KJ	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 210.90 Kcal / 881.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.13 g7.08 g2.73 g	10.13 g4.90 g2.99 g	11.24 g6.08 g2.47 g	9.55 g5.63 g3.08 g	7.82 g2.70 g1.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.33 g7.14 g1.09 g	41.73 g11.50 g0.20 g	33.51 g7.61 g1.02 g	39.81 g25.51 g0.46 g	37.58 g12.67 g0.71 g
		1,(6)	7	1,7	7	1,7
	Ebéd	Zöldségleves[9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves[9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves [1,7], Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Fejtett babfőzelék*[1,7], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10)	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]
		Energia: 464.83 Kcal / 1,942.99 KJ	Energia: 606.85 Kcal / 2,536.63 KJ	Energia: 606.17 Kcal / 2,533.79 KJ	Energia: 498.69 Kcal / 2,084.52 KJ	Energia: 610.21 Kcal / 2,550.68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.01 g18.22 g4.32 g	21.14 g17.98 g3.18 g	27.84 g18.39 g5.07 g	20.78 g18.36 g5.54 g	24.02 g28.07 g9.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		49.78 g5.63 g3.38 g	88.05 g16.20 g2.04 g	79.32 g18.98 g2.11 g	61.77 g0.75 g2.96 g	62.89 g4.26 g2.84 g
		1,7,9	1,9,(12)	1,7	1,7,9,(10)	1,3,7,9
	Uzsonna	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kolbászkrém[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Tej 1,5%-os[7], Sós pereg[1]
		Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ	Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ	Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 246.26 Kcal / 1,029.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.11 g5.63 g2.54 g	8.43 g8.41 g2.77 g	6.94 g3.66 g0.87 g	7.65 g7.34 g3.21 g	8.95 g6.05 g3.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.06 g7.28 g1.12 g	31.96 g7.10 g1.41 g	31.28 g7.13 g1.03 g	31.95 g7.30 g1.26 g	37.20 g7.20 g1.00 g
		1,7	1	1,4,(6)	1,7,(6),(10)	1,7

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.