

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 rizsitallal, 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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.70 g 3.57 g 1.30 g	10.63 g 3.68 g 0.74 g	6.62 g 4.56 g 1.14 g	2.95 g 4.13 g 1.23 g	4.50 g 3.81 g 1.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.97 g 5.07 g 0.87 g	42.93 g 11.85 g 1.09 g	32.62 g 0.08 g 1.24 g	44.46 g 20.86 g 0.40 g	41.35 g 17.25 g 0.82 g
		1,(6)	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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.78 g 0.38 g 0.04 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
		9.81 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	Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár[12]	Karalábefőzelék tejfehérjementesen[1], Sült sertéskaraj szelet	Fejtett babfőzelék TejM [1], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10)	Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Violife sajt szórát tejm.
		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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.26 g 14.39 g 2.65 g	18.92 g 15.39 g 2.68 g	15.11 g 11.48 g 2.46 g	15.31 g 15.09 g 3.86 g	18.73 g 20.88 g 9.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.10 g 1.34 g 2.51 g	76.96 g 5.97 g 1.71 g	13.15 g 2.61 g 1.37 g	42.28 g 0.02 g 3.32 g	51.60 g 2.39 g 2.14 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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
(00194) Tej-, tojásmentes bölcsi	Reggeli	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], 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
		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
	Tízórai	Nektarin	Banán	Körte	Alma	Sárgarépa, friss, Keks, Z, 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
		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 tejfahéjmentesen[1], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár[12]	Karalábefőzelék tejfahéjmentesen[1], Sült sertéskaraj szelet	Kométa virsli(10), Fejtett babfőzelék TejM[1], Burgonyás kenyér[1]	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
	Uzsonna	Cukrozatlan mandulatej, Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kolbászkrem(6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1], Cukrozatlan mandulatej
		Energia: 188.67 Kcal / 788.64 KJ	Energia: 234.46 Kcal / 980.04 KJ	Energia: 176.68 Kcal / 738.52 KJ	Energia: 224.33 Kcal / 937.70 KJ	Energia: 191.59 Kcal / 800.85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.66 g4.48 g1.14 g	8.43 g8.41 g2.77 g	6.57 g3.25 g0.77 g	6.98 g8.24 g2.72 g	4.50 g4.90 g2.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.86 g0.08 g1.12 g	29.93 g5.10 g1.41 g	29.23 g5.11 g0.98 g	29.60 g5.11 g1.27 g	30.00 g0.00 g1.00 g
		1	1	1,4,(6)	1,(6),(10)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00203) Kesudió, pisztácia mentes bölcsi	Reggeli	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Házi gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Tej 2,8%-os[7], Margarin, Korpás kifli[1,7], Piros retek	Karamell[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 KJ	Energia: 146.92 Kcal / 614.13 KJ	Energia: 220.37 Kcal / 921.15 KJ	Energia: 186.96 Kcal / 781.49 KJ	Energia: 194.68 Kcal / 813.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.70 g3.57 g1.30 g	4.80 g0.40 g0.03 g	9.29 g6.63 g2.97 g	6.25 g4.13 g2.08 g	7.32 g2.43 g1.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.97 g5.07 g0.87 g	30.86 g2.07 g0.00 g	30.91 g5.01 g1.00 g	31.01 g16.71 g0.36 g	34.63 g9.86 g0.71 g
		1,(6)	7	1,7	1,3,7	1,7
	Tízórai	Nektarin	Banán	Körte	Alma	Sárgarépa, friss, Detki keksz[1,3,(6,7)]
		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: 93.83 Kcal / 392.21 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	1.68 g3.44 g1.65 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	15.64 g4.38 g0.14 g
		1,3,(6),(7)				
	Ebéd	Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12)	Karalábefőzelék[1,7], Sült sertéskaraj szelet	Fejtttbbabpüré főzelék* [1,7], Baromfi virsli[6, (1,7,9,10)], Burgonyás kenyér[1]	Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]
		Energia: 342.27 Kcal / 1,430.69 KJ	Energia: 529.67 Kcal / 2,214.02 KJ	Energia: 200.69 Kcal / 838.88 KJ	Energia: 315.38 Kcal / 1,318.29 KJ	Energia: 374.65 Kcal / 1,566.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		18.81 g13.37 g3.12 g	18.92 g15.39 g2.68 g	14.87 g10.81 g2.55 g	13.45 g7.61 g2.06 g	16.50 g13.44 g5.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.51 g1.89 g2.09 g	76.96 g5.97 g1.71 g	10.67 g3.03 g1.22 g	47.85 g0.35 g1.62 g	45.14 g2.03 g1.27 g
		1,7	1,3,9,(12)	1,7	1,6,7,(9),(10)	1,7
	Uzsonna	Tej 2,8%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kolbászkrém[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Tej 2,8%-os[7], Sós pereg[1]
		Energia: 56.00 Kcal / 234.08 KJ	Energia: 234.46 Kcal / 980.04 KJ	Energia: 190.55 Kcal / 796.50 KJ	Energia: 210.85 Kcal / 881.35 KJ	Energia: 233.00 Kcal / 973.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.08 g19.17 g6.47 g	8.43 g8.41 g2.77 g	8.21 g3.83 g0.99 g	7.21 g6.41 g2.78 g	7.00 g6.60 g3.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.46 g4.60 g1.12 g	29.93 g5.10 g1.41 g	29.70 g5.43 g1.02 g	29.86 g5.26 g1.18 g	34.60 g4.60 g0.98 g
		1,7,(6),(12)	1	1,3,4,7,10,(6)	1,7,(6),(10)	1,7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Tej-, tojásmentes diéta	Tízórai	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], 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
		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
		7.13 g 7.08 g 2.73 g	10.63 g 3.68 g 0.74 g	7.12 g 5.66 g 1.24 g	2.95 g 4.13 g 1.23 g	4.50 g 3.81 g 1.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.33 g 7.14 g 1.09 g	42.93 g 11.85 g 1.09 g	32.62 g 0.08 g 1.39 g	44.46 g 20.86 g 0.40 g	43.38 g 19.25 g 0.82 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	Fejlesztett 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 szórát tejml.
		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
		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
		27.98 g 19.21 g 3.78 g	22.64 g 19.31 g 3.35 g	28.17 g 16.48 g 3.90 g	16.42 g 17.18 g 4.08 g	22.07 g 28.32 g 10.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.67 g 1.55 g 3.67 g	101.11 g 19.53 g 2.26 g	87.09 g 21.93 g 2.01 g	51.92 g 0.37 g 4.42 g	75.30 g 3.83 g 5.66 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, Kolbászkrém(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
		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
		6.16 g 5.58 g 1.24 g	8.43 g 8.41 g 2.77 g	6.94 g 3.66 g 0.87 g	7.38 g 9.48 g 3.14 g	5.00 g 6.00 g 2.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.86 g 0.08 g 1.27 g	31.96 g 7.10 g 1.41 g	31.28 g 7.13 g 1.03 g	31.65 g 7.13 g 1.37 g	30.00 g 0.00 g 1.15 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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.13 g 7.08 g 2.73 g	10.48 g 4.43 g 2.84 g	12.12 g 9.06 g 5.04 g	7.45 g 6.83 g 4.08 g	7.78 g 2.70 g 1.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.33 g 7.14 g 1.09 g	47.88 g 16.35 g 1.07 g	41.82 g 9.28 g 1.35 g	37.11 g 22.81 g 0.46 g	37.23 g 13.10 g 0.72 g
		1,(6)	1	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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.14 g 18.27 g 4.06 g	21.73 g 17.79 g 3.13 g	25.24 g 41.38 g 6.10 g	20.83 g 17.74 g 5.50 g	26.78 g 27.07 g 9.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.50 g 2.10 g 3.49 g	93.68 g 16.19 g 2.03 g	100.97 g 23.43 g 1.86 g	58.65 g 0.76 g 2.42 g	59.61 g 2.51 g 2.81 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 pereg[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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.16 g 8.98 g 5.04 g	8.43 g 8.41 g 2.77 g	8.87 g 4.33 g 1.33 g	7.35 g 8.08 g 2.72 g	10.00 g 9.40 g 5.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.06 g 9.28 g 1.23 g	31.96 g 7.10 g 1.41 g	31.87 g 7.55 g 1.08 g	31.62 g 7.09 g 1.31 g	39.20 g 9.20 g 1.11 g
		1	1	1,3,4,10,(6)	1,(6),(10)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Gluténmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájás (6), Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru	Házi gyümölcsjoghurt[7], Mester gluténmentes pékáru	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Piros retek, Mester gluténmentes pékáru	Karamell[7], Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 94.80 Kcal / 396.26 KJ	Energia: 117.91 Kcal / 492.86 KJ	Energia: 107.47 Kcal / 449.22 KJ	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 85.40 Kcal / 356.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.88 g 8.62 g 2.81 g	9.53 g 6.89 g 3.27 g	10.09 g 7.67 g 2.68 g	9.55 g 5.63 g 3.08 g	7.57 g 4.24 g 1.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		46.63 g 9.54 g 1.29 g	51.53 g 13.90 g 1.10 g	47.34 g 9.68 g 1.29 g	39.81 g 25.51 g 0.46 g	51.88 g 15.07 g 0.91 g
		(6)	7	7	7	7,(1)
	Ebéd	Zöldségleves[9], Karfiolfőzelék gluténmentesen[7], Sertéspörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Sertésragu leves[9], Darás metélt gluténmentesen[12], Sárgabaracklekvár[12], Porcukor[1]	Trópusi gyümölcsleves 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
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.82 g 20.02 g 4.22 g	17.48 g 24.49 g 3.64 g	28.43 g 17.24 g 4.42 g	16.04 g 18.35 g 4.21 g	19.55 g 29.43 g 8.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.54 g 3.37 g 3.43 g	127.25 g 27.68 g 2.72 g	70.80 g 3.83 g 2.01 g	55.97 g 1.55 g 4.54 g	77.86 g 5.40 g 5.63 g
		7,9	9,(1),(12)	9,(10)	9,(10)	7,9
	Uzsonna	Tej 1,5%-os[7], MESTER vegán sajtos pogácsa	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Jégsaláta, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Kolbászkrem[7,(6,10)], Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Tej 1,5%-os[7], Gluténmentes sós pereg
		Energia: 248.75 Kcal / 1,039.78 KJ	Energia: 117.09 Kcal / 489.44 KJ	Energia: 80.58 Kcal / 336.82 KJ	Energia: 103.88 Kcal / 434.22 KJ	Energia: 301.92 Kcal / 1,262.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.21 g 3.78 g 1.63 g	8.18 g 9.95 g 2.85 g	8.60 g 5.87 g 1.20 g	7.40 g 8.88 g 3.29 g	10.10 g 107.90 g 1.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42.15 g 7.20 g 1.11 g	46.26 g 9.50 g 1.61 g	46.13 g 9.90 g 1.28 g	46.25 g 9.70 g 1.46 g	34.35 g 7.20 g 0.15 g
		7	3,4,7,10,(6)	7,(6),(10)	7	7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00451) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]	Margarin, Piros retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Karamell rizsitalal, 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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.13 g 7.08 g 2.73 g	10.63 g 3.68 g 0.74 g	7.12 g 5.66 g 1.24 g	2.95 g 4.13 g 1.23 g	4.50 g 3.81 g 1.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.33 g 7.14 g 1.09 g	42.93 g 11.85 g 1.09 g	32.62 g 0.08 g 1.39 g	44.46 g 20.86 g 0.40 g	43.38 g 19.25 g 0.82 g
		1,(6)	1	1		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], Reszelttészta leves* [1,3,9], Burgonyás kenyér [1], Kométa virsli(10)	Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórat 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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.37 g 19.27 g 3.80 g	22.64 g 19.31 g 3.35 g	27.77 g 42.15 g 6.25 g	16.60 g 16.77 g 4.06 g	22.07 g 28.32 g 10.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.95 g 1.67 g 3.67 g	101.11 g 19.53 g 2.26 g	104.14 g 21.95 g 2.07 g	49.53 g 0.40 g 3.89 g	75.30 g 3.83 g 5.66 g
		1,3,9	1,3,9,(12)	1,3	1,3,9,(10)	1,9
	Uzsonna	Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1], Margarin	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], 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: 204.52 Kcal / 854.89 KJ	Energia: 245.10 Kcal / 1,024.52 KJ	Energia: 206.19 Kcal / 861.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.16 g 5.58 g 1.24 g	8.43 g 8.41 g 2.77 g	10.38 g 3.44 g 0.38 g	7.38 g 9.48 g 3.14 g	5.00 g 6.00 g 2.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.86 g 0.08 g 1.27 g	31.96 g 7.10 g 1.41 g	31.89 g 7.36 g 1.14 g	31.65 g 7.13 g 1.37 g	30.00 g 0.00 g 1.15 g
		1	1	1,3,4,10,(6)	1,(6),(10)	1

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

