Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00194) Tej-, tojásmentes bölcsi	Reggeli	Tejeskávé rizstejjel[1], Mester Pizzás csiga	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó rizsitallal, Allergénmentes kalács	Margarin, Retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma, Magyaros margarinkrém
		Energia: 350.89 Kcal / 1,466.72 Kj	Energia: 229.05 Kcal / 957.43 Kj	Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 Kj	Energia: 188.96 Kcal / 789.85 Kj	Energia: 203.56 Kcal / 850.88 Kj
		Fehérje 7.25 g; Zsír 16.09 g; T.Zsírsav 12.15 g; Szénhidrát 38.48 g; Cukor 6.30 g; Só 2.23 g	Fehérje 8.27 g; Zsír 8.43 g; T.Zsírsav 2.78 g; Szénhidrát 30.96 g; Cukor 5.10 g; Só 1.46 g	Fehérje 4.49 g; Zsír 5.40 g; T.Zsírsav 1.78 g; Szénhidrát 42.77 g; Cukor 14.98 g; Só 0.44 g	Fehérje 5.68 g; Zsír 4.48 g; T.Zsírsav 1.14 g; Szénhidrát 30.90 g; Cukor 0.08 g; Só 1.12 g	Fehérje 4.86 g; Zsír 6.37 g; T.Zsírsav 0.20 g; Szénhidrát 30.73 g; Cukor 5.02 g; Só 0.84 g
		1	1		1	1
	Tízórai	Alma	Banán	Körte	Sárgarépa, friss, Keksz, Gullón Maria[6]	Szilva
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 Kj	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 Kj	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 Kj	Energia: 54.70 Kcal / 228.65 Kj	Energia: 3.13 Kcal / 13.08 Kj
		Fehérje 0.16 g; Zsír 0.16 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 2.80 g; Cukor 0.00 g; Só 0.00 g	Fehérje 0.54 g; Zsír 0.04 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 10.08 g; Cukor 0.00 g; Só 0.03 g	Fehérje 0.40 g; Zsír 0.30 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 12.00 g; Cukor 0.00 g; Só 0.01 g	Fehérje 1.54 g; Zsír 0.94 g; T.Zsírsav 0.27 g; Szénhidrát 11.92 g; Cukor 2.44 g; Só 0.18 g	Fehérje 0.05 g; Zsír 0.00 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 0.67 g; Cukor 0.00 g; Só 0.00 g
					6	
	Ebéd	Rakott burg virslivel, tejtojásmentes(10), Csemege uborka[10]	Zöldborsó főzelék tejfehérjementesen[1], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves gluténmentes tésztával, Tejben rizs tejfehérjementesen szórattal	Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 96.21 Kcal / 402.16 Kj	Energia: 435.00 Kcal / 1,818.30 Kj	Energia: 375.82 Kcal / 1,570.93 Kj	Energia: 522.54 Kcal / 2,184.22 Kj	Energia: 321.03 Kcal / 1,341.91 Kj
		Fehérje 7.87 g; Zsír 9.06 g; T.Zsírsav 2.08 g; Szénhidrát 41.63 g; Cukor 0.00 g; Só 2.95 g	Fehérje 25.04 g; Zsír 14.27 g; T.Zsírsav 2.63 g; Szénhidrát 50.89 g; Cukor 6.41 g; Só 2.30 g	Fehérje 15.45 g; Zsír 11.94 g; T.Zsírsav 2.37 g; Szénhidrát 49.45 g; Cukor 7.84 g; Só 1.73 g	Fehérje 6.36 g; Zsír 9.31 g; T.Zsírsav 1.30 g; Szénhidrát 100.32 g; Cukor 29.29 g; Só 1.61 g	Fehérje 14.54 g; Zsír 9.96 g; T.Zsírsav 2.12 g; Szénhidrát 41.67 g; Cukor 0.05 g; Só 2.26 g
		10	1,(13)			10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Limonádé, Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Sós perec[1], Alma
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 Kj	Energia: 249.65 Kcal / 1,043.54 Kj	Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 Kj	Energia: 176.68 Kcal / 738.52 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje 5.70 g; Zsír 3.57 g; T.Zsírsav 1.30 g	Fehérje 5.13 g; Zsír 6.69 g; T.Zsírsav 5.84 g	Fehérje 9.74 g; Zsír 4.97 g; T.Zsírsav 1.42 g	Fehérje 6.57 g; Zsír 3.25 g; T.Zsírsav 0.77 g	Fehérje 4.16 g; Zsír 3.96 g; T.Zsírsav 1.90 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	42.29 g	5.57 g	1.54 g	38.50 g	5.19 g	1.49 g	29.23 g	5.11 g	0.98 g	32.80 g	0.00 g	0.85 g
		1,(6)			1			1,6			1,4,(6)			1		
(00107) Tej-, tojás-, földimogyoró mentes	**Tízórai**	Tejeskávé rizstejjel[1], Mester Pizzás csiga			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss			Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács			Margarin, Retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma, Magyaros margarinkrém		
		Energia: 350.89 Kcal / 1,466.72 Kj			Energia: 237.18 Kcal / 991.41 Kj			Energia: 221.00 Kcal / 923.78 Kj			Energia: 203.56 Kcal / 850.88 Kj			Energia: 211.69 Kcal / 884.86 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.25 g	16.09 g	12.15 g	8.27 g	8.43 g	2.78 g	4.49 g	4.90 g	1.73 g	6.18 g	5.58 g	1.24 g	4.86 g	6.37 g	0.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.48 g	6.30 g	2.23 g	32.99 g	7.10 g	1.46 g	38.02 g	13.33 g	0.40 g	30.90 g	0.08 g	1.27 g	32.76 g	7.02 g	0.84 g
		1			1						1			1		
	Ebéd	Bolognai mártás, Brokkoli krémleves tejfehérjementesen[1], Kölyökmakaróni[1], Violife sajt szórat tejm.			Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Zöldborsó főzelék tejfehérjementesen[1], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]			Gombaleves gluténmentesen[9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs			Lebbencsleves gluténmentes tésztával, Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]			Birsalmakrémleves tejfehérjementesen[1], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]		
		Energia: 608.43 Kcal / 2,543.24 Kj			Energia: 1,095.04 Kcal / 4,577.27 Kj			Energia: 542.65 Kcal / 2,268.28 Kj			Energia: 606.98 Kcal / 2,537.18 Kj			Energia: 477.33 Kcal / 1,995.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.99 g	26.68 g	9.78 g	48.91 g	22.10 g	4.16 g	20.80 g	18.09 g	3.29 g	23.56 g	24.79 g	6.15 g	17.83 g	12.09 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.29 g	2.06 g	3.71 g	174.58 g	7.39 g	8.08 g	71.06 g	9.65 g	3.13 g	71.72 g	5.31 g	2.47 g	71.82 g	13.31 g	2.69 g
		1			1,9,(13)			9			1			1,10		
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika			Limonádé, Violife natúr növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka			Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Alma, Sós perec[1]		
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 Kj			Energia: 262.69 Kcal / 1,098.04 Kj			Energia: 261.25 Kcal / 1,092.03 Kj			Energia: 189.90 Kcal / 793.78 Kj			Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.13 g	7.08 g	2.73 g	5.20 g	8.22 g	5.41 g	9.74 g	4.97 g	1.42 g	6.94 g	3.66 g	0.87 g	4.16 g	3.96 g	1.90 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	42.24 g	6.82 g	1.50 g	40.53 g	7.19 g	1.49 g	31.28 g	7.13 g	1.03 g	32.80 g	0.00 g	0.85 g
		1,(6)			1			1,6			1,4,(6)			1		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Laktózmentes diéta	**Tízórai**	Tejeskávé laktózmentes tejjel[1], Mester Pizzás csiga	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó laktózmentes tejjel, Allergénmentes kalács	Margarin, Retek, Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Kőrözött laktózmentesen, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 423.80 Kcal / 1,771.48 Kj	Energia: 237.18 Kcal / 991.41 Kj	Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 Kj	Energia: 286.37 Kcal / 1,197.03 Kj	Energia: 210.53 Kcal / 880.02 Kj
		Fehérje: 11.00 g; Zsír: 18.64 g; T.Zsírsav: 15.00 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 8.43 g; T.Zsírsav: 2.78 g	Fehérje: 10.49 g; Zsír: 9.00 g; T.Zsírsav: 5.58 g	Fehérje: 11.18 g; Zsír: 8.98 g; T.Zsírsav: 5.04 g	Fehérje: 8.43 g; Zsír: 3.90 g; T.Zsírsav: 2.19 g
		Szénhidrát: 48.08 g; Cukor: 15.90 g; Só: 2.20 g	Szénhidrát: 32.99 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 35.67 g; Cukor: 20.28 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 40.10 g; Cukor: 9.28 g; Só: 1.23 g	Szénhidrát: 34.07 g; Cukor: 7.66 g; Só: 0.72 g
		1	1	1	1	
	Ebéd	Brokkoli krémleves laktózmentesen[1], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Laktózmentes sajt szórat	Reszelttészta leves* [1,3,9], Zöldborsó főzelék laktózmentesen[1], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]	Birsalmakrémleves laktózmentesen[1], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 580.62 Kcal / 2,426.99 Kj	Energia: 1,079.92 Kcal / 4,514.07 Kj	Energia: 558.92 Kcal / 2,336.29 Kj	Energia: 579.62 Kcal / 2,422.81 Kj	Energia: 509.09 Kcal / 2,128.00 Kj
		Fehérje: 27.81 g; Zsír: 25.00 g; T.Zsírsav: 8.48 g	Fehérje: 50.16 g; Zsír: 22.20 g; T.Zsírsav: 4.88 g	Fehérje: 21.45 g; Zsír: 18.20 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 23.57 g; Zsír: 25.44 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 18.22 g; Zsír: 15.30 g; T.Zsírsav: 4.90 g
		Szénhidrát: 60.22 g; Cukor: 1.62 g; Só: 3.45 g	Szénhidrát: 169.50 g; Cukor: 7.92 g; Só: 7.55 g	Szénhidrát: 74.17 g; Cukor: 9.76 g; Só: 3.21 g	Szénhidrát: 63.28 g; Cukor: 4.92 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 72.36 g; Cukor: 13.85 g; Só: 2.68 g
		1	1,3,9,(13)	1,3,9	1	1,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Limonádé, Mizo laktózmentes trappista sajt, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sós perec[1], Alma
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 Kj	Energia: 262.96 Kcal / 1,099.17 Kj	Energia: 261.25 Kcal / 1,092.03 Kj	Energia: 206.28 Kcal / 862.25 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje: 7.13 g; Zsír: 7.08 g; T.Zsírsav: 2.73 g	Fehérje: 14.08 g; Zsír: 5.95 g; T.Zsírsav: 3.61 g	Fehérje: 9.74 g; Zsír: 4.97 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 8.86 g; Zsír: 4.33 g; T.Zsírsav: 1.33 g	Fehérje: 4.16 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 1.90 g
		Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 7.14 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 37.99 g; Cukor: 6.33 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 40.53 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 31.87 g; Cukor: 7.55 g; Só: 1.07 g	Szénhidrát: 32.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g
		1,(6)	1	1,6	1,3,4,10,(6)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00183) Tej-, gluténmentes diéta	**Tízórai**	Mester Pizzás csiga, Kakaó rizsitallal	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Sárgarépa, friss, Mester gluténmentes pékáru	Kakaó rizsitallal, Allergénmentes kalács	Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru, Cukrozatlan mandulatej	Gyümölcstea, Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru, Magyaros margarinkrém
		Energia: 447.13 Kcal / 1,869.00 Kj	Energia: 111.68 Kcal / 466.82 Kj	Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 Kj	Energia: 56.03 Kcal / 234.21 Kj	Energia: 86.19 Kcal / 360.27 Kj
		Fehérje: 8.02 g; Zsír: 17.21 g; T.Zsírsav: 12.70 g	Fehérje: 8.02 g; Zsír: 9.97 g; T.Zsírsav: 2.86 g	Fehérje: 4.49 g; Zsír: 5.40 g; T.Zsírsav: 1.78 g	Fehérje: 5.20 g; Zsír: 7.54 g; T.Zsírsav: 1.38 g	Fehérje: 4.61 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 0.28 g
		Szénhidrát: 58.56 g; Cukor: 13.07 g; Só: 2.18 g	Szénhidrát: 47.29 g; Cukor: 9.50 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 42.77 g; Cukor: 14.98 g; Só: 0.44 g	Szénhidrát: 38.42 g; Cukor: 2.48 g; Só: 1.32 g	Szénhidrát: 47.06 g; Cukor: 9.42 g; Só: 1.04 g
	Ebéd	Brokkoli krémleves tejfehérje és gluténmentesen, Bolognai mártás, Sajt szórat[7], Spagetti köret gm.	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Zöldborsó főzelék tejfehérje és gluténmentesen, Sertéspörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Gombaleves gluténmentesen[9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves gluténmentes tésztával, Mexikói bab*, Mester gluténmentes pékáru	Birsalmakrémleves tejfehérje-, és gluténmentesen, Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 670.53 Kcal / 2,802.82 Kj	Energia: 470.80 Kcal / 1,967.94 Kj	Energia: 542.65 Kcal / 2,268.28 Kj	Energia: 534.73 Kcal / 2,235.17 Kj	Energia: 474.96 Kcal / 1,985.33 Kj
		Fehérje: 19.57 g; Zsír: 28.42 g; T.Zsírsav: 7.94 g	Fehérje: 28.98 g; Zsír: 19.41 g; T.Zsírsav: 3.44 g	Fehérje: 20.80 g; Zsír: 18.09 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 23.21 g; Zsír: 25.71 g; T.Zsírsav: 6.29 g	Fehérje: 17.62 g; Zsír: 12.04 g; T.Zsírsav: 2.52 g
		Szénhidrát: 82.33 g; Cukor: 5.05 g; Só: 3.61 g	Szénhidrát: 67.93 g; Cukor: 7.91 g; Só: 3.53 g	Szénhidrát: 71.06 g; Cukor: 9.65 g; Só: 3.13 g	Szénhidrát: 75.87 g; Cukor: 6.51 g; Só: 2.57 g	Szénhidrát: 71.61 g; Cukor: 13.32 g; Só: 2.69 g
		7	9	9		10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru	Limonádé, Mester gluténmentes pékáru, Violife natúr növényi sajt	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru	Alma, Gluténmentes sós perec
		Energia: 94.80 Kcal / 396.26 Kj	Energia: 107.53 Kcal / 449.48 Kj	Energia: 82.75 Kcal / 345.90 Kj	Energia: 79.02 Kcal / 330.30 Kj	Energia: 246.58 Kcal / 1,030.70 Kj
		Fehérje: 6.88 g; Zsír: 8.62 g; T.Zsírsav: 2.81 g	Fehérje: 4.15 g; Zsír: 8.65 g; T.Zsírsav: 5.98 g	Fehérje: 7.84 g; Zsír: 6.41 g; T.Zsírsav: 1.50 g	Fehérje: 10.13 g; Zsír: 4.98 g; T.Zsírsav: 0.46 g	Fehérje: 5.31 g; Zsír: 105.81 g; T.Zsírsav: 0.00 g
		Szénhidrát: 46.63 g; Cukor: 9.54 g; Só: 1.29 g	Szénhidrát: 51.15 g; Cukor: 9.27 g; Só: 1.59 g	Szénhidrát: 46.33 g; Cukor: 9.59 g; Só: 1.54 g	Szénhidrát: 46.19 g; Cukor: 9.76 g; Só: 1.34 g	Szénhidrát: 29.95 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g
		(6)	6		3,4,10,(6)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00203) Kesudió, pisztácia mentes	**Tízórai**	Tejeskávé[1,7], Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Sajtos kifli[1,7], Retek	Gyümölcstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma
		Energia: 296.02 Kcal / 1,237.36 Kj	Energia: 237.18 Kcal / 991.41 Kj	Energia: 204.21 Kcal / 853.60 Kj	Energia: 96.10 Kcal / 401.70 Kj	Energia: 211.54 Kcal / 884.24 Kj
		Fehérje: 7.88 g; Zsír: 15.11 g; T.Zsírsav: 4.90 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 8.43 g; T.Zsírsav: 2.78 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 5.18 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 9.75 g; Zsír: 5.60 g; T.Zsírsav: 2.53 g	Fehérje: 8.46 g; Zsír: 3.90 g; T.Zsírsav: 1.78 g
		Szénhidrát: 31.81 g; Cukor: 17.20 g; Só: 1.29 g	Szénhidrát: 32.99 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 30.20 g; Cukor: 15.47 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 35.82 g; Cukor: 7.28 g; Só: 0.78 g	Szénhidrát: 34.39 g; Cukor: 7.20 g; Só: 0.71 g
		1,7,(3),(6),(12)	1	1,3,7	1,7	1,7
	Ebéd	Brokkoli krémleves [1,3,7], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]	Reszelttészta leves* [1,3,9], Zöldborsó főzelék [1,7], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]	Birsalmakrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 586.32 Kcal / 2,450.82 Kj	Energia: 1,015.38 Kcal / 4,244.29 Kj	Energia: 558.92 Kcal / 2,336.29 Kj	Energia: 579.62 Kcal / 2,422.81 Kj	Energia: 500.53 Kcal / 2,092.22 Kj
		Fehérje: 23.29 g; Zsír: 24.96 g; T.Zsírsav: 8.74 g	Fehérje: 46.83 g; Zsír: 20.13 g; T.Zsírsav: 4.17 g	Fehérje: 21.45 g; Zsír: 18.20 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 23.57 g; Zsír: 25.44 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 18.11 g; Zsír: 15.08 g; T.Zsírsav: 4.27 g
		Szénhidrát: 66.42 g; Cukor: 8.44 g; Só: 2.99 g	Szénhidrát: 161.51 g; Cukor: 5.59 g; Só: 7.22 g	Szénhidrát: 74.17 g; Cukor: 9.76 g; Só: 3.21 g	Szénhidrát: 63.28 g; Cukor: 4.92 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 70.83 g; Cukor: 12.93 g; Só: 2.65 g
		1,3,7	1,3,7,9,(13)	1,3,9	1	1,7,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Limonádé, Kockasajt[7], Kifli	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Sós perec[1], Alma
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 Kj	Energia: 195.47 Kcal / 817.06 Kj	Energia: 261.25 Kcal / 1,092.03 Kj	Energia: 206.08 Kcal / 861.41 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje: 7.13 g; Zsír: 7.08 g; T.Zsírsav: 2.73 g	Fehérje: 6.30 g; Zsír: 2.81 g; T.Zsírsav: 1.59 g	Fehérje: 9.74 g; Zsír: 4.97 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 8.85 g; Zsír: 4.33 g; T.Zsírsav: 1.12 g	Fehérje: 4.16 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 1.90 g
		Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 7.14 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 36.26 g; Cukor: 7.18 g; Só: 0.35 g	Szénhidrát: 40.53 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 31.83 g; Cukor: 7.50 g; Só: 1.08 g	Szénhidrát: 32.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g
		1,(6)	7	1,6	1,3,4,7,10,(6)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Gluténmentes	**Tízórai**	Mester Pizzás csiga, Kakaó[7]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Sárgarépa, friss, Mester gluténmentes pékáru	Kakaó[7], Allergénmentes kalács	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Kőrözött [7], Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 442.96 Kcal / 1,851.57 Kj	Energia: 111.68 Kcal / 466.82 Kj	Energia: 204.21 Kcal / 853.60 Kj	Energia: 96.10 Kcal / 401.70 Kj	Energia: 86.04 Kcal / 359.65 Kj
		Fehérje: 13.85 g; Zsír: 17.83 g; T.Zsírsav: 14.25 g	Fehérje: 8.02 g; Zsír: 9.97 g; T.Zsírsav: 2.86 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 5.18 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 9.15 g; Zsír: 7.59 g; T.Zsírsav: 2.68 g	Fehérje: 8.21 g; Zsír: 5.44 g; T.Zsírsav: 1.86 g
		Szénhidrát: 51.23 g; Cukor: 18.68 g; Só: 2.20 g	Szénhidrát: 47.29 g; Cukor: 9.50 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 30.20 g; Cukor: 15.47 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 45.62 g; Cukor: 9.68 g; Só: 1.17 g	Szénhidrát: 48.69 g; Cukor: 9.60 g; Só: 0.91 g
		7	7	7	7	
	Ebéd	Brokkoli krémleves gluténmentesen[7], Bolognai mártás, Sajt szórat[7], Spagetti köret gm.	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Zöldborsó főzelék gluténmentesen[7], Sertéspörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Gombaleves gluténmentesen[9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves gluténmentes tésztával, Mexikói bab*, Mester gluténmentes pékáru	Birsalmakrémleves gluténmentesen[7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 Kj	Energia: 470.13 Kcal / 1,965.14 Kj	Energia: 542.65 Kcal / 2,268.28 Kj	Energia: 534.73 Kcal / 2,235.17 Kj	Energia: 502.76 Kcal / 2,101.54 Kj
		Fehérje: 20.12 g; Zsír: 29.40 g; T.Zsírsav: 8.71 g	Fehérje: 30.30 g; Zsír: 19.61 g; T.Zsírsav: 3.80 g	Fehérje: 20.80 g; Zsír: 18.09 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 23.21 g; Zsír: 25.71 g; T.Zsírsav: 6.29 g	Fehérje: 17.90 g; Zsír: 15.25 g; T.Zsírsav: 4.37 g
		Szénhidrát: 76.99 g; Cukor: 5.40 g; Só: 3.61 g	Szénhidrát: 66.05 g; Cukor: 8.51 g; Só: 3.53 g	Szénhidrát: 71.06 g; Cukor: 9.65 g; Só: 3.13 g	Szénhidrát: 75.87 g; Cukor: 6.51 g; Só: 2.57 g	Szénhidrát: 71.28 g; Cukor: 13.74 g; Só: 2.68 g
		7	7,9	9		7,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru	Limonádé, Kockasajt[7], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru	Alma, Gluténmentes sós perec
		Energia: 94.80 Kcal / 396.26 Kj	Energia: 58.87 Kcal / 246.08 Kj	Energia: 82.75 Kcal / 345.90 Kj	Energia: 80.58 Kcal / 336.82 Kj	Energia: 246.58 Kcal / 1,030.70 Kj
		Fehérje: 6.88 g; Zsír: 8.62 g; T.Zsírsav: 2.81 g	Fehérje: 5.70 g; Zsír: 4.80 g; T.Zsírsav: 1.87 g	Fehérje: 7.84 g; Zsír: 6.41 g; T.Zsírsav: 1.50 g	Fehérje: 8.60 g; Zsír: 5.87 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 5.31 g; Zsír: 105.81 g; T.Zsírsav: 0.00 g
		Szénhidrát: 46.63 g; Cukor: 9.54 g; Só: 1.29 g	Szénhidrát: 46.06 g; Cukor: 9.58 g; Só: 1.25 g	Szénhidrát: 46.33 g; Cukor: 9.59 g; Só: 1.54 g	Szénhidrát: 46.13 g; Cukor: 9.90 g; Só: 1.28 g	Szénhidrát: 29.95 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g
		(6)	7	6	3,4,7,10,(6)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00451) Tejfehérjementes	Tízórai	Tejeskávé rizstejjel[1], Mester Pizzás csiga	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó rizsitallal, Allergénmentes kalács	Margarin, Retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma, Magyaros margarinkrém
		Energia: 350.89 Kcal / 1,466.72 Kj	Energia: 237.18 Kcal / 991.41 Kj	Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 Kj	Energia: 203.56 Kcal / 850.88 Kj	Energia: 211.69 Kcal / 884.86 Kj
		Fehérje: 7.25 g; Zsír: 16.09 g; T.Zsírsav: 12.15 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 8.43 g; T.Zsírsav: 2.78 g	Fehérje: 4.49 g; Zsír: 5.40 g; T.Zsírsav: 1.78 g	Fehérje: 6.18 g; Zsír: 5.58 g; T.Zsírsav: 1.24 g	Fehérje: 4.86 g; Zsír: 6.37 g; T.Zsírsav: 0.20 g
		Szénhidrát: 38.48 g; Cukor: 6.30 g; Só: 2.23 g	Szénhidrát: 32.99 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 42.77 g; Cukor: 14.98 g; Só: 0.44 g	Szénhidrát: 30.90 g; Cukor: 0.08 g; Só: 1.27 g	Szénhidrát: 32.76 g; Cukor: 7.02 g; Só: 0.84 g
		1	1		1	1
	Ebéd	Brokkoli krémleves tejfehérjementesen[1], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Violife sajt szórat tejm.	Reszelttészta leves* [1,3,9], Zöldborsó főzelék tejfehérjementesen[1], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]	Birsalmakrémleves tejfehérjementesen[1], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 608.43 Kcal / 2,543.24 Kj	Energia: 1,076.66 Kcal / 4,500.44 Kj	Energia: 558.92 Kcal / 2,336.29 Kj	Energia: 579.62 Kcal / 2,422.81 Kj	Energia: 477.33 Kcal / 1,995.24 Kj
		Fehérje: 21.99 g; Zsír: 26.68 g; T.Zsírsav: 9.78 g	Fehérje: 48.96 g; Zsír: 21.48 g; T.Zsírsav: 4.12 g	Fehérje: 21.45 g; Zsír: 18.20 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 23.57 g; Zsír: 25.44 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 17.83 g; Zsír: 12.09 g; T.Zsírsav: 2.53 g
		Szénhidrát: 69.29 g; Cukor: 2.06 g; Só: 3.71 g	Szénhidrát: 171.46 g; Cukor: 7.40 g; Só: 7.54 g	Szénhidrát: 74.17 g; Cukor: 9.76 g; Só: 3.21 g	Szénhidrát: 63.28 g; Cukor: 4.92 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 71.82 g; Cukor: 13.31 g; Só: 2.69 g
		1	1,3,9,(13)	1,3,9	1	1,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Limonádé, Violife natúr növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Alma, Sós perec[1]
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 Kj	Energia: 262.69 Kcal / 1,098.04 Kj	Energia: 261.25 Kcal / 1,092.03 Kj	Energia: 204.52 Kcal / 854.89 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje: 7.13 g; Zsír: 7.08 g; T.Zsírsav: 2.73 g	Fehérje: 5.20 g; Zsír: 8.22 g; T.Zsírsav: 5.41 g	Fehérje: 9.74 g; Zsír: 4.97 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 10.38 g; Zsír: 3.44 g; T.Zsírsav: 0.38 g	Fehérje: 4.16 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 1.90 g
		Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 7.14 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 42.24 g; Cukor: 6.82 g; Só: 1.50 g	Szénhidrát: 40.53 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 31.89 g; Cukor: 7.36 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 32.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g
		1,(6)	1	1,6	1,3,4,10,(6)	1

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.