|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13. hét** | **Tejfehérje mentes** | **Tejfehérje, tojás mentes** | **GLUTÉNMENTES** | **Glutén, tejfehérje mentes** | **Vegetariánus** | **20-50-15 g ch** | **Sertéshúsmentes** | **Laktózmentes** | **Olajosmag mentes** |
| **2024.03.25**  **Hétfő** | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Miniméz, Minimargarin  energia: 292kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 54,3g, só: 0,1g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Miniméz, Minimargarin  energia: 292kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 54,3g, só: 0,1g | Tej(7), Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Miniméz  energia: 306kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 4,6g, fehérje: 7,2g, szénhidrát: 41,6g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Miniméz  energia: 211kcal, zsír: 7,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 37,4g, só: 0,4g | Tej(7), Miniméz, Minimargarin, Félbarna kenyér(1)  energia: 387kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,8g, szénhidrát: 58,5g, só: 0,4g | Gyümölcs tea diab., Csirkesonka, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1)  energia: 195kcal, zsír: 7,8g, tel.zsírsav: 1,8g, fehérje: 9,2g, szénhidrát: 21,1g, só: 0,9g | Tej(7), Miniméz, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 373kcal, zsír: 11,8g, tel.zsírsav: 4,6g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 55,3g, só: 0,4g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Miniméz, Minimargarin  energia: 292kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 54,3g, só: 0,1g | Tej(7), Félbarna kenyér(1), Mini margarin, Miniméz  energia: 387kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,8g, szénhidrát: 58,5g, só: 0,4g |
| Orjaleves d\*  Levesbetét(1)  Tört burgonya  Petrezselymes csirke apró  Gyümölcs  energia: 664kcal, zsír: 27,2g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 29,1g, szénhidrát: 73,8g, só: 1,1g | Orjaleves d\*  Levesbetét(1)  Tört burgonya  Petrezselymes csirke apró  Gyümölcs  energia: 664kcal, zsír: 27,2g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 29,1g, szénhidrát: 73,8g, só: 1,1g | Orjaleves d\*  Levesbetét GM  Tört burgonya  Petrezselymes csirke apró  Gyümölcs  energia: 660kcal, zsír: 27,3g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 28,2g, szénhidrát: 73,3g, só: 1,2g | Orjaleves d\*  Levesbetét GM  Tört burgonya  Petrezselymes csirke apró  Gyümölcs  energia: 660kcal, zsír: 27,3g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 28,2g, szénhidrát: 73,3g, só: 1,2g | Zöldségleves(9)  Levesbetét(1)  Parajfőzelék(1,7)  Főtt tojás(3)  Főtt burgonya 1/2  Gyümölcs  energia: 534kcal, zsír: 14,4g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 22,8g, szénhidrát: 76,4g, só: 1,2g | Orjaleves d\*  Levesbetét(1)  Tört burgonya  Petrezselymes csirke apró  energia: 529kcal, zsír: 24g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 26,7g, szénhidrát: 50,1g, só: 1,1g | Zöldségleves(9)  Levesbetét(1)  Tört burgonya  Petrezselymes csirke apró  Gyümölcs  energia: 602kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 26,5g, szénhidrát: 71,5g, só: 1,1g | Orjaleves d\*  Levesbetét(1)  Tört burgonya  Petrezselymes csirke apró  Gyümölcs  energia: 664kcal, zsír: 27,2g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 29,1g, szénhidrát: 73,8g, só: 1,1g | Orjaleves d\*  Levesbetét(1)  Tört burgonya  Petrezselymes csirke apró  Gyümölcs  energia: 664kcal, zsír: 27,2g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 29,1g, szénhidrát: 73,8g, só: 1,1g |
| Csirkesonka, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 262kcal, zsír: 8,3g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 11,7g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,9g | Csirkesonka, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 262kcal, zsír: 8,3g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 11,7g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,9g | Csirkesonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Zöldség  energia: 177kcal, zsír: 9,4g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 16,9g, só: 1,1g | Csirkesonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Zöldség  energia: 177kcal, zsír: 9,4g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 16,9g, só: 1,1g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldfűszeres vajkrém(7), Zöldség  energia: 282kcal, zsír: 13g, tel.zsírsav: 6g, fehérje: 6,4g, szénhidrát: 34,4g, só: 0g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldfűszeres vajkrém(7), Zöldség  energia: 194kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 3,9g, szénhidrát: 16,3g, só: 0g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Csirkesonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 244kcal, zsír: 8,1g, tel.zsírsav: 1,8g, fehérje: 12g, szénhidrát: 30,6g, só: 0,9g | Csirkesonka, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 262kcal, zsír: 8,3g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 11,7g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,9g | Csirkesonka, Minimargarin, Zsemle(1), Zöldség  energia: 239kcal, zsír: 7,7g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 11,1g, szénhidrát: 30,9g, só: 1,4g |
| **2024.03.26**  **Kedd** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Párizsi (sertés)  energia: 305kcal, zsír: 13,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 10,3g, szénhidrát: 34,7g, só: 1g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Párizsi (sertés)  energia: 305kcal, zsír: 13,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 10,3g, szénhidrát: 34,7g, só: 1g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Párizsi (sertés), Minimargarin  energia: 238kcal, zsír: 14,8g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,1g, szénhidrát: 21g, só: 1,2g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Párizsi (sertés)  energia: 238kcal, zsír: 14,8g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,1g, szénhidrát: 21g, só: 1,2g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tejfölös túró(7)  energia: 236kcal, zsír: 4,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 11,3g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,3g | Gyümölcs tea diab., Telj. kiőrlésű kenyér(1), Párizsi (sertés), Minimargarin  energia: 242kcal, zsír: 13,3g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 8,7g, szénhidrát: 20,7g, só: 0,9g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tejfölös túró(7)  energia: 236kcal, zsír: 4,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 11,3g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Párizsi (sertés)  energia: 305kcal, zsír: 13,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 10,3g, szénhidrát: 34,7g, só: 1g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Párizsi (sertés), Minimargarin  energia: 319kcal, zsír: 13,4g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 10,7g, szénhidrát: 37,9g, só: 0,9g |
| Zöldséges burgonyaleves(9)  Pirított csirkemáj  Párolt rizs  Gyümölcs  energia: 977kcal, zsír: 31,5g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 33,1g, szénhidrát: 136,5g, só: 1,1g | Zöldséges burgonyaleves(9)  Pirított csirkemáj  Párolt rizs  Gyümölcs  energia: 977kcal, zsír: 31,5g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 33,1g, szénhidrát: 136,5g, só: 1,1g | Zöldséges burgonyaleves(9)  Pirított csirkemáj  Párolt rizs  Gyümölcs  energia: 977kcal, zsír: 31,5g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 33,1g, szénhidrát: 136,5g, só: 1,1g | Zöldséges burgonyaleves(9)  Pirított csirkemáj  Párolt rizs  Gyümölcs  energia: 977kcal, zsír: 31,5g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 33,1g, szénhidrát: 136,5g, só: 1,1g | Zöldséges burgonyaleves(9)  Rántott sajt(1,3,7)  Párolt rizs  Gyümölcs  energia: 1 037kcal, zsír: 42,9g, tel.zsírsav: 11,8g, fehérje: 27,3g, szénhidrát: 131,5g, só: 1,7g | Üres leves  Pirított csirkemáj  Párolt rizs  Csemege uborka(10)  energia: 466kcal, zsír: 17,4g, tel.zsírsav: 2,8g, fehérje: 24,5g, szénhidrát: 51,2g, só: 1,5g | Zöldséges burgonyaleves(9)  Pirított csirkemáj  Párolt rizs  Gyümölcs  energia: 977kcal, zsír: 31,5g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 33,1g, szénhidrát: 136,5g, só: 1,1g | Zöldséges burgonyaleves(9)  Pirított csirkemáj  Párolt rizs  Gyümölcs  energia: 977kcal, zsír: 31,5g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 33,1g, szénhidrát: 136,5g, só: 1,1g | Zöldséges burgonyaleves(9)  Pirított csirkemáj  Párolt rizs  Gyümölcs  energia: 977kcal, zsír: 31,5g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 33,1g, szénhidrát: 136,5g, só: 1,1g |
| Padlizsánkrém, Zsemle(1), Zöldség  energia: 232kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsav: 0,9g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 32,8g, só: 0,8g | Padlizsánkrém, Zsemle(1), Zöldség  energia: 232kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsav: 0,9g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 32,8g, só: 0,8g | Padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér, Zöldség  energia: 170kcal, zsír: 10,2g, tel.zsírsav: 0,9g, fehérje: 1,4g, szénhidrát: 18,8g, só: 0,6g | Padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér, Zöldség  energia: 170kcal, zsír: 10,2g, tel.zsírsav: 0,9g, fehérje: 1,4g, szénhidrát: 18,8g, só: 0,6g | Padlizsánkrém, Zsemle(1), Zöldség  energia: 232kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsav: 0,9g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 32,8g, só: 0,8g | Padlizsánkrém, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 159kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 3,2g, szénhidrát: 17,2g, só: 0,3g | Padlizsánkrém, Zsemle(1), Zöldség  energia: 232kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsav: 0,9g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 32,8g, só: 0,8g | Padlizsánkrém, Zsemle(1), Zöldség  energia: 232kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsav: 0,9g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 32,8g, só: 0,8g | Padlizsánkrém, Zsemle(1), Zöldség  energia: 232kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsav: 0,9g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 32,8g, só: 0,8g |
| **2024.03.27**  **Szerda** | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Olasz felvágott  energia: 369kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsav: 6,2g, fehérje: 10,8g, szénhidrát: 38,8g, só: 0,9g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Olasz felvágott  energia: 369kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsav: 6,2g, fehérje: 10,8g, szénhidrát: 38,8g, só: 0,9g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Olasz felvágott  energia: 284kcal, zsír: 16,2g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 21g, só: 1,2g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Olasz felvágott  energia: 284kcal, zsír: 16,2g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 21g, só: 1,2g | Kakaó(7), Molnárka(1,3,7)  energia: 338kcal, zsír: 8,1g, tel.zsírsav: 3,8g, fehérje: 12,7g, szénhidrát: 50,8g, só: 0,9g | Gyümölcs tea diab., Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Olasz felvágott  energia: 285kcal, zsír: 14,8g, tel.zsírsav: 6,2g, fehérje: 8,7g, szénhidrát: 20,4g, só: 0,9g | Kakaó(7), Molnárka(1,3,7)  energia: 338kcal, zsír: 8,1g, tel.zsírsav: 3,8g, fehérje: 12,7g, szénhidrát: 50,8g, só: 0,9g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Olasz felvágott  energia: 369kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsav: 6,2g, fehérje: 10,8g, szénhidrát: 38,8g, só: 0,9g | Tej(7), Minimargarin, Zsemle(1), Olasz felvágott  energia: 441kcal, zsír: 20,2g, tel.zsírsav: 9,1g, fehérje: 17g, szénhidrát: 39,3g, só: 1,6g |
| Meggy leves  Húsos-zöldséges tészta\*(1)  energia: 554kcal, zsír: 8,7g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 28,2g, szénhidrát: 89g, só: 1,2g | Meggy leves  Húsos-zöldséges tészta\*(1)  energia: 554kcal, zsír: 8,7g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 28,2g, szénhidrát: 89g, só: 1,2g | Meggy leves(7)  Húsos-zöldséges tészta GM\*  energia: 662kcal, zsír: 14,7g, tel.zsírsav: 1,3g, fehérje: 24,9g, szénhidrát: 105,1g, só: 1,3g | Meggy leves  Húsos-zöldséges tészta GM\*  energia: 569kcal, zsír: 9,1g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 23,5g, szénhidrát: 95,9g, só: 1,3g | Meggy leves(7)  Zöldséges tészta(1)  Reszelt sajt(7)  energia: 670kcal, zsír: 19,6g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 20,3g, szénhidrát: 101,5g, só: 1,4g | Meggy leves(1,7)  Húsos-zöldséges tészta\*(1)  energia: 347kcal, zsír: 8,5g, tel.zsírsav: 0,7g, fehérje: 16g, szénhidrát: 50,6g, só: 0,7g | Meggy leves(7)  Zöldséges tészta(1)  Reszelt sajt(7)  energia: 671kcal, zsír: 19,6g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 19,3g, szénhidrát: 102,7g, só: 1,5g | Meggy leves  Húsos-zöldséges tészta\*(1)  energia: 554kcal, zsír: 8,7g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 28,2g, szénhidrát: 89g, só: 1,2g | Meggy leves(7)  Húsos-zöldséges tészta\*(1)  energia: 646kcal, zsír: 14,4g, tel.zsírsav: 1,3g, fehérje: 29,7g, szénhidrát: 98,1g, só: 1,2g |
| Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Paprikás szalámi, Zöldség  energia: 313kcal, zsír: 15,3g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 33,1g, só: 0,9g | Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Paprikás szalámi, Zöldség  energia: 313kcal, zsír: 15,3g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 33,1g, só: 0,9g | Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Paprikás szalámi, Zöldség  energia: 232kcal, zsír: 16,8g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 16,2g, só: 1,2g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Paprikás szalámi, Zöldség  energia: 232kcal, zsír: 16,8g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 16,2g, só: 1,2g | Félbarna kenyér(1), Sajt szelet(7), Minimargarin, Zöldség  energia: 363kcal, zsír: 17,4g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,4g, szénhidrát: 33,7g, só: 1,1g | Teljes kiőrlésű kifli(1), Sajt szelet(7), Minimargarin, Zöldség  energia: 271kcal, zsír: 17,2g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 14,1g, szénhidrát: 14,5g, só: 1,4g | Sajt szelet(7), Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Zöldség  energia: 363kcal, zsír: 17,4g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,4g, szénhidrát: 33,7g, só: 1,1g | Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Paprikás szalámi, Zöldség  energia: 313kcal, zsír: 15,3g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 33,1g, só: 0,9g | Minimargarin, Paprikás szalámi, Félbarna kenyér(1), Zöldség  energia: 313kcal, zsír: 15,3g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 33,1g, só: 0,9g |
| **2024.03.28**  **Csütörtök** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tojáskrém(3), Zöldség  energia: 229kcal, zsír: 5,7g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 7,9g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Gépsonka, Zöldség  energia: 289kcal, zsír: 9,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 15g, szénhidrát: 36,3g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Tojáskrém(3), Zöldség  energia: 162kcal, zsír: 6,9g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 2,7g, szénhidrát: 22,7g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Tojáskrém(3), Zöldség  energia: 162kcal, zsír: 6,9g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 2,7g, szénhidrát: 22,7g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tojáskrém(3), Zöldség  energia: 229kcal, zsír: 5,7g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 7,9g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,6g | Gyümölcs tea diab., Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tojáskrém(3), Zöldség  energia: 152kcal, zsír: 5,4g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 19,6g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tojáskrém(3), Zöldség  energia: 229kcal, zsír: 5,7g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 7,9g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tojáskrém(3), Zöldség  energia: 229kcal, zsír: 5,7g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 7,9g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Tojáskrém(3), Zöldség  energia: 243kcal, zsír: 5,5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 8,3g, szénhidrát: 39,6g, só: 0,6g |
| Zöldségkrémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Tökfőzelék(1)  Sertéspörkölt diétás  energia: 494kcal, zsír: 25,5g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 23,2g, szénhidrát: 40,5g, só: 1,8g | Zöldségkrémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Tökfőzelék(1)  Sertéspörkölt diétás  energia: 494kcal, zsír: 25,5g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 23,2g, szénhidrát: 40,5g, só: 1,8g | Zöldségkrémleves(7)  Figurás kukorica pehely  Tökfőzelék(7)  Sertéspörkölt diétás  energia: 616kcal, zsír: 26,7g, tel.zsírsav: 4,3g, fehérje: 28,5g, szénhidrát: 63,5g, só: 1,9g | Zöldségkrémleves  Figurás kukorica pehely  Tökfőzelék kapros  Sertéspörkölt diétás  energia: 891kcal, zsír: 33,7g, tel.zsírsav: 2,7g, fehérje: 25,3g, szénhidrát: 118,9g, só: 2,3g | Zöldségkrémleves(7)  Pirított zsemlekocka(1)  Falafel golyók(1,3)  Tökfőzelék(1,7)  energia: 853kcal, zsír: 54,7g, tel.zsírsav: 11,1g, fehérje: 17,4g, szénhidrát: 72,2g, só: 1,5g | Zöldségkrémleves(7)  Sertéspörkölt diétás  Tökfőzelék(1,7)  energia: 624kcal, zsír: 32,9g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 29g, szénhidrát: 50,3g, só: 2g | Zöldségkrémleves(7)  Pirított zsemlekocka(1)  Tökfőzelék(1,7)  Csirkepörkölt diétás  energia: 641kcal, zsír: 33,2g, tel.zsírsav: 9,1g, fehérje: 26,4g, szénhidrát: 57,3g, só: 1,7g | Zöldségkrémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Tökfőzelék(1)  Sertéspörkölt diétás  energia: 494kcal, zsír: 25,5g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 23,2g, szénhidrát: 40,5g, só: 1,8g | Zöldségkrémleves(7)  Figurás kukorica pehely  Tökfőzelék(1,7)  Sertéspörkölt diétás  energia: 630kcal, zsír: 32,4g, tel.zsírsav: 6,2g, fehérje: 26,3g, szénhidrát: 55,8g, só: 1,5g |
| Félbarna kenyér(1), Lencsepástétom  energia: 251kcal, zsír: 5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 41g, só: 0,4g | Félbarna kenyér(1), Lencsepástétom  energia: 251kcal, zsír: 5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 41g, só: 0,4g | Gluténmentes kenyér, Lencsepástétom  energia: 170kcal, zsír: 6,4g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 24,1g, só: 0,6g | Gluténmentes kenyér, Lencsepástétom  energia: 170kcal, zsír: 6,4g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 24,1g, só: 0,6g | Félbarna kenyér(1), Lencsepástétom  energia: 251kcal, zsír: 5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 41g, só: 0,4g | Minimargarin, Gépsonka, Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 191kcal, zsír: 8,7g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12,1g, szénhidrát: 15,7g, só: 0,6g | Félbarna kenyér(1), Lencsepástétom  energia: 251kcal, zsír: 5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 41g, só: 0,4g | Félbarna kenyér(1), Lencsepástétom  energia: 251kcal, zsír: 5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 41g, só: 0,4g | Félbarna kenyér(1), Lencsepástétom  energia: 251kcal, zsír: 5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 41g, só: 0,4g |
| **2024.03.29**  **Péntek** | Gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Magyaros margarinkrém  energia: 258kcal, zsír: 8,7g, tel.zsírsav: 0,2g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 39,1g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Magyaros margarinkrém  energia: 258kcal, zsír: 8,7g, tel.zsírsav: 0,2g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 39,1g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém  energia: 173kcal, zsír: 9,8g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 21,3g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém  energia: 173kcal, zsír: 9,8g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 21,3g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Túrós táska(1,3,7)  energia: 235kcal, zsír: 9g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 32,9g, só: 0g | Gyümölcs tea diab., Telj.kiőrlésű zsemle(1), Magyaros margarinkrém  energia: 174kcal, zsír: 8,4g, tel.zsírsav: 0,1g, fehérje: 3,3g, szénhidrát: 20,7g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Túrós táska(1,3,7)  energia: 235kcal, zsír: 9g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 32,9g, só: 0g | Gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Magyaros margarinkrém  energia: 258kcal, zsír: 8,7g, tel.zsírsav: 0,2g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 39,1g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Magyaros margarinkrém  energia: 235kcal, zsír: 8,2g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 4,8g, szénhidrát: 35,3g, só: 0,8g |
| Spárga krémleves gm,tm  Magyaros csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Csalamádé  energia: 662kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 30,8g, szénhidrát: 83,1g, só: 2,2g | Spárga krémleves gm,tm  Magyaros csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Csalamádé  energia: 662kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 30,8g, szénhidrát: 83,1g, só: 2,2g | Spárga krémleves\*(7)  Magyaros csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Csalamádé  energia: 625kcal, zsír: 16,7g, tel.zsírsav: 3,4g, fehérje: 32g, szénhidrát: 85,7g, só: 2,2g | Spárga krémleves gm,tm  Magyaros csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Csalamádé  energia: 662kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 30,8g, szénhidrát: 83,1g, só: 2,2g | Spárga krémleves\*(7)  Petrezselymes burgonya  Vegaburger(6)  Csalamádé  energia: 553kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 4,6g, fehérje: 19,5g, szénhidrát: 84,2g, só: 2,6g | Spárga krémleves\*(7)  Magyaros csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Csalamádé  energia: 428kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 27g, szénhidrát: 49,7g, só: 2,1g | Spárga krémleves\*(7)  Magyaros csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Csalamádé  energia: 625kcal, zsír: 16,7g, tel.zsírsav: 3,4g, fehérje: 32g, szénhidrát: 85,7g, só: 2,2g | Spárga krémleves gm,tm  Magyaros csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Csalamádé  energia: 662kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 30,8g, szénhidrát: 83,1g, só: 2,2g | Spárga krémleves\*(7)  Magyaros csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Csalamádé  energia: 625kcal, zsír: 16,7g, tel.zsírsav: 3,4g, fehérje: 32g, szénhidrát: 85,7g, só: 2,2g |
| Zala felvágott, Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Zöldség  energia: 312kcal, zsír: 14,1g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 12,5g, szénhidrát: 33,3g, só: 0,9g | Zala felvágott, Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Zöldség  energia: 312kcal, zsír: 14,1g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 12,5g, szénhidrát: 33,3g, só: 0,9g | Zala felvágott, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Zöldség  energia: 231kcal, zsír: 15,6g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 6,9g, szénhidrát: 16,3g, só: 1,1g | Zala felvágott, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Zöldség  energia: 231kcal, zsír: 15,6g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 6,9g, szénhidrát: 16,3g, só: 1,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Kocka sajt(7), Zöldség  energia: 187kcal, zsír: 3,5g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 7,9g, szénhidrát: 30,6g, só: 0,2g | Zala felvágott, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 221kcal, zsír: 13,9g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 8,8g, szénhidrát: 14,8g, só: 0,9g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sajt szelet(7), Minimargarin, Zöldség  energia: 350kcal, zsír: 17,6g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,1g, szénhidrát: 30,4g, só: 1,1g | Zala felvágott, Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Zöldség  energia: 312kcal, zsír: 14,1g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 12,5g, szénhidrát: 33,3g, só: 0,9g | Zala felvágott, Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Zöldség  energia: 312kcal, zsír: 14,1g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 12,5g, szénhidrát: 33,3g, só: 0,9g |
| **2024.03.30**  **Szombat** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2024.03.31**  **Vasárnap** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |