|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20. hét** | **Tejfehérje mentes** | **Tejfehérje, tojás mentes** | **GLUTÉNMENTES** | **Glutén, tejfehérje mentes** | **Vegetariánus** | **20-50-15 g ch** | **Sertéshúsmentes** | **Laktózmentes** | **Olajosmag mentes** |
| **2024.05.13**  **Hétfő** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Mini lekvár  energia: 290kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 52,4g, só: 0,2g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Mini lekvár, Minimargarin  energia: 290kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 52,4g, só: 0,2g | Tej(7), Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Mini lekvár  energia: 317kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 4,6g, fehérje: 7,2g, szénhidrát: 42,9g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Mini lekvár, Minimargarin  energia: 222kcal, zsír: 7,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 38,7g, só: 0,4g | Tej(7), Foszlós kalács(1,3,7)  energia: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 12,7g, szénhidrát: 43g, só: 0,4g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zala felvágott, Minimargarin  energia: 246kcal, zsír: 13,9g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 9,9g, szénhidrát: 19,5g, só: 0,9g | Tej(7), Foszlós kalács(1,3,7)  energia: 322kcal, zsír: 10,9g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 12,7g, szénhidrát: 43g, só: 0,4g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Mini lekvár, Minimargarin  energia: 290kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 52,4g, só: 0,2g | Tej(7), Félbarna kenyér(1), Mini lekvár, Minimargarin  energia: 398kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,8g, szénhidrát: 59,8g, só: 0,4g |
| Gulyásleves(9)  Tejbendara, rizstejes(1)  Kakaó szórat  Gyümölcs  energia: 581kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 16,6g, szénhidrát: 98,7g, só: 0,8g | Gulyásleves(9)  Tejbendara, rizstejes(1)  Kakaó szórat  Gyümölcs  energia: 581kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 16,6g, szénhidrát: 98,7g, só: 0,8g | Gulyásleves(9)  Tejbendara kukoricadarával(7)  Kakaó szórat  Gyümölcs  energia: 657kcal, zsír: 16,5g, tel.zsírsav: 2,8g, fehérje: 24g, szénhidrát: 101,4g, só: 1,2g | Gulyásleves(9)  Tejbendara kukoricadarával  Kakaó szórat  Gyümölcs  energia: 641kcal, zsír: 15,2g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 16,7g, szénhidrát: 107,6g, só: 0,9g | Zöldségleves(9)  Levesbetét(1)  Tejbendara(1,7)  Kakaó szórat  Gyümölcs  energia: 578kcal, zsír: 9,2g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 16,7g, szénhidrát: 105,8g, só: 1,1g | Gulyásleves(9)  Tejbendara(1,7)  Kakaó szórat  energia: 404kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 20,9g, szénhidrát: 50,5g, só: 1g | Gulyásleves (szárnyas)  Tejbendara(1,7)  Kakaó szórat  Gyümölcs  energia: 661kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 2,7g, fehérje: 24,2g, szénhidrát: 107,4g, só: 1g | Gulyásleves(9)  Tejbendara, rizstejes(1)  Kakaó szórat  Gyümölcs  energia: 581kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 16,6g, szénhidrát: 98,7g, só: 0,8g | Gulyásleves(9)  Tejbendara(1,7)  Kakaó szórat  Gyümölcs  energia: 653kcal, zsír: 15,5g, tel.zsírsav: 2,7g, fehérje: 23,9g, szénhidrát: 102,9g, só: 1,2g |
| Zsemle(1), Minimargarin, Csemege szalámi  energia: 290kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsav: 5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 28,6g, só: 1,2g | Zsemle(1), Minimargarin, Csemege szalámi  energia: 290kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsav: 5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 28,6g, só: 1,2g | Minimargarin, Csemege szalámi, Gluténmentes kenyér  energia: 228kcal, zsír: 16,7g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 14,6g, só: 1g | Minimargarin, Csemege szalámi, Gluténmentes kenyér  energia: 228kcal, zsír: 16,7g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 14,6g, só: 1g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Kocka sajt(7)  energia: 195kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 33,1g, só: 0,1g | Minimargarin, Csemege szalámi, Telj.kiőrlésű zsemle(1)  energia: 234kcal, zsír: 15,2g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 7,7g, szénhidrát: 16,2g, só: 0,7g | Zsemle(1), Kocka sajt(7)  energia: 173kcal, zsír: 3,1g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 29,3g, só: 0,6g | Zsemle(1), Minimargarin, Csemege szalámi  energia: 290kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsav: 5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 28,6g, só: 1,2g | Zsemle(1), Minimargarin, Csemege szalámi  energia: 290kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsav: 5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 28,6g, só: 1,2g |
| **2024.05.14**  **Kedd** | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Kenőmájas  energia: 308kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 37,9g, só: 0,7g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Kenőmájas  energia: 308kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 37,9g, só: 0,7g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Kenőmájas  energia: 227kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 6,6g, szénhidrát: 21g, só: 1g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Kenőmájas  energia: 227kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 6,6g, szénhidrát: 21g, só: 1g | Gyümölcs tea, Sajt szelet(7), Félbarna kenyér(1), Zöldség  energia: 339kcal, zsír: 11,9g, tel.zsírsav: 7,2g, fehérje: 17,4g, szénhidrát: 40g, só: 1g | Diab. gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 231kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 10,3g, szénhidrát: 20,7g, só: 0,7g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Sajt szelet(7), Félbarna kenyér(1)  energia: 380kcal, zsír: 17,3g, tel.zsírsav: 8,6g, fehérje: 17g, szénhidrát: 38,5g, só: 1,1g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Kenőmájas  energia: 308kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 37,9g, só: 0,7g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Kenőmájas  energia: 308kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 37,9g, só: 0,7g |
| Csurgatott tojásleves(1,3)  Csirkepörkölt diétás  Zöldbabfőzelék(1)  energia: 490kcal, zsír: 23,6g, tel.zsírsav: 3,4g, fehérje: 26,5g, szénhidrát: 40,9g, só: 1,1g | Köménymagleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Zöldbabfőzelék(1)  Csirkepörkölt diétás  energia: 502kcal, zsír: 25,4g, tel.zsírsav: 5g, fehérje: 25,3g, szénhidrát: 41,6g, só: 1,1g | Csurgatott tojásleves GM(3)  Zöldbabfőzelék(7)  Csirkepörkölt diétás  energia: 539kcal, zsír: 23g, tel.zsírsav: 4,3g, fehérje: 29,7g, szénhidrát: 52,3g, só: 1,7g | Csurgatott tojásleves GM(3)  Zöldbabfőzelék  Csirkepörkölt diétás  energia: 516kcal, zsír: 28,8g, tel.zsírsav: 4,1g, fehérje: 25,3g, szénhidrát: 38g, só: 1,5g | Csurgatott tojásleves(1,3)  Zöldbabfőzelék(1,7)  Gyümölcs  Szójapörkölt(6)  energia: 490kcal, zsír: 14,7g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 25,4g, szénhidrát: 61,6g, só: 0,7g | Csurgatott tojásleves(1,3)  Csirkepörkölt diétás  Telj. kiőrlésű kenyér(1)  Zöldbabfőzelék(1,7)  energia: 564kcal, zsír: 26,8g, tel.zsírsav: 4,9g, fehérje: 29,4g, szénhidrát: 49,2g, só: 1,2g | Csurgatott tojásleves(1,3)  Csirkepörkölt  Zöldbabfőzelék(1,7)  energia: 472kcal, zsír: 18,6g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 30,3g, szénhidrát: 44,1g, só: 0,9g | Csurgatott tojásleves(1,3)  Csirkepörkölt diétás  Zöldbabfőzelék(1)  energia: 490kcal, zsír: 23,6g, tel.zsírsav: 3,4g, fehérje: 26,5g, szénhidrát: 40,9g, só: 1,1g | Csurgatott tojásleves GM(3)  Zöldbabfőzelék(7)  Csirkepörkölt diétás  energia: 535kcal, zsír: 29,3g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 26,5g, szénhidrát: 40,3g, só: 1,5g |
| Telj.kiőrlésű zsemle(1), Minimargarin, Soproni felvágott, Zöldség  energia: 218kcal, zsír: 6,5g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 33,9g, só: 0,1g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Soproni felvágott, Minimargarin, Zöldség  energia: 218kcal, zsír: 6,5g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 33,9g, só: 0,1g | Gluténmentes kenyér, Soproni felvágott, Minimargarin, Zöldség  energia: 133kcal, zsír: 7,6g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,7g, szénhidrát: 16,1g, só: 0,4g | Gluténmentes kenyér, Soproni felvágott, Minimargarin, Zöldség  energia: 133kcal, zsír: 7,6g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,7g, szénhidrát: 16,1g, só: 0,4g | Magvas perec(1,3,7), Gyümölcs  energia: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 44,5g, só: 0,9g | Soproni felvágott, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 131kcal, zsír: 6g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 2,8g, szénhidrát: 16,1g, só: 0,1g | Magvas perec(1,3,7), Gyümölcs  energia: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 44,5g, só: 0,9g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Minimargarin, Soproni felvágott, Zöldség  energia: 218kcal, zsír: 6,5g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 33,9g, só: 0,1g | Zsemle(1), Soproni felvágott, Minimargarin, Zöldség  energia: 195kcal, zsír: 5,9g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,1g, szénhidrát: 30,1g, só: 0,6g |
| **2024.05.15**  **Szerda** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Gépsonka  energia: 280kcal, zsír: 9,1g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,6g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Gépsonka  energia: 280kcal, zsír: 9,1g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,6g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,6g | Tej(7), Minimargarin, Gépsonka, Gluténmentes kenyér  energia: 308kcal, zsír: 16g, tel.zsírsav: 5,5g, fehérje: 16,1g, szénhidrát: 25,3g, só: 1,1g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gépsonka, Gluténmentes kenyér  energia: 213kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 21,1g, só: 0,8g | Tejeskávé(7), Stangli(1)  energia: 346kcal, zsír: 3,5g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 53,1g, só: 0,3g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Gépsonka  energia: 210kcal, zsír: 8,8g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12,7g, szénhidrát: 19,4g, só: 0,6g | Tej(7), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Snidlinges túrókrém(7)  energia: 339kcal, zsír: 9,8g, tel.zsírsav: 4,9g, fehérje: 19,5g, szénhidrát: 42,9g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Gépsonka  energia: 280kcal, zsír: 9,1g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,6g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,6g | Tej(7), Minimargarin, Gépsonka, Félbarna kenyér(1)  energia: 389kcal, zsír: 14,5g, tel.zsírsav: 5,5g, fehérje: 21,7g, szénhidrát: 42,2g, só: 0,8g |
| Zöldborsóleves  Levesbetét(1)  Rizottó  energia: 580kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 0,7g, fehérje: 27,5g, szénhidrát: 82,4g, só: 1g | Zöldborsóleves  Levesbetét(1)  Rizottó  energia: 580kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 0,7g, fehérje: 27,5g, szénhidrát: 82,4g, só: 1g | Zöldborsóleves  Levesbetét GM  Rizottó  energia: 584kcal, zsír: 14,4g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 27,2g, szénhidrát: 83,4g, só: 1,3g | Zöldborsóleves  Levesbetét GM  Rizottó  energia: 584kcal, zsír: 14,4g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 27,2g, szénhidrát: 83,4g, só: 1,3g | Zöldborsóleves  Levesbetét(1)  Zöldséges rizottó(7)  Reszelt sajt(7)  energia: 603kcal, zsír: 17,3g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 20,9g, szénhidrát: 88,7g, só: 1,3g | Zöldborsóleves(1)  Rizottó  energia: 351kcal, zsír: 8g, tel.zsírsav: 0,4g, fehérje: 17,7g, szénhidrát: 49,9g, só: 1g | Zöldborsóleves  Levesbetét(1)  Zöldséges rizottó(7)  Reszelt sajt(7)  energia: 603kcal, zsír: 17,3g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 20,9g, szénhidrát: 88,7g, só: 1,3g | Zöldborsóleves  Levesbetét(1)  Rizottó  energia: 580kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 0,7g, fehérje: 27,5g, szénhidrát: 82,4g, só: 1g | Zöldborsóleves  Levesbetét(1)  Rizottó  energia: 580kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 0,7g, fehérje: 27,5g, szénhidrát: 82,4g, só: 1g |
| Minimargarin, Kifli(1), Zala felvágott, Zöldség  energia: 253kcal, zsír: 13,8g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 9,6g, szénhidrát: 22,9g, só: 1,3g | Minimargarin, Kifli(1), Zala felvágott, Zöldség  energia: 253kcal, zsír: 13,8g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 9,6g, szénhidrát: 22,9g, só: 1,3g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Zala felvágott, Zöldség  energia: 231kcal, zsír: 15,6g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 6,9g, szénhidrát: 16,3g, só: 1,1g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Zala felvágott, Zöldség  energia: 231kcal, zsír: 15,6g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 6,9g, szénhidrát: 16,3g, só: 1,1g | Kifli(1), Minimargarin, Vajkrém(7), Zöldség  energia: 269kcal, zsír: 17,9g, tel.zsírsav: 7,3g, fehérje: 4,1g, szénhidrát: 23,2g, só: 0,5g | Minimargarin, Teljes kiőrlésű kifli(1), Zala felvágott, Zöldség  energia: 226kcal, zsír: 13,9g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 9,5g, szénhidrát: 15,3g, só: 1,2g | Kifli(1), Vajkrém(7), Zöldség  energia: 219kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 4,1g, szénhidrát: 23,2g, só: 0,4g | Minimargarin, Kifli(1), Zala felvágott, Zöldség  energia: 253kcal, zsír: 13,8g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 9,6g, szénhidrát: 22,9g, só: 1,3g | Minimargarin, Kifli(1), Zala felvágott, Zöldség  energia: 253kcal, zsír: 13,8g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 9,6g, szénhidrát: 22,9g, só: 1,3g |
| **2024.05.16**  **Csütörtök** | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Tonhalkrém(4)  energia: 293kcal, zsír: 12,2g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Tonhalkrém(4)  energia: 293kcal, zsír: 12,2g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,8g | Tej(7), Gluténmentes kenyér, Tonhalkrém(4)  energia: 326kcal, zsír: 19,4g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 11,7g, szénhidrát: 26,6g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Tonhalkrém(4)  energia: 231kcal, zsír: 13,8g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 22,4g, só: 0,6g | Tej(7), Zsemle(1), Sajtkrém(7)  energia: 408kcal, zsír: 21,4g, tel.zsírsav: 12,2g, fehérje: 13,7g, szénhidrát: 39,9g, só: 1,2g | Diab. gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Tonhalkrém(3,4,10)  energia: 213kcal, zsír: 10,9g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 7,7g, szénhidrát: 20,7g, só: 0,2g | Tej(7), Zsemle(1), Tonhalkrém(4)  energia: 388kcal, zsír: 17,8g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 16,1g, szénhidrát: 40,6g, só: 1g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Tonhalkrém(4)  energia: 293kcal, zsír: 12,2g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,8g | Tej(7), Zsemle(1), Tonhalkrém(4)  energia: 388kcal, zsír: 17,8g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 16,1g, szénhidrát: 40,6g, só: 1g |
| Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Káposzta saláta  energia: 644kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 29,5g, szénhidrát: 79,9g, só: 1,1g | Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Káposzta saláta  energia: 644kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 29,5g, szénhidrát: 79,9g, só: 1,1g | Paradicsomleves(9)  Levesbetét GM  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Káposzta saláta  energia: 601kcal, zsír: 23,7g, tel.zsírsav: 2,7g, fehérje: 28,1g, szénhidrát: 68,1g, só: 1,2g | Paradicsomleves(9)  Levesbetét GM  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Káposzta saláta  energia: 601kcal, zsír: 23,7g, tel.zsírsav: 2,7g, fehérje: 28,1g, szénhidrát: 68,1g, só: 1,2g | Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Rántott sajt(1,3,7)  Tört burgonya  Káposzta saláta  energia: 742kcal, zsír: 35,8g, tel.zsírsav: 11,3g, fehérje: 23,6g, szénhidrát: 80,3g, só: 1,8g | Paradicsomleves diab.(1,9)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Káposzta saláta  energia: 496kcal, zsír: 20,6g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 26,6g, szénhidrát: 50g, só: 1,5g | Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Káposzta saláta  energia: 644kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 29,5g, szénhidrát: 79,9g, só: 1,1g | Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Káposzta saláta  energia: 644kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 29,5g, szénhidrát: 79,9g, só: 1,1g | Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Káposzta saláta  energia: 644kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 29,5g, szénhidrát: 79,9g, só: 1,1g |
| Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3), Zöldség  energia: 250kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 10g, szénhidrát: 30g, só: 0,3g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Csirkesonka, Zöldség  energia: 244kcal, zsír: 8,1g, tel.zsírsav: 1,8g, fehérje: 12g, szénhidrát: 30,6g, só: 0,9g | Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3), Gluténmentes kenyér, Zöldség  energia: 183kcal, zsír: 11,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 4,7g, szénhidrát: 16,3g, só: 0,5g | Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3), Gluténmentes kenyér, Zöldség  energia: 183kcal, zsír: 11,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 4,7g, szénhidrát: 16,3g, só: 0,5g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3), Zöldség  energia: 250kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 10g, szénhidrát: 30g, só: 0,3g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3), Zöldség  energia: 179kcal, zsír: 9,5g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 7,2g, szénhidrát: 15,9g, só: 0,2g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Főtt tojás kisétkezés(3), Minimargarin, Zöldség  energia: 250kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 10g, szénhidrát: 30g, só: 0,3g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3), Zöldség  energia: 250kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 10g, szénhidrát: 30g, só: 0,3g | Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3), Félbarna kenyér(1), Zöldség  energia: 264kcal, zsír: 9,8g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 10,4g, szénhidrát: 33,2g, só: 0,2g |
| **2024.05.17**  **Péntek** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sonkakrém, Zöldség  energia: 284kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 36,5g, só: 1g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sonkakrém, Zöldség  energia: 284kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 36,5g, só: 1g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Sonkakrém, Zöldség  energia: 217kcal, zsír: 10,6g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 8g, szénhidrát: 22,8g, só: 1,2g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Sonkakrém, Zöldség  energia: 217kcal, zsír: 10,6g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 8g, szénhidrát: 22,8g, só: 1,2g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Sajt szelet(7), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 375kcal, zsír: 17,6g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,1g, szénhidrát: 36,8g, só: 1,1g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sonkakrém, Zöldség  energia: 207kcal, zsír: 9g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 11,1g, szénhidrát: 19,8g, só: 1g | Gyümölcs tea, Sajt szelet(7), Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 375kcal, zsír: 17,6g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,1g, szénhidrát: 36,8g, só: 1,1g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sonkakrém, Zöldség  energia: 284kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 36,5g, só: 1g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Sonkakrém, Zöldség  energia: 298kcal, zsír: 9,2g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 13,6g, szénhidrát: 39,7g, só: 1g |
| Brokkoli krémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Húsos-zöldséges tészta(1)  energia: 622kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 31,7g, szénhidrát: 72g, só: 1,4g | Brokkoli krémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Húsos-zöldséges tészta(1)  energia: 622kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 31,7g, szénhidrát: 72g, só: 1,4g | Brokkoli krémleves(7)  Figurás kukorica pehely  Húsos-zöldséges tészta GM  energia: 575kcal, zsír: 14,6g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 26,9g, szénhidrát: 82,6g, só: 1,4g | Brokkoli krémleves  Figurás kukorica pehely  Húsos-zöldséges tészta GM  energia: 612kcal, zsír: 19,1g, tel.zsírsav: 2,9g, fehérje: 26,7g, szénhidrát: 81,8g, só: 1,4g | Brokkoli krémleves(1,7)  Pirított zsemlekocka(1)  Tofus-zöldséges tészta(1,6)  Reszelt sajt(7)  energia: 731kcal, zsír: 32,5g, tel.zsírsav: 9,3g, fehérje: 27,7g, szénhidrát: 80,2g, só: 1,3g | Brokkoli krémleves(1,7)  Húsos-zöldséges tészta(1)  energia: 429kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 2,9g, fehérje: 22g, szénhidrát: 50,4g, só: 0,6g | Brokkoli krémleves(1,7)  Pirított zsemlekocka(1)  Húsos-zöldséges tészta csirkés(1)  energia: 703kcal, zsír: 25g, tel.zsírsav: 5,9g, fehérje: 35,2g, szénhidrát: 82,6g, só: 1,1g | Brokkoli krémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Húsos-zöldséges tészta(1)  energia: 622kcal, zsír: 22,5g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 31,7g, szénhidrát: 72g, só: 1,4g | Brokkoli krémleves(1,7)  Figurás kukorica pehely  Húsos-zöldséges tészta(1)  energia: 672kcal, zsír: 21,2g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 35,3g, szénhidrát: 83,6g, só: 1g |
| Kifli(1), Minimargarin, Tavaszi baromfi felvágott  energia: 220kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 7,1g, szénhidrát: 22g, só: 1,3g | Kifli(1), Minimargarin, Tavaszi baromfi felvágott  energia: 220kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 7,1g, szénhidrát: 22g, só: 1,3g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Tavaszi baromfi felvágott  energia: 198kcal, zsír: 13,4g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 4,4g, szénhidrát: 15,4g, só: 1,1g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Tavaszi baromfi felvágott  energia: 198kcal, zsír: 13,4g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 4,4g, szénhidrát: 15,4g, só: 1,1g | Kifli(1), Gyümölcsjoghurt(7)  energia: 187kcal, zsír: 2,8g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 33,6g, só: 0,6g | Minimargarin, Teljes kiőrlésű kifli(1), Tavaszi baromfi felvágott  energia: 199kcal, zsír: 11,8g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 15,7g, só: 1,2g | Kifli(1), Gyümölcsjoghurt(7)  energia: 187kcal, zsír: 2,8g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 33,6g, só: 0,6g | Kifli(1), Minimargarin, Tavaszi baromfi felvágott  energia: 220kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 7,1g, szénhidrát: 22g, só: 1,3g | Kifli(1), Minimargarin, Tavaszi baromfi felvágott  energia: 220kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 7,1g, szénhidrát: 22g, só: 1,3g |
| **2024.05.18**  **Szombat** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2024.05.19**  **Vasárnap** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |