|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **21. hét** | **Tejfehérje mentes** | **Tejfehérje, tojás mentes** | **GLUTÉNMENTES** | **Glutén, tejfehérje mentes** | **Vegetariánus** | **20-50-15 g ch** | **Sertéshúsmentes** | **Laktózmentes** | **Olajosmag mentes** |
| **2024.05.20****Hétfő** | Gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Minimargarin, Minimézenergia: 296kcal, zsír: 6,4g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 55,2g, só: 0,1g | Gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Minimargarin, Minimézenergia: 296kcal, zsír: 6,4g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 55,2g, só: 0,1g | Tej(7), Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Minimézenergia: 306kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 4,6g, fehérje: 7,2g, szénhidrát: 41,6g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Minimézenergia: 211kcal, zsír: 7,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 37,4g, só: 0,4g | Tej(7), Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Minimézenergia: 391kcal, zsír: 12g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 59,4g, só: 0,3g | Diab. gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Minimargarin, Zala felvágottenergia: 249kcal, zsír: 14g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 9,5g, szénhidrát: 20,6g, só: 0,9g | Tej(7), Telj.kiőrlésű zsemle(1), Minimargarin, Minimézenergia: 391kcal, zsír: 12g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 59,4g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Minimargarin, Minimézenergia: 296kcal, zsír: 6,4g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 55,2g, só: 0,1g | Tej(7), Minimargarin, Zsemle(1), Minimézenergia: 368kcal, zsír: 11,5g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 55,6g, só: 0,8g |
| Babgulyás(sertés)(9)Metélt tészta(1)Mák szóratenergia: 1 040kcal, zsír: 39,2g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 35g, szénhidrát: 135,3g, só: 0,3g | Babgulyás(sertés)(9)Metélt tészta(1)Mák szóratenergia: 1 040kcal, zsír: 39,2g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 35g, szénhidrát: 135,3g, só: 0,3g | Babgulyás(sertés)(9)Metélt tésztaTejföl öntet(7)Túró(7)energia: 649kcal, zsír: 22g, tel.zsírsav: 5,4g, fehérje: 25,8g, szénhidrát: 79,7g, só: 0,8g | Babgulyás(sertés)(9)Metélt tésztaMák szóratenergia: 725kcal, zsír: 23,6g, tel.zsírsav: 3,8g, fehérje: 22,9g, szénhidrát: 98,3g, só: 0,7g | Babgulyás (vega)Metélt tészta(1)Tejföl öntet(7)Túró(7)energia: 949kcal, zsír: 35,5g, tel.zsírsav: 7g, fehérje: 32,2g, szénhidrát: 123,6g, só: 0,6g | Babgulyás(sertés)(9)Metélt tészta(1)Tejföl öntet(7)Túró(7)energia: 435kcal, zsír: 17,4g, tel.zsírsav: 3,2g, fehérje: 18,6g, szénhidrát: 50g, só: 0,2g | Babgulyás (vega)Metélt tészta(1)Túró(7)Tejföl öntet(7)energia: 949kcal, zsír: 35,5g, tel.zsírsav: 7g, fehérje: 32,2g, szénhidrát: 123,6g, só: 0,6g | Babgulyás(sertés)(9)Metélt tészta(1)Mák szóratenergia: 1 040kcal, zsír: 39,2g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 35g, szénhidrát: 135,3g, só: 0,3g | Babgulyás(sertés)(9)Metélt tészta(1)Tejföl öntet(7)Túró(7)energia: 964kcal, zsír: 37,6g, tel.zsírsav: 6,8g, fehérje: 37,9g, szénhidrát: 116,6g, só: 0,4g |
| Félbarna kenyér(1), Minimargarin, Paprikás szalámi, Zöldségenergia: 313kcal, zsír: 15,3g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 33,1g, só: 0,9g | Félbarna kenyér(1), Minimargarin, Paprikás szalámi, Zöldségenergia: 313kcal, zsír: 15,3g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 33,1g, só: 0,9g | Gluténmentes kenyér, Vajkrém(7), Zöldségenergia: 197kcal, zsír: 14,1g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 1,4g, szénhidrát: 16,7g, só: 0,3g | Minimargarin, Paprikás szalámi, Gluténmentes kenyér, Zöldségenergia: 232kcal, zsír: 16,8g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 16,2g, só: 1,2g | Félbarna kenyér(1), Vajkrém(7), Zöldségenergia: 278kcal, zsír: 12,7g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 7g, szénhidrát: 33,6g, só: 0g | Paprikás szalámi, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldségenergia: 236kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 7,4g, szénhidrát: 17,2g, só: 0,9g | Félbarna kenyér(1), Vajkrém(7), Zöldségenergia: 278kcal, zsír: 12,7g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 7g, szénhidrát: 33,6g, só: 0g | Félbarna kenyér(1), Minimargarin, Paprikás szalámi, Zöldségenergia: 313kcal, zsír: 15,3g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 10,2g, szénhidrát: 33,1g, só: 0,9g | Félbarna kenyér(1), Vajkrém(7), Zöldségenergia: 278kcal, zsír: 12,7g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 7g, szénhidrát: 33,6g, só: 0g |
| **2024.05.21****Kedd** | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Gombás szendvicskrémenergia: 221kcal, zsír: 4,5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Gombás szendvicskrémenergia: 221kcal, zsír: 4,5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Gombás szendvicskrémenergia: 159kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 2,9g, szénhidrát: 23,6g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Gombás szendvicskrémenergia: 159kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 2,9g, szénhidrát: 23,6g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gombás szendvicskrém, Zsemle(1)energia: 221kcal, zsír: 4,5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,8g | Diab. gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Gombás szendvicskrémenergia: 144kcal, zsír: 4,6g, tel.zsírsav: 0,6g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 19,8g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Gombás szendvicskrémenergia: 221kcal, zsír: 4,5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Gombás szendvicskrémenergia: 221kcal, zsír: 4,5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Gombás szendvicskrémenergia: 221kcal, zsír: 4,5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,8g |
| Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Hentes tokány(sertés)(10)Párolt rizsenergia: 829kcal, zsír: 27,8g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 30,6g, szénhidrát: 109,9g, só: 0,7g | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Hentes tokány(sertés)(10)Párolt rizsenergia: 829kcal, zsír: 27,8g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 30,6g, szénhidrát: 109,9g, só: 0,7g | KöménymaglevesFigurás kukorica pehelyHentes tokány(sertés)(10)Párolt rizsenergia: 914kcal, zsír: 34,2g, tel.zsírsav: 3,8g, fehérje: 30,7g, szénhidrát: 116,8g, só: 0,9g | KöménymaglevesFigurás kukorica pehelyHentes tokány(sertés)(10)Párolt rizsenergia: 914kcal, zsír: 34,2g, tel.zsírsav: 3,8g, fehérje: 30,7g, szénhidrát: 116,8g, só: 0,9g | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Snidlinges-sajtmártásos szójaragu(1,6,7)Párolt rizsenergia: 994kcal, zsír: 38,1g, tel.zsírsav: 8,5g, fehérje: 33,1g, szénhidrát: 125,3g, só: 0,9g | Köménymagleves(1)Hentes tokány(sertés)(10)Párolt rizsenergia: 459kcal, zsír: 16,3g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 24,3g, szénhidrát: 51,4g, só: 0,6g | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Párolt rizsSnidlinges-sajtmártásos csirkeapró(1,7)energia: 935kcal, zsír: 39,1g, tel.zsírsav: 9,4g, fehérje: 30,7g, szénhidrát: 110,8g, só: 1,1g | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Hentes tokány(sertés)(10)Párolt rizsenergia: 829kcal, zsír: 27,8g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 30,6g, szénhidrát: 109,9g, só: 0,7g | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Hentes tokány(sertés)(10)Párolt rizsenergia: 829kcal, zsír: 27,8g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 30,6g, szénhidrát: 109,9g, só: 0,7g |
| Telj. kiőrlésű kenyér(1), Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldségenergia: 335kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 11,5g, szénhidrát: 29,9g, só: 1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldségenergia: 335kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 11,5g, szénhidrát: 29,9g, só: 1g | Gluténmentes kenyér, Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldségenergia: 267kcal, zsír: 16,3g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 6,2g, szénhidrát: 16,2g, só: 1,2g | Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldségenergia: 267kcal, zsír: 16,3g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 6,2g, szénhidrát: 16,2g, só: 1,2g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7), Zöldségenergia: 208kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 31,2g, só: 0,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldségenergia: 264kcal, zsír: 14,7g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 8,7g, szénhidrát: 15,8g, só: 0,9g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldfűszeres szendvicskrém, Zöldségenergia: 181kcal, zsír: 3,9g, tel.zsírsav: 0,1g, fehérje: 6,1g, szénhidrát: 30,2g, só: 0,5g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldségenergia: 335kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 11,5g, szénhidrát: 29,9g, só: 1g | Félbarna kenyér(1), Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldségenergia: 348kcal, zsír: 14,9g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 33,1g, só: 0,9g |
| **2024.05.22****Szerda** | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Párizsi (sertés), Zöldségenergia: 332kcal, zsír: 13,8g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 10,5g, szénhidrát: 40,4g, só: 0,9g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Párizsi (sertés), Zöldségenergia: 332kcal, zsír: 13,8g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 10,5g, szénhidrát: 40,4g, só: 0,9g | Tej(7), Minimargarin, Párizsi (sertés), Gluténmentes kenyér, Zöldségenergia: 341kcal, zsír: 20,5g, tel.zsírsav: 4,6g, fehérje: 12,3g, szénhidrát: 26,8g, só: 1,4g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Párizsi (sertés), Gluténmentes kenyér, Zöldségenergia: 247kcal, zsír: 14,9g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,5g, szénhidrát: 22,6g, só: 1,2g | Tej(7), Telj.kiőrlésű zsemle(1), Vaníliás túrókrém(7), Zöldségenergia: 444kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 7,3g, fehérje: 22,1g, szénhidrát: 55,6g, só: 0,4g | Diab. gyümölcs tea, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Párizsi (sertés), Zöldségenergia: 239kcal, zsír: 13,4g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 8,1g, szénhidrát: 20,4g, só: 0,9g | Tej(7), Telj.kiőrlésű zsemle(1), Vaníliás túrókrém(7), Zöldségenergia: 444kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 7,3g, fehérje: 22,1g, szénhidrát: 55,6g, só: 0,4g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Párizsi (sertés), Zöldségenergia: 332kcal, zsír: 13,8g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 10,5g, szénhidrát: 40,4g, só: 0,9g | Tej(7), Minimargarin, Párizsi (sertés), Zsemle(1), Zöldségenergia: 403kcal, zsír: 18,8g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 16,7g, szénhidrát: 40,8g, só: 1,6g |
| KertészlevesLevesbetét(1)SertéssültParadicsomos káposzta(1)Gyümölcsenergia: 577kcal, zsír: 16,1g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 25,9g, szénhidrát: 79,1g, só: 1,3g | KertészlevesLevesbetét(1)SertéssültParadicsomos káposzta(1)Gyümölcsenergia: 577kcal, zsír: 16,1g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 25,9g, szénhidrát: 79,1g, só: 1,3g | KertészlevesLevesbetét GMSertéssültParadicsomos káposztaGyümölcsenergia: 508kcal, zsír: 17,2g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 23,1g, szénhidrát: 62,5g, só: 1,8g | KertészlevesLevesbetét GMSertéssültParadicsomos káposztaGyümölcsenergia: 508kcal, zsír: 17,2g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 23,1g, szénhidrát: 62,5g, só: 1,8g | KertészlevesLevesbetét(1)Paradicsomos káposzta(1)Főtt tojás(3)Gyümölcsenergia: 473kcal, zsír: 10,8g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 13,1g, szénhidrát: 78,8g, só: 0,9g | KertészlevesSertéssültParadicsomos káposzta(1)Telj. kiőrlésű kenyér(1)energia: 459kcal, zsír: 16,7g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 25,1g, szénhidrát: 50g, só: 1,7g | KertészlevesLevesbetét(1)Paradicsomos káposzta(1)Főtt tojás(3)Gyümölcsenergia: 473kcal, zsír: 10,8g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 13,1g, szénhidrát: 78,8g, só: 0,9g | KertészlevesLevesbetét(1)SertéssültParadicsomos káposzta(1)Gyümölcsenergia: 577kcal, zsír: 16,1g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 25,9g, szénhidrát: 79,1g, só: 1,3g | KertészlevesLevesbetét(1)SertéssültParadicsomos káposzta(1)Gyümölcsenergia: 577kcal, zsír: 16,1g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 25,9g, szénhidrát: 79,1g, só: 1,3g |
| Vöröslencse szendvicskrém, Félbarna kenyér(1)energia: 253kcal, zsír: 5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 10,1g, szénhidrát: 42g, só: 0,4g | Vöröslencse szendvicskrém, Félbarna kenyér(1)energia: 253kcal, zsír: 5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 10,1g, szénhidrát: 42g, só: 0,4g | Gluténmentes kenyér, Vaníliás túrókrém(7)energia: 229kcal, zsír: 9,7g, tel.zsírsav: 4,1g, fehérje: 9,9g, szénhidrát: 25,7g, só: 0,4g | Vöröslencse szendvicskrém, Gluténmentes kenyérenergia: 172kcal, zsír: 6,4g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 4,5g, szénhidrát: 25,1g, só: 0,6g | Vöröslencse szendvicskrém, Félbarna kenyér(1)energia: 330kcal, zsír: 1,7g, tel.zsírsav: 0,2g, fehérje: 18,2g, szénhidrát: 61,5g, só: 0,4g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sajt szelet(7), Minimargarinenergia: 277kcal, zsír: 17,1g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 14,2g, szénhidrát: 16,2g, só: 1,1g | Vöröslencse szendvicskrém, Félbarna kenyér(1)energia: 330kcal, zsír: 1,7g, tel.zsírsav: 0,2g, fehérje: 18,2g, szénhidrát: 61,5g, só: 0,4g | Vöröslencse szendvicskrém, Félbarna kenyér(1)energia: 253kcal, zsír: 5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 10,1g, szénhidrát: 42g, só: 0,4g | Félbarna kenyér(1), Vaníliás túrókrém(7)energia: 310kcal, zsír: 8,3g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 15,5g, szénhidrát: 42,6g, só: 0,2g |
| **2024.05.23****Csütörtök** | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Zsemle(1), Zöldségenergia: 297kcal, zsír: 11,5g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 11,5g, szénhidrát: 36,6g, só: 1,2g | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Zsemle(1), Zöldségenergia: 297kcal, zsír: 11,5g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 11,5g, szénhidrát: 36,6g, só: 1,2g | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Gluténmentes kenyér, Zöldségenergia: 235kcal, zsír: 13,2g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 7g, szénhidrát: 22,6g, só: 1g | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Gluténmentes kenyér, Zöldségenergia: 235kcal, zsír: 13,2g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 7g, szénhidrát: 22,6g, só: 1g | Gyümölcs tea, Főtt tojás kisétkezés(3), Minimargarin, Zsemle(1), Zöldségenergia: 271kcal, zsír: 9,5g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 9,2g, szénhidrát: 36,7g, só: 0,7g | Diab. gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldségenergia: 228kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 20,4g, só: 0,7g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Főtt tojás kisétkezés(3), Zöldségenergia: 294kcal, zsír: 10,1g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 40,5g, só: 0,2g | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Zsemle(1), Zöldségenergia: 297kcal, zsír: 11,5g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 11,5g, szénhidrát: 36,6g, só: 1,2g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Kenőmájas, Zöldségenergia: 297kcal, zsír: 11,5g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 11,5g, szénhidrát: 36,6g, só: 1,2g |
| Zellerkrémleves\*(9)Pirított zsemlekocka(1)Sült csirkecomb filéPetrezselymes burgonyaCékla salátaenergia: 654kcal, zsír: 21,1g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 31g, szénhidrát: 83,9g, só: 4,7g | Zellerkrémleves\*(9)Pirított zsemlekocka(1)Sült csirkecomb filéPetrezselymes burgonyaCékla salátaenergia: 654kcal, zsír: 21,1g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 31g, szénhidrát: 83,9g, só: 4,7g | Zellerkrémleves(7,9)Figurás kukorica pehelySült csirkecomb filéPetrezselymes burgonyaCékla salátaenergia: 642kcal, zsír: 18g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 33,6g, szénhidrát: 85,3g, só: 4,7g | Zellerkrémleves\*(9)Figurás kukorica pehelySült csirkecomb filéPetrezselymes burgonyaCékla salátaenergia: 623kcal, zsír: 17,3g, tel.zsírsav: 3,3g, fehérje: 31,1g, szénhidrát: 84,9g, só: 4,6g | Zellerkrémleves(1,7,9)Pirított zsemlekocka(1)Rántott brokkoli(1,3,7)Petrezselymes burgonyaCékla salátaenergia: 565kcal, zsír: 17,1g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 15,4g, szénhidrát: 86,2g, só: 1,3g | Zellerkrémleves(1,7,9)Sült csirkecomb filéPetrezselymes burgonyaCékla saláta diab.energia: 466kcal, zsír: 16,9g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 27,2g, szénhidrát: 50g, só: 4g | Zellerkrémleves(1,7,9)Pirított zsemlekocka(1)Sült csirkecomb filéPetrezselymes burgonyaCékla salátaenergia: 666kcal, zsír: 23,4g, tel.zsírsav: 6,5g, fehérje: 31,6g, szénhidrát: 80,8g, só: 4,1g | Zellerkrémleves\*(9)Pirított zsemlekocka(1)Sült csirkecomb filéPetrezselymes burgonyaCékla salátaenergia: 654kcal, zsír: 21,1g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 31g, szénhidrát: 83,9g, só: 4,7g | Zellerkrémleves(1,7,9)Pirított zsemlekocka(1)Sült csirkecomb filéPetrezselymes burgonyaCékla salátaenergia: 666kcal, zsír: 23,4g, tel.zsírsav: 6,5g, fehérje: 31,6g, szénhidrát: 80,8g, só: 4,1g |
| Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Csirkesonkaenergia: 236kcal, zsír: 8g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 29g, só: 0,9g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Csirkesonkaenergia: 236kcal, zsír: 8g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 29g, só: 0,9g | Gluténmentes kenyér, Csirkesonka, Minimargarinenergia: 168kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 6,3g, szénhidrát: 15,3g, só: 1,1g | Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Csirkesonkaenergia: 168kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 6,3g, szénhidrát: 15,3g, só: 1,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7)energia: 199kcal, zsír: 3,5g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 12g, szénhidrát: 29,6g, só: 0,1g | Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Csirkesonkaenergia: 165kcal, zsír: 7,7g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 8,8g, szénhidrát: 14,9g, só: 0,9g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7)energia: 199kcal, zsír: 3,5g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 12g, szénhidrát: 29,6g, só: 0,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Csirkesonkaenergia: 236kcal, zsír: 8g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 29g, só: 0,9g | Félbarna kenyér(1), Csirkesonka, Minimargarinenergia: 249kcal, zsír: 7,9g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 32,2g, só: 0,9g |
| **2024.05.24****Péntek** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sonkakrémenergia: 276kcal, zsír: 9,2g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 12,9g, szénhidrát: 34,9g, só: 1g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sonkakrémenergia: 276kcal, zsír: 9,2g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 12,9g, szénhidrát: 34,9g, só: 1g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Körözött(7)energia: 158kcal, zsír: 4,8g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6,8g, szénhidrát: 22,3g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Sonkakrémenergia: 208kcal, zsír: 10,5g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 7,6g, szénhidrát: 21,2g, só: 1,2g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7)energia: 225kcal, zsír: 3,5g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 12g, szénhidrát: 36g, só: 0,1g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7)energia: 155kcal, zsír: 3,3g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 10,1g, szénhidrát: 20,7g, só: 0,1g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7)energia: 225kcal, zsír: 3,5g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 12g, szénhidrát: 36g, só: 0,1g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sonkakrémenergia: 276kcal, zsír: 9,2g, tel.zsírsav: 0,8g, fehérje: 12,9g, szénhidrát: 34,9g, só: 1g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Körözött(7)energia: 239kcal, zsír: 3,4g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 39,3g, só: 0g |
| Gyümölcs leves(1)Sertéspörkölt(1)Tészta köret(1)Mongol salátaenergia: 720kcal, zsír: 17,5g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 31,4g, szénhidrát: 106,8g, só: 0,7g | Gyümölcs leves(1)Sertéspörkölt(1)Tészta köret(1)Mongol salátaenergia: 720kcal, zsír: 17,5g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 31,4g, szénhidrát: 106,8g, só: 0,7g | Gyümölcs leves(7)SertéspörköltTészta köret GMMongol salátaenergia: 695kcal, zsír: 19,8g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 24,6g, szénhidrát: 96,3g, só: 1,6g | Gyümölcs levesSertéspörköltTészta köret GMMongol salátaenergia: 650kcal, zsír: 18,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 23,3g, szénhidrát: 90,5g, só: 1,6g | Gyümölcs leves(1,7)Tészta köret(1)Mongol salátaSzójapörkölt(6)energia: 809kcal, zsír: 16,7g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 31,6g, szénhidrát: 131,2g, só: 1,1g | Gyümölcs leves diab.(1,7)Sertéspörkölt(1)Tészta köret(1)energia: 442kcal, zsír: 15,2g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 23,3g, szénhidrát: 50,6g, só: 0,6g | Gyümölcs leves(1,7)Tészta köret(1)Mongol salátaSzójapörkölt(6)energia: 809kcal, zsír: 16,7g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 31,6g, szénhidrát: 131,2g, só: 1,1g | Gyümölcs leves(1)Sertéspörkölt(1)Tészta köret(1)Mongol salátaenergia: 720kcal, zsír: 17,5g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 31,4g, szénhidrát: 106,8g, só: 0,7g | Gyümölcs leves(1,7)Sertéspörkölt(1)Tészta köret(1)Mongol salátaenergia: 831kcal, zsír: 19,6g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 35,6g, szénhidrát: 125,2g, só: 0,9g |
| Kifli(1), Minimargarin, Soproni felvágott, Zöldségenergia: 155kcal, zsír: 5,9g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 3,4g, szénhidrát: 22,6g, só: 0,5g | Kifli(1), Minimargarin, Soproni felvágott, Zöldségenergia: 155kcal, zsír: 5,9g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 3,4g, szénhidrát: 22,6g, só: 0,5g | Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Soproni felvágott, Zöldségenergia: 133kcal, zsír: 7,6g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,7g, szénhidrát: 16,1g, só: 0,4g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Soproni felvágott, Zöldségenergia: 133kcal, zsír: 7,6g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,7g, szénhidrát: 16,1g, só: 0,4g | Sajtos pogácsa(1,3,7), Gyümölcsenergia: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Minimargarin, Teljes kiőrlésű kifli(1), Soproni felvágott, Zöldségenergia: 128kcal, zsír: 6g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 3,3g, szénhidrát: 15,1g, só: 0,5g | Sajtos pogácsa(1,3,7), Gyümölcsenergia: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Kifli(1), Minimargarin, Soproni felvágott, Zöldségenergia: 155kcal, zsír: 5,9g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 3,4g, szénhidrát: 22,6g, só: 0,5g | Sajtos pogácsa(1,3,7), Gyümölcsenergia: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g |
| **2024.05.25****Szombat** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2024.05.26****Vasárnap** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |