|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **37. hét** | **Tejfehérje mentes** | **Tejfehérje, tojás mentes** | **GLUTÉNMENTES** | **Glutén, tejfehérje mentes** | **Vegetariánus** | **20-50-15 g ch** | **Sertéshúsmentes** | **Laktózmentes** | **Olajosmag mentes** |
| **2024.09.09**  **Hétfő** | Gyümölcs tea, Minimargarin, Zsemle(1), Tavaszi baromfi felvágott  energia: 286kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 8,9g, szénhidrát: 35,9g, só: 1,3g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Zsemle(1), Tavaszi baromfi felvágott  energia: 286kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 8,9g, szénhidrát: 35,9g, só: 1,3g | Tej(7), Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Tavaszi baromfi felvágott  energia: 318kcal, zsír: 19g, tel.zsírsav: 6,8g, fehérje: 11,2g, szénhidrát: 26g, só: 1,4g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Tavaszi baromfi felvágott  energia: 224kcal, zsír: 13,4g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 4,4g, szénhidrát: 21,8g, só: 1,1g | Tej(7), Fatörzs kifli(1,3,7)  energia: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsírsav: 3g, fehérje: 11,7g, szénhidrát: 86,2g, só: 0,3g | Diab. gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Minimargarin, Tavaszi baromfi felvágott  energia: 224kcal, zsír: 11,9g, tel.zsírsav: 3,8g, fehérje: 7,4g, szénhidrát: 21,3g, só: 0,8g | Tej(7), Fatörzs kifli(1,3,7)  energia: 520kcal, zsír: 8,9g, tel.zsírsav: 3g, fehérje: 11,7g, szénhidrát: 86,2g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Zsemle(1), Tavaszi baromfi felvágott  energia: 286kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 8,9g, szénhidrát: 35,9g, só: 1,3g | Tej(7), Minimargarin, Zsemle(1), Tavaszi baromfi felvágott  energia: 381kcal, zsír: 17,3g, tel.zsírsav: 6,7g, fehérje: 15,7g, szénhidrát: 40,1g, só: 1,6g |
| Sertés raguleves  Levesbetét(1)  Metélt tészta(1)  Dió szórat(8)  Gyümölcs  energia: 1 160kcal, zsír: 45,4g, tel.zsírsav: 6,2g, fehérje: 38,8g, szénhidrát: 146,4g, só: 1,2g | Sertés raguleves  Levesbetét(1)  Metélt tészta(1)  Dió szórat(8)  Gyümölcs  energia: 1 160kcal, zsír: 45,4g, tel.zsírsav: 6,2g, fehérje: 38,8g, szénhidrát: 146,4g, só: 1,2g | Sertés raguleves  Levesbetét GM  Metélt tészta  Dió szórat(8)  Gyümölcs  energia: 840kcal, zsír: 29,9g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 25,9g, szénhidrát: 108,9g, só: 1,7g | Sertés raguleves  Levesbetét GM  Metélt tészta  Dió szórat(8)  Gyümölcs  energia: 840kcal, zsír: 29,9g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 25,9g, szénhidrát: 108,9g, só: 1,7g | Gombaleves(1,7)  Metélt tészta(1)  Dió szórat(8)  Gyümölcs  energia: 1 092kcal, zsír: 45,2g, tel.zsírsav: 7,7g, fehérje: 29,5g, szénhidrát: 139,5g, só: 0,7g | Sertés raguleves  Diós metélt tészta(1,8)  energia: 458kcal, zsír: 19,2g, tel.zsírsav: 3g, fehérje: 20,1g, szénhidrát: 50,3g, só: 1g | Gombaleves(1,7)  Metélt tészta(1)  Dió szórat(8)  Gyümölcs  energia: 1 092kcal, zsír: 45,2g, tel.zsírsav: 7,7g, fehérje: 29,5g, szénhidrát: 139,5g, só: 0,7g | Sertés raguleves  Levesbetét(1)  Metélt tészta(1)  Dió szórat(8)  Gyümölcs  energia: 1 160kcal, zsír: 45,4g, tel.zsírsav: 6,2g, fehérje: 38,8g, szénhidrát: 146,4g, só: 1,2g | Sertés raguleves  Levesbetét(1)  Darás metélt(1)  Baracklekvár öntet  Gyümölcs  energia: 1 125kcal, zsír: 25,8g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 36,9g, szénhidrát: 183,5g, só: 1,2g |
| Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zala felvágott, Minimargarin  energia: 290kcal, zsír: 14,2g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 28,4g, só: 0,9g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zala felvágott, Minimargarin  energia: 290kcal, zsír: 14,2g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 28,4g, só: 0,9g | Körözött(7), Gluténmentes kenyér  energia: 132kcal, zsír: 4,8g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6,8g, szénhidrát: 15,9g, só: 0,3g | Gluténmentes kenyér, Zala felvágott, Minimargarin  energia: 222kcal, zsír: 15,5g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 6,5g, szénhidrát: 14,7g, só: 1,1g | Körözött(7), Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 199kcal, zsír: 3,5g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 12g, szénhidrát: 29,6g, só: 0,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7)  energia: 121kcal, zsír: 3,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 9g, szénhidrát: 14,1g, só: 0g | Körözött(7), Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 199kcal, zsír: 3,5g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 12g, szénhidrát: 29,6g, só: 0,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Zala felvágott  energia: 290kcal, zsír: 14,2g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 28,4g, só: 0,9g | Félbarna kenyér(1), Körözött(7)  energia: 213kcal, zsír: 3,4g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 32,9g, só: 0g |
| **2024.09.10**  **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), Minimargarin, Mini lekvár  energia: 290kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 52,4g, só: 0,2g | Diab. gyümölcs tea, 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), 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), 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 |
| Magyaros burgonyaleves(1,9)  Sült csirkemáj(1)  Párolt rizs  Alma befőtt  energia: 965kcal, zsír: 29,3g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 33g, szénhidrát: 138,5g, só: 0,7g | Magyaros burgonyaleves(1,9)  Sült csirkemáj(1)  Párolt rizs  Alma befőtt  energia: 965kcal, zsír: 29,3g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 33g, szénhidrát: 138,5g, só: 0,7g | Magyaros burgonyaleves(9)  Pirított csirkemáj  Párolt rizs  Alma befőtt  energia: 1 007kcal, zsír: 31,1g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 33,1g, szénhidrát: 144,9g, só: 1,1g | Magyaros burgonyaleves(9)  Pirított csirkemáj  Párolt rizs  Alma befőtt  energia: 1 007kcal, zsír: 31,1g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 33,1g, szénhidrát: 144,9g, só: 1,1g | Zöldséges burgonyaleves(1,9)  Rántott sajt(1,3,7)  Párolt rizs  Alma befőtt  energia: 1 055kcal, zsír: 42,6g, tel.zsírsav: 11,8g, fehérje: 27,3g, szénhidrát: 136,6g, só: 1,7g | Zöldséges burgonyaleves(1,9)  Pirított csirkemáj(1)  Párolt rizs  energia: 393kcal, zsír: 13,3g, tel.zsírsav: 1,8g, fehérje: 14,4g, szénhidrát: 52,3g, só: 0,5g | Magyaros burgonyaleves(1,9)  Pirított csirkemáj(1)  Párolt rizs  Alma befőtt  energia: 978kcal, zsír: 29,3g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 33,4g, szénhidrát: 141,1g, só: 0,7g | Magyaros burgonyaleves(1,9)  Pirított csirkemáj(1)  Párolt rizs  Alma befőtt  energia: 978kcal, zsír: 29,3g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 33,4g, szénhidrát: 141,1g, só: 0,7g | Magyaros burgonyaleves(1,9)  Pirított csirkemáj(1)  Párolt rizs  Alma befőtt  energia: 978kcal, zsír: 29,3g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 33,4g, szénhidrát: 141,1g, só: 0,7g |
| Zsemle(1), Zöldfűszeres szendvicskrém, Zöldség  energia: 176kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Zsemle(1), Zöldfűszeres szendvicskrém, Zöldség  energia: 176kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres vajkrém(7), Zöldség  energia: 197kcal, zsír: 14,1g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 1,4g, szénhidrát: 16,7g, só: 0,3g | Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres szendvicskrém, Zöldség  energia: 114kcal, zsír: 5,2g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 0,8g, szénhidrát: 16,5g, só: 0,8g | Zsemle(1), Zöldfűszeres vajkrém(7), Zöldség  energia: 259kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 5,9g, szénhidrát: 30,7g, só: 0,5g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldfűszeres szendvicskrém, Zöldség  energia: 111kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0,1g, fehérje: 2,9g, szénhidrát: 16,5g, só: 0,5g | Zsemle(1), Zöldfűszeres vajkrém(7), Zöldség  energia: 259kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 5,9g, szénhidrát: 30,7g, só: 0,5g | Zsemle(1), Zöldfűszeres szendvicskrém, Zöldség  energia: 176kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Zsemle(1), Zöldfűszeres vajkrém(7), Zöldség  energia: 259kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 5,9g, szénhidrát: 30,7g, só: 0,5g |
| **2024.09.11**  **Szerda** | Gyümölcs tea, Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Gépsonka  energia: 294kcal, zsír: 8,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,9g, szénhidrát: 38g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Gépsonka  energia: 294kcal, zsír: 8,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,9g, szénhidrát: 38g, só: 0,6g | Tej(7), Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Gépsonka  energia: 308kcal, zsír: 16g, tel.zsírsav: 5,5g, fehérje: 16,1g, szénhidrát: 25,3g, só: 1,1g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Gépsonka  energia: 213kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 21,1g, só: 0,8g | Tej(7), Molnárka(1,3,7)  energia: 318kcal, zsír: 10,6g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 40,4g, só: 0,8g | Diab. gyümölcs tea, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Gépsonka  energia: 206kcal, zsír: 8,8g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 12g, szénhidrát: 18,9g, só: 0,5g | Tej(7), Molnárka(1,3,7)  energia: 318kcal, zsír: 10,6g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 40,4g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Gépsonka  energia: 294kcal, zsír: 8,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,9g, szénhidrát: 38g, só: 0,6g | Tej(7), Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Gépsonka  energia: 389kcal, zsír: 14,5g, tel.zsírsav: 5,5g, fehérje: 21,7g, szénhidrát: 42,2g, só: 0,8g |
| Zöldségkrémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Rozmaringos csirkecomb filé  Zöldséges rizs  energia: 722kcal, zsír: 30,3g, tel.zsírsav: 5,3g, fehérje: 23,9g, szénhidrát: 85,8g, só: 1,9g | Zöldségkrémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Rozmaringos csirkecomb filé  Zöldséges rizs  energia: 722kcal, zsír: 30,3g, tel.zsírsav: 5,3g, fehérje: 23,9g, szénhidrát: 85,8g, só: 1,9g | Zöldségkrémleves(7)  Figurás kukorica pehely  Rozmaringos csirkecomb filé  Zöldséges rizs  energia: 708kcal, zsír: 28,4g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 24,4g, szénhidrát: 86,4g, só: 1,8g | Zöldségkrémleves  Figurás kukorica pehely  Rozmaringos csirkecomb filé  Zöldséges rizs  energia: 678kcal, zsír: 26g, tel.zsírsav: 3,3g, fehérje: 23,5g, szénhidrát: 85,1g, só: 1,8g | Zöldségkrémleves(1,7)  Pirított zsemlekocka(1)  Rántott gomba(1,3)  Zöldséges rizs  energia: 863kcal, zsír: 35,9g, tel.zsírsav: 6,5g, fehérje: 22,2g, szénhidrát: 109,1g, só: 6,5g | Zöldségkrémleves(1,7)  Rozmaringos csirkecomb filé  Zöldséges rizs  energia: 482kcal, zsír: 21,5g, tel.zsírsav: 3,3g, fehérje: 20g, szénhidrát: 50,4g, só: 4g | Zöldségkrémleves(1,7)  Pirított zsemlekocka(1)  Rozmaringos csirkecomb filé  Zöldséges rizs  energia: 787kcal, zsír: 32,9g, tel.zsírsav: 6,3g, fehérje: 25,8g, szénhidrát: 93,6g, só: 5,9g | Zöldségkrémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Rozmaringos csirkecomb filé  Zöldséges rizs  energia: 722kcal, zsír: 30,3g, tel.zsírsav: 5,3g, fehérje: 23,9g, szénhidrát: 85,8g, só: 1,9g | Zöldségkrémleves(1,7)  Pirított zsemlekocka(1)  Rozmaringos csirkecomb filé  Zöldséges rizs  energia: 787kcal, zsír: 32,9g, tel.zsírsav: 6,3g, fehérje: 25,8g, szénhidrát: 93,6g, só: 5,9g |
| Telj.kiőrlésű zsemle(1), Csirkemell sonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 281kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 14,7g, szénhidrát: 34g, só: 0,6g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Csirkemell sonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 281kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 14,7g, szénhidrát: 34g, só: 0,6g | Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Sajt szelet(7), Zöldség  energia: 282kcal, zsír: 18,8g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 16,7g, só: 1,4g | Gluténmentes kenyér, Csirkemell sonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 196kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 16,3g, só: 0,8g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Sajt szelet(7), Minimargarin, Zöldség  energia: 367kcal, zsír: 17,7g, tel.zsírsav: 8,8g, fehérje: 16,8g, szénhidrát: 34,5g, só: 1,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Csirkemell sonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 192kcal, zsír: 8,8g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 15,9g, só: 0,6g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Csirkemell sonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 281kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 14,7g, szénhidrát: 34g, só: 0,6g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Csirkemell sonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 281kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 14,7g, szénhidrát: 34g, só: 0,6g | Minimargarin, Sajt szelet(7), Zsemle(1), Zöldség  energia: 344kcal, zsír: 17,2g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 16,2g, szénhidrát: 30,8g, só: 1,6g |
| **2024.09.12**  **Csütörtök** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás(3), Zöldség  energia: 276kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 10g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Paprikás szalámi, Zöldség  energia: 325kcal, zsír: 15,5g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 9,9g, szénhidrát: 36,2g, só: 1g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Főtt tojás(3), Zöldség  energia: 209kcal, zsír: 11,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 4,7g, szénhidrát: 22,7g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Főtt tojás(3), Zöldség  energia: 209kcal, zsír: 11,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 4,7g, szénhidrát: 22,7g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás(3), Zöldség  energia: 276kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 10g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,3g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás(3), Zöldség  energia: 199kcal, zsír: 9,6g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 7,9g, szénhidrát: 19,6g, só: 0,2g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás(3), Zöldség  energia: 276kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 10g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás(3), Zöldség  energia: 276kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 10g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás(3), Zöldség  energia: 290kcal, zsír: 9,8g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 10,4g, szénhidrát: 39,6g, só: 0,2g |
| Erőleves  Levesbetét(1)  Lecsós virsli  Tarhonya köret(1)  energia: 999kcal, zsír: 47,2g, tel.zsírsav: 12,4g, fehérje: 31,8g, szénhidrát: 110,5g, só: 2g | Erőleves  Levesbetét(1)  Lecsós virsli  Tarhonya köret(1)  energia: 999kcal, zsír: 47,2g, tel.zsírsav: 12,4g, fehérje: 31,8g, szénhidrát: 110,5g, só: 2g | Erőleves  Levesbetét GM  Lecsós virsli  Tarhonya köret GM  energia: 750kcal, zsír: 36,6g, tel.zsírsav: 11,2g, fehérje: 25,6g, szénhidrát: 78,5g, só: 1,9g | Erőleves  Levesbetét GM  Lecsós virsli  Tarhonya köret GM  energia: 750kcal, zsír: 36,6g, tel.zsírsav: 11,2g, fehérje: 25,6g, szénhidrát: 78,5g, só: 1,9g | Karfiolleves(1,7)  Lecsós tofu(6)  Tarhonya köret(1)  energia: 806kcal, zsír: 29,7g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 23,9g, szénhidrát: 109g, só: 0,8g | Karfiolleves(1,7)  Lecsós virsli  Tarhonya köret(1)  energia: 514kcal, zsír: 27g, tel.zsírsav: 7,1g, fehérje: 15,7g, szénhidrát: 50,9g, só: 1g | Karfiolleves(1,7)  Zöldfűszeres csirkeapró  Tarhonya köret(1)  energia: 866kcal, zsír: 32,8g, tel.zsírsav: 4,3g, fehérje: 36g, szénhidrát: 104,3g, só: 1,1g | Erőleves  Levesbetét(1)  Lecsós virsli  Tarhonya köret(1)  energia: 999kcal, zsír: 47,2g, tel.zsírsav: 12,4g, fehérje: 31,8g, szénhidrát: 110,5g, só: 2g | Erőleves  Levesbetét(1)  Lecsós virsli  Tarhonya köret(1)  energia: 999kcal, zsír: 47,2g, tel.zsírsav: 12,4g, fehérje: 31,8g, szénhidrát: 110,5g, só: 2g |
| Zsemle(1), Soproni felvágott, Minimargarin  energia: 187kcal, zsír: 5,9g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 4,7g, szénhidrát: 28,5g, só: 0,6g | Zsemle(1), Soproni felvágott, Minimargarin  energia: 187kcal, zsír: 5,9g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 4,7g, szénhidrát: 28,5g, só: 0,6g | Gluténmentes kenyér, Gyümölcsjoghurt(7)  energia: 165kcal, zsír: 4,5g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 27g, só: 0,4g | Gluténmentes kenyér, Soproni felvágott, Minimargarin  energia: 124kcal, zsír: 7,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,3g, szénhidrát: 14,5g, só: 0,4g | Zsemle(1), Gyümölcsjoghurt(7)  energia: 227kcal, zsír: 2,9g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 9,1g, szénhidrát: 41,1g, só: 0,6g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Soproni felvágott, Minimargarin  energia: 130kcal, zsír: 5,9g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 2,7g, szénhidrát: 16,2g, só: 0,1g | Zsemle(1), Gyümölcsjoghurt(7)  energia: 227kcal, zsír: 2,9g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 9,1g, szénhidrát: 41,1g, só: 0,6g | Zsemle(1), Minimargarin, Soproni felvágott  energia: 187kcal, zsír: 5,9g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 4,7g, szénhidrát: 28,5g, só: 0,6g | Zsemle(1), Gyümölcsjoghurt(7)  energia: 227kcal, zsír: 2,9g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 9,1g, szénhidrát: 41,1g, só: 0,6g |
| **2024.09.13**  **Péntek** | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldség  energia: 374kcal, zsír: 14,9g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 39,5g, só: 0,9g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldség  energia: 374kcal, zsír: 14,9g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 39,5g, só: 0,9g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Olasz felvágott, Minimargarin  energia: 284kcal, zsír: 16,2g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 21g, só: 1,2g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldség  energia: 293kcal, zsír: 16,3g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 6,2g, szénhidrát: 22,6g, só: 1,2g | Gyümölcs tea, Túrós táska(1,3,7)  energia: 235kcal, zsír: 9g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 32,9g, só: 0g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Olasz felvágott, Minimargarin  energia: 289kcal, zsír: 14,7g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 9,4g, szénhidrát: 20,8g, só: 0,9g | Gyümölcs tea, Túrós táska(1,3,7)  energia: 235kcal, zsír: 9g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 32,9g, só: 0g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldség  energia: 374kcal, zsír: 14,9g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 39,5g, só: 0,9g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Olasz felvágott, Minimargarin  energia: 365kcal, zsír: 14,8g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 11,4g, szénhidrát: 37,9g, só: 0,9g |
| Kertészleves  Levesbetét(1)  Almás sertésszelet  Bulgur(1)  energia: 758kcal, zsír: 27,7g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 34,9g, szénhidrát: 96,2g, só: 0,8g | Kertészleves  Levesbetét(1)  Almás sertésszelet  Bulgur(1)  energia: 758kcal, zsír: 27,7g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 34,9g, szénhidrát: 96,2g, só: 0,8g | Kertészleves  Levesbetét GM  Almás sertésszelet  Párolt rizs  energia: 857kcal, zsír: 29g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 31,2g, szénhidrát: 113,4g, só: 0,8g | Kertészleves  Levesbetét GM  Almás sertésszelet  Párolt rizs  energia: 857kcal, zsír: 29g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 31,2g, szénhidrát: 113,4g, só: 0,8g | Kertészleves  Levesbetét(1)  Vegaburger(6)  Bulgur(1)  Alma befőtt  energia: 662kcal, zsír: 17,9g, tel.zsírsav: 3,6g, fehérje: 23,5g, szénhidrát: 106,8g, só: 1,1g | Kertészleves  Magyaros csirkemellfilé  Párolt rizs  energia: 446kcal, zsír: 13,8g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 26g, szénhidrát: 52,8g, só: 0,7g | Kertészleves  Levesbetét(1)  Magyaros csirkemellfilé  Bulgur(1)  Alma befőtt  energia: 734kcal, zsír: 19,5g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 36g, szénhidrát: 108,3g, só: 0,8g | Kertészleves  Levesbetét(1)  Almás sertésszelet  Bulgur(1)  energia: 758kcal, zsír: 27,7g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 34,9g, szénhidrát: 96,2g, só: 0,8g | Kertészleves  Levesbetét(1)  Almás sertésszelet  Bulgur(1)  energia: 758kcal, zsír: 27,7g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 34,9g, szénhidrát: 96,2g, só: 0,8g |
| Teljes kiőrlésű kifli(1), Mini lekvár, Minimargarin  energia: 248kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 42,3g, só: 0,7g | Minimargarin, Teljes kiőrlésű kifli(1), Mini lekvár  energia: 248kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 42,3g, só: 0,7g | Gluténmentes kenyér, Kocka sajt(7), Zöldség  energia: 119kcal, zsír: 4,8g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 2,7g, szénhidrát: 16,9g, só: 0,4g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Mini lekvár  energia: 197kcal, zsír: 7,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 32,3g, só: 0,4g | Kocka sajt(7), Teljes kiőrlésű kifli(1), Zöldség  energia: 171kcal, zsír: 3,5g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 7,6g, szénhidrát: 26,9g, só: 0,8g | Teljes kiőrlésű kifli(1), Kocka sajt(7), Zöldség  energia: 114kcal, zsír: 3,2g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 15,9g, só: 0,5g | Teljes kiőrlésű kifli(1), Kocka sajt(7), Zöldség  energia: 171kcal, zsír: 3,5g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 7,6g, szénhidrát: 26,9g, só: 0,8g | Minimargarin, Teljes kiőrlésű kifli(1), Mini lekvár  energia: 248kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 5,4g, szénhidrát: 42,3g, só: 0,7g | Kifli(1), Kocka sajt(7), Zöldség  energia: 141kcal, zsír: 3,1g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 23,4g, só: 0,6g |
| **2024.09.14**  **Szombat** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2024.09.15**  **Vasárnap** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |