|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **38. hét** | **Tejfehérje mentes** | **Tejfehérje, tojás mentes** | **GLUTÉNMENTES** | **Glutén, tejfehérje mentes** | **Vegetariánus** | **20-50-15 g ch** | **Sertéshúsmentes** | **Laktózmentes** | **Olajosmag mentes** |
| **2024.09.16**  **Hétfő** | Gyümölcs tea, Minimargarin, Miniméz, Félbarna kenyér(1)  energia: 292kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 54,3g, só: 0,1g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Miniméz, Félbarna kenyér(1)  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), 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), Minimargarin, Csirkesonka  energia: 191kcal, zsír: 7,8g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 20,1g, 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, Minimargarin, Miniméz, Félbarna kenyér(1)  energia: 292kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 54,3g, só: 0,1g | Tej(7), Félbarna kenyér(1), Minimargarin, Miniméz  energia: 387kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,8g, szénhidrát: 58,5g, só: 0,4g |
| Gulyásleves(9)  Tejbendara, rizstejes(1)  Kakaó szórat  energia: 529kcal, zsír: 12g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 16g, szénhidrát: 88,2g, só: 0,8g | Gulyásleves(9)  Tejbendara, rizstejes(1)  Kakaó szórat  energia: 529kcal, zsír: 12g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 16g, szénhidrát: 88,2g, só: 0,8g | Gulyásleves(9)  Tejbendara kukoricadarával(7)  Kakaó szórat  energia: 604kcal, zsír: 15,9g, tel.zsírsav: 2,8g, fehérje: 23,4g, szénhidrát: 90,9g, só: 1,2g | Gulyásleves(9)  Tejbendara kukoricadarával  Kakaó szórat  energia: 588kcal, zsír: 14,6g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 16,1g, szénhidrát: 97,1g, só: 0,9g | Hamis gulyásleves  Levesbetét(1)  Tejbendara(1,7)  Kakaó szórat  energia: 602kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 2,7g, fehérje: 16,8g, szénhidrát: 104,5g, só: 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 | Zöldségleves(9)  Levesbetét(1)  Tejbendara(1,7)  Kakaó szórat  energia: 526kcal, zsír: 8,6g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 16,1g, szénhidrát: 95,3g, só: 1,1g | Gulyásleves(9)  Tejbendara, rizstejes(1)  Kakaó szórat  energia: 529kcal, zsír: 12g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 16g, szénhidrát: 88,2g, só: 0,8g | Gulyásleves(9)  Tejbendara(1,7)  Kakaó szórat  energia: 601kcal, zsír: 14,9g, tel.zsírsav: 2,7g, fehérje: 23,3g, szénhidrát: 92,4g, só: 1,1g |
| Minimargarin, Csemege szalámi, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 322kcal, zsír: 15,7g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 10,7g, szénhidrát: 33,9g, só: 0,7g | Minimargarin, Csemege szalámi, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 322kcal, zsír: 15,7g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 10,7g, szénhidrát: 33,9g, só: 0,7g | Minimargarin, Csemege szalámi, Gluténmentes kenyér, Zöldség  energia: 237kcal, zsír: 16,8g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 16,2g, só: 1g | Minimargarin, Csemege szalámi, Gluténmentes kenyér, Zöldség  energia: 237kcal, zsír: 16,8g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 16,2g, só: 1g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Kocka sajt(7), Zöldség  energia: 204kcal, zsír: 3,7g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 7,7g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,2g | Minimargarin, Csemege szalámi, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 234kcal, zsír: 15,2g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 7,8g, szénhidrát: 16,2g, só: 0,7g | Kocka sajt(7), Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 204kcal, zsír: 3,7g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 7,7g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,2g | Minimargarin, Csemege szalámi, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 322kcal, zsír: 15,7g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 10,7g, szénhidrát: 33,9g, só: 0,7g | Zsemle(1), Minimargarin, Csemege szalámi, Zöldség  energia: 299kcal, zsír: 15,2g, tel.zsírsav: 5g, fehérje: 10,1g, szénhidrát: 30,2g, só: 1,2g |
| **2024.09.17**  **Kedd** | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 294kcal, zsír: 11,8g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 294kcal, zsír: 11,8g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,8g | 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)  Tökfőzelék(1)  Főtt virsli  Gyümölcs  energia: 392kcal, zsír: 18,8g, tel.zsírsav: 5,7g, fehérje: 14,9g, szénhidrát: 38,6g, só: 1,3g | Rizsleves  Tökfőzelék(1)  Főtt virsli  Gyümölcs  energia: 386kcal, zsír: 18,1g, tel.zsírsav: 5,4g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 40,6g, só: 1,9g | Csurgatott tojásleves(3)  Tökfőzelék(7)  Főtt virsli  Gyümölcs  energia: 569kcal, zsír: 27,2g, tel.zsírsav: 7,6g, fehérje: 19,1g, szénhidrát: 60,5g, só: 1,9g | Csurgatott tojásleves(3)  Tökfőzelék kapros  Főtt virsli  Gyümölcs  energia: 874kcal, zsír: 36,6g, tel.zsírsav: 7,4g, fehérje: 16,8g, szénhidrát: 117,2g, só: 2,3g | Csurgatott tojásleves(1,3)  Tökfőzelék(1,7)  Falafel golyók(1,3)  Gyümölcs  energia: 793kcal, zsír: 46,8g, tel.zsírsav: 7,6g, fehérje: 17,9g, szénhidrát: 73,6g, só: 0,8g | Csurgatott tojásleves(1,3)  Tökfőzelék(1,7)  Telj. kiőrlésű kenyér(1)  Főtt virsli  energia: 533kcal, zsír: 26g, tel.zsírsav: 7g, fehérje: 21,5g, szénhidrát: 51,3g, só: 1,6g | Csurgatott tojásleves(1,3)  Falafel golyók(1,3)  Tökfőzelék(1,7)  Gyümölcs  energia: 793kcal, zsír: 46,8g, tel.zsírsav: 7,6g, fehérje: 17,9g, szénhidrát: 73,6g, só: 0,8g | Csurgatott tojásleves(1,3)  Tökfőzelék(1)  Főtt virsli  Gyümölcs  energia: 392kcal, zsír: 18,8g, tel.zsírsav: 5,7g, fehérje: 14,9g, szénhidrát: 38,6g, só: 1,3g | Csurgatott tojásleves(1,3)  Tökfőzelék(1,7)  Főtt virsli  Gyümölcs  energia: 543kcal, zsír: 27,6g, tel.zsírsav: 8,8g, fehérje: 17,5g, szénhidrát: 53,4g, só: 1,2g |
| Minimargarin, Zsemle(1), Csirkemell sonka, Zöldség  energia: 258kcal, zsír: 8,8g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,2g, szénhidrát: 30,3g, só: 1,1g | Minimargarin, Zsemle(1), Csirkemell sonka, Zöldség  energia: 258kcal, zsír: 8,8g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,2g, szénhidrát: 30,3g, só: 1,1g | Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Csirkemell sonka, Zöldség  energia: 196kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 16,3g, só: 0,8g | Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Csirkemell sonka, Zöldség  energia: 196kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 16,3g, só: 0,8g | Magvas perec(1,3,7), Gyümölcs  energia: 312kcal, zsír: 11g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 44,5g, só: 0,9g | Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Csirkemell sonka, Zöldség  energia: 193kcal, zsír: 8,8g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 16,3g, só: 0,6g | 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, Csirkemell sonka, Zöldség  energia: 281kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 14,7g, szénhidrát: 34g, só: 0,6g | Zsemle(1), Minimargarin, Csirkemell sonka, Zöldség  energia: 258kcal, zsír: 8,8g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,2g, szénhidrát: 30,3g, só: 1,1g |
| **2024.09.18**  **Szerda** | Gyümölcs tea, Minimargarin, Kifli(1), Diákcsemege  energia: 272kcal, zsír: 10,2g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 34,8g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Kifli(1), Diákcsemege  energia: 272kcal, zsír: 10,2g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 34,8g, só: 0,5g | Tej(7), Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Diákcsemege  energia: 345kcal, zsír: 17,5g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 32,4g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Diákcsemege  energia: 250kcal, zsír: 11,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 2,9g, szénhidrát: 28,2g, só: 0,4g | Tej(7), Stangli(1)  energia: 311kcal, zsír: 6g, tel.zsírsav: 3g, fehérje: 11,5g, szénhidrát: 39,1g, só: 0,2g | Diab. gyümölcs tea, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kifli(1), Diákcsemege  energia: 224kcal, zsír: 10,3g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 21,8g, só: 0,5g | Tej(7), Stangli(1)  energia: 311kcal, zsír: 6g, tel.zsírsav: 3g, fehérje: 11,5g, szénhidrát: 39,1g, só: 0,2g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Kifli(1), Diákcsemege  energia: 272kcal, zsír: 10,2g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 34,8g, só: 0,5g | Tej(7), Minimargarin, Kifli(1), Diákcsemege  energia: 367kcal, zsír: 15,8g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 39g, só: 0,8g |
| Zöldborsóleves  Levesbetét(1)  Majorannás csirke aprópecsenye(1)  Bulgur(1)  energia: 741kcal, zsír: 22,6g, tel.zsírsav: 3,2g, fehérje: 36,7g, szénhidrát: 102,2g, só: 1g | Zöldborsóleves  Levesbetét(1)  Majorannás csirke aprópecsenye(1)  Bulgur(1)  energia: 741kcal, zsír: 22,6g, tel.zsírsav: 3,2g, fehérje: 36,7g, szénhidrát: 102,2g, só: 1g | Zöldborsóleves  Levesbetét GM  Majorannás csirke tokány  Tarhonya köret GM  energia: 546kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 32g, szénhidrát: 75,8g, só: 1,1g | Zöldborsóleves  Levesbetét GM  Majorannás csirke tokány  Tarhonya köret GM  energia: 546kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 32g, szénhidrát: 75,8g, só: 1,1g | Zöldborsóleves(1,3)  Levesbetét(1)  Bulgur(1)  Szójapörkölt(6)  energia: 741kcal, zsír: 19,3g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 30,6g, szénhidrát: 115,8g, só: 0,6g | Zöldborsóleves(1)  Bulgur(1)  Majorannás csirke tokány(1)  energia: 376kcal, zsír: 11,3g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 18,8g, szénhidrát: 52g, só: 0,7g | Zöldborsóleves  Levesbetét(1)  Bulgur(1)  Majorannás csirke tokány(1)  energia: 741kcal, zsír: 22,6g, tel.zsírsav: 3,2g, fehérje: 36,7g, szénhidrát: 102,2g, só: 1g | Zöldborsóleves  Levesbetét(1)  Bulgur(1)  Majorannás csirke tokány(1)  energia: 741kcal, zsír: 22,6g, tel.zsírsav: 3,2g, fehérje: 36,7g, szénhidrát: 102,2g, só: 1g | Zöldborsóleves  Levesbetét(1)  Majorannás csirke tokány(1)  Bulgur(1)  energia: 741kcal, zsír: 22,6g, tel.zsírsav: 3,2g, fehérje: 36,7g, szénhidrát: 102,2g, só: 1g |
| Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Zala felvágott, Zöldség  energia: 299kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 30g, só: 0,9g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Zala felvágott, Zöldség  energia: 299kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 30g, só: 0,9g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Sajt szelet(7), Zöldség  energia: 282kcal, zsír: 18,8g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 16,7g, só: 1,4g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Zala felvágott, Zöldség  energia: 231kcal, zsír: 15,6g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 6,9g, szénhidrát: 16,3g, só: 1,1g | 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 | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Sajt szelet(7), Zöldség  energia: 279kcal, zsír: 17,2g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 14,3g, szénhidrát: 16,3g, só: 1,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Sajt szelet(7), Zöldség  energia: 350kcal, zsír: 17,6g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,1g, szénhidrát: 30,4g, só: 1,1g | Minimargarin, Zala felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 299kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 30g, só: 0,9g | Félbarna kenyér(1), Minimargarin, Sajt szelet(7), Zöldség  energia: 363kcal, zsír: 17,4g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,4g, szénhidrát: 33,7g, só: 1,1g |
| **2024.09.19**  **Csütörtök** | Gyümölcs tea, Tonhalkrém(4), Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 325kcal, zsír: 12,8g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 10,3g, szénhidrát: 41,7g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Tonhalkrém(4), Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 325kcal, zsír: 12,8g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 10,3g, szénhidrát: 41,7g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Tonhalkrém(4), Zöldség  energia: 240kcal, zsír: 13,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 24g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Tonhalkrém(4), Zöldség  energia: 240kcal, zsír: 13,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 24g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Sajtkrém(7), Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 345kcal, zsír: 16,4g, tel.zsírsav: 9,3g, fehérje: 7,9g, szénhidrát: 41g, só: 0,5g | Diab. gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Tonhalkrém(3,4,10), Zöldség  energia: 206kcal, zsír: 10,9g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 7,6g, szénhidrát: 19,1g, só: 0,2g | Gyümölcs tea, Tonhalkrém(4), Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 325kcal, zsír: 12,8g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 10,3g, szénhidrát: 41,7g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Tonhalkrém(4), Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 325kcal, zsír: 12,8g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 10,3g, szénhidrát: 41,7g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Tonhalkrém(4), Zsemle(1), Zöldség  energia: 302kcal, zsír: 12,2g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 38g, só: 0,8g |
| Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Párolt csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Káposzta saláta  energia: 673kcal, zsír: 19,3g, tel.zsírsav: 2,9g, fehérje: 31,3g, szénhidrát: 92,4g, só: 1,1g | Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Párolt csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Káposzta saláta  energia: 673kcal, zsír: 19,3g, tel.zsírsav: 2,9g, fehérje: 31,3g, szénhidrát: 92,4g, só: 1,1g | Paradicsomleves  Levesbetét GM  Párolt csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Káposzta saláta  energia: 630kcal, zsír: 20,4g, tel.zsírsav: 3,1g, fehérje: 29,9g, szénhidrát: 80,7g, só: 1,1g | Paradicsomleves  Levesbetét GM  Párolt csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Káposzta saláta  energia: 630kcal, zsír: 20,4g, tel.zsírsav: 3,1g, fehérje: 29,9g, szénhidrát: 80,7g, só: 1,1g | Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Rántott sajt(1,3,7)  Petrezselymes burgonya  Káposzta saláta  energia: 770kcal, zsír: 32,5g, tel.zsírsav: 11,6g, fehérje: 25,4g, szénhidrát: 92,8g, só: 1,7g | Paradicsomleves diab.(1,9)  Párolt csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  energia: 479kcal, zsír: 17,8g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 27,3g, szénhidrát: 51,5g, só: 0,9g | Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Párolt csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Káposzta saláta  energia: 673kcal, zsír: 19,3g, tel.zsírsav: 2,9g, fehérje: 31,3g, szénhidrát: 92,4g, só: 1,1g | Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Párolt csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Káposzta saláta  energia: 673kcal, zsír: 19,3g, tel.zsírsav: 2,9g, fehérje: 31,3g, szénhidrát: 92,4g, só: 1,1g | Paradicsomleves(1,9)  Levesbetét(1)  Párolt csirkemellfilé  Petrezselymes burgonya  Káposzta saláta  energia: 673kcal, zsír: 19,3g, tel.zsírsav: 2,9g, fehérje: 31,3g, szénhidrát: 92,4g, só: 1,1g |
| Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Mini lekvár  energia: 278kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 49,2g, só: 0,1g | Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Mini lekvár  energia: 278kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 49,2g, só: 0,1g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Mini lekvár  energia: 197kcal, zsír: 7,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 32,3g, 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 | Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Mini lekvár  energia: 278kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 49,2g, só: 0,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3)  energia: 171kcal, zsír: 9,5g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 6,8g, szénhidrát: 14,3g, só: 0,2g | Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Mini lekvár  energia: 278kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 49,2g, só: 0,1g | Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Mini lekvár  energia: 278kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 49,2g, só: 0,1g | Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Mini lekvár  energia: 278kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 49,2g, só: 0,1g |
| **2024.09.20**  **Péntek** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Gépsonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 289kcal, zsír: 9,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 15g, szénhidrát: 36,3g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Gépsonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 289kcal, zsír: 9,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 15g, szénhidrát: 36,3g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Gépsonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 222kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 22,7g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Gépsonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 222kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 22,7g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sajtkrém(7), Zöldség  energia: 328kcal, zsír: 16,2g, tel.zsírsav: 9,2g, fehérje: 8,2g, szénhidrát: 36,9g, só: 0,5g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Gépsonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 212kcal, zsír: 8,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12,8g, szénhidrát: 19,6g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sajtkrém(7), Zöldség  energia: 328kcal, zsír: 16,2g, tel.zsírsav: 9,2g, fehérje: 8,2g, szénhidrát: 36,9g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Gépsonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 289kcal, zsír: 9,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 15g, szénhidrát: 36,3g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Gépsonka, Minimargarin, Zöldség  energia: 303kcal, zsír: 9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 15,3g, szénhidrát: 39,6g, só: 0,6g |
| Brokkoli krémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Bácskai rizseshús (sertés)  Kovászos uborka(1)  energia: 879kcal, zsír: 36,1g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 33,2g, szénhidrát: 101g, só: 2,9g | Brokkoli krémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Bácskai rizseshús (sertés)  Kovászos uborka(1)  energia: 879kcal, zsír: 36,1g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 33,2g, szénhidrát: 101g, só: 2,9g | Brokkoli krémleves(7)  Figurás kukorica pehely  Bácskai rizseshús (sertés)  Csemege uborka(10)  energia: 818kcal, zsír: 27,8g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 32,9g, szénhidrát: 105,3g, só: 1,2g | Brokkoli krémleves  Figurás kukorica pehely  Bácskai rizseshús (sertés)  Csemege uborka(10)  energia: 855kcal, zsír: 32,3g, tel.zsírsav: 2,9g, fehérje: 32,7g, szénhidrát: 104,6g, só: 1,2g | Brokkoli krémleves(1,7)  Pirított zsemlekocka(1)  Spenótos rizses szója(6)  Kovászos uborka(1)  energia: 802kcal, zsír: 25,9g, tel.zsírsav: 5,6g, fehérje: 34,4g, szénhidrát: 104,6g, só: 3g | Brokkoli krémleves(1,7)  Bácskai rizseshús (sertés)  energia: 444kcal, zsír: 17,2g, tel.zsírsav: 2g, fehérje: 17,6g, szénhidrát: 52,6g, só: 0,2g | Brokkoli krémleves(1,7)  Pirított zsemlekocka(1)  Spenótos rizses szója(6)  Kovászos uborka(1)  energia: 802kcal, zsír: 25,9g, tel.zsírsav: 5,6g, fehérje: 34,4g, szénhidrát: 104,6g, só: 3g | Brokkoli krémleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Bácskai rizseshús (sertés)  energia: 871kcal, zsír: 36g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 32,5g, szénhidrát: 99,8g, só: 0,8g | Brokkoli krémleves(1,7)  Figurás kukorica pehely  Bácskai rizseshús (sertés)  energia: 921kcal, zsír: 34,7g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 36,1g, szénhidrát: 111,5g, só: 0,4g |
| Kifli(1), Párizsi (sertés), Minimargarin  energia: 234kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 7,7g, szénhidrát: 21,1g, só: 1,3g | Kifli(1), Minimargarin, Párizsi (sertés)  energia: 234kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 7,7g, szénhidrát: 21,1g, só: 1,3g | Gluténmentes kenyér, Ivójoghurt(7)  energia: 165kcal, zsír: 4,5g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 27g, só: 0,4g | Gluténmentes kenyér, Párizsi (sertés), Minimargarin  energia: 212kcal, zsír: 14,8g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,1g, szénhidrát: 14,6g, só: 1,2g | Kifli(1), Ivójoghurt(7)  energia: 187kcal, zsír: 2,8g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 33,6g, só: 0,6g | Minimargarin, Teljes kiőrlésű kifli(1), Párizsi (sertés)  energia: 213kcal, zsír: 13,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 7,9g, szénhidrát: 14,8g, só: 1,3g | Kifli(1), Ivójoghurt(7)  energia: 187kcal, zsír: 2,8g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 33,6g, só: 0,6g | Kifli(1), Minimargarin, Párizsi (sertés)  energia: 234kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 7,7g, szénhidrát: 21,1g, só: 1,3g | Kifli(1), Ivójoghurt(7)  energia: 187kcal, zsír: 2,8g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 33,6g, só: 0,6g |
| **2024.09.21**  **Szombat** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2024.09.22**  **Vasárnap** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |