|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **39. hét** | **Tejfehérje mentes** | **Tejfehérje, tojás mentes** | **GLUTÉNMENTES** | **Glutén, tejfehérje mentes** | **Vegetariánus** | **20-50-15 g ch** | **Sertéshúsmentes** | **Laktózmentes** | **Olajosmag mentes** |
| **2024.09.23**  **Hétfő** | Gyümölcs tea, Minimargarin, Paprikás szalámi, Kifli(1), Zöldség  energia: 280kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 29,1g, só: 1,3g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Paprikás szalámi, Kifli(1), Zöldség  energia: 280kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 29,1g, só: 1,3g | Tej(7), Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Paprikás szalámi  energia: 344kcal, zsír: 22,3g, tel.zsírsav: 7,8g, fehérje: 11g, szénhidrát: 25,2g, só: 1,4g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Paprikás szalámi, Zöldség  energia: 258kcal, zsír: 16,8g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 22,6g, só: 1,2g | Tej(7), Minimargarin, Miniméz, Kifli(1)  energia: 328kcal, zsír: 11,4g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 9,8g, szénhidrát: 48,1g, só: 0,7g | Diab. gyümölcs tea, Minimargarin, Paprikás szalámi, Teljes kiőrlésű kifli(1)  energia: 280kcal, zsír: 15,4g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 9,2g, szénhidrát: 25,5g, só: 1,5g | Tej(7), Minimargarin, Miniméz, Kifli(1)  energia: 328kcal, zsír: 11,4g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 9,8g, szénhidrát: 48,1g, só: 0,7g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Paprikás szalámi, Kifli(1), Zöldség  energia: 280kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 29,1g, só: 1,3g | Tej(7), Minimargarin, Paprikás szalámi, Kifli(1)  energia: 366kcal, zsír: 20,6g, tel.zsírsav: 7,8g, fehérje: 13,7g, szénhidrát: 31,7g, só: 1,5g |
| Sertés raguleves  Baracklekváros metélt tészta(1)  energia: 620kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 25,4g, szénhidrát: 95,6g, só: 1,6g | Sertés raguleves  Baracklekváros metélt tészta(1)  energia: 620kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 25,4g, szénhidrát: 95,6g, só: 1,6g | Sertés raguleves  Metélt tészta  Túró(7)  Tejföl öntet(7)  energia: 647kcal, zsír: 22,3g, tel.zsírsav: 5,3g, fehérje: 27,9g, szénhidrát: 76,1g, só: 1,7g | Sertés raguleves  Baracklekváros metélt tészta  energia: 639kcal, zsír: 14,7g, tel.zsírsav: 1,3g, fehérje: 20,2g, szénhidrát: 98,8g, só: 1,7g | Zöldségragu leves(7,9)  Metélt tészta(1)  Tejföl öntet(7)  Túró(7)  energia: 898kcal, zsír: 35g, tel.zsírsav: 7g, fehérje: 30,5g, szénhidrát: 113,7g, só: 2,7g | Zöldségragu leves(7,9)  Metélt tészta(1)  Tejföl öntet(7)  Túró(7)  energia: 467kcal, zsír: 19,9g, tel.zsírsav: 5,3g, fehérje: 18g, szénhidrát: 52,9g, só: 1,2g | Zöldségragu leves(7,9)  Metélt tészta(1)  Túró(7)  Tejföl öntet(7)  energia: 898kcal, zsír: 35g, tel.zsírsav: 7g, fehérje: 30,5g, szénhidrát: 113,7g, só: 2,7g | Sertés raguleves  Baracklekváros metélt tészta(1)  energia: 620kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 25,4g, szénhidrát: 95,6g, só: 1,6g | Sertés raguleves  Metélt tészta(1)  Tejföl öntet(7)  Túró(7)  energia: 963kcal, zsír: 37,9g, tel.zsírsav: 6,7g, fehérje: 40g, szénhidrát: 113,1g, só: 1,3g |
| Telj. kiőrlésű kenyér(1), Miniméz, Minimargarin  energia: 253kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 44,7g, só: 0,2g | Miniméz, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 253kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 44,7g, só: 0,2g | Gluténmentes kenyér, Vajkrém(7), Zöldség  energia: 197kcal, zsír: 14,1g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 1,4g, szénhidrát: 16,7g, só: 0,3g | Miniméz, Minimargarin, Gluténmentes kenyér  energia: 185kcal, zsír: 7,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 31g, só: 0,4g | Vajkrém(7), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 265kcal, zsír: 12,8g, tel.zsírsav: 5,9g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 30,3g, só: 0,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Vajkrém(7), Zöldség  energia: 187kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 3,7g, szénhidrát: 14,9g, só: 0g | Vajkrém(7), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 265kcal, zsír: 12,8g, tel.zsírsav: 5,9g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 30,3g, só: 0,1g | Miniméz, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 253kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 44,7g, só: 0,2g | Félbarna kenyér(1), Vajkrém(7), Zöldség  energia: 278kcal, zsír: 12,7g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 7g, szénhidrát: 33,6g, só: 0g |
| **2024.09.24**  **Kedd** | Gyümölcs tea, Gombás szendvicskrém, Félbarna kenyér(1)  energia: 240kcal, zsír: 4,8g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 8,5g, szénhidrát: 40,5g, só: 0,4g | Gyümölcs tea, Gombás szendvicskrém, Félbarna kenyér(1)  energia: 240kcal, zsír: 4,8g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 8,5g, szénhidrát: 40,5g, só: 0,4g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Gombás szendvicskrém  energia: 159kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 2,9g, szénhidrát: 23,6g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Gombás szendvicskrém  energia: 159kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 2,9g, szénhidrát: 23,6g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gombás szendvicskrém, Félbarna kenyér(1)  energia: 240kcal, zsír: 4,8g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 8,5g, szénhidrát: 40,5g, só: 0,4g | Diab. gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Gombás szendvicskrém  energia: 144kcal, zsír: 4,6g, tel.zsírsav: 0,6g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 19,8g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Gombás szendvicskrém, Félbarna kenyér(1)  energia: 240kcal, zsír: 4,8g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 8,5g, szénhidrát: 40,5g, só: 0,4g | Gyümölcs tea, Gombás szendvicskrém, Félbarna kenyér(1)  energia: 240kcal, zsír: 4,8g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 8,5g, szénhidrát: 40,5g, só: 0,4g | Gyümölcs tea, Gombás szendvicskrém, Félbarna kenyér(1)  energia: 240kcal, zsír: 4,8g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 8,5g, szénhidrát: 40,5g, só: 0,4g |
| Vaníliás almaleves  Palóc csirkeapró  Párolt rizs  Csemege uborka(10)  energia: 961kcal, zsír: 28,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 28,4g, szénhidrát: 143g, só: 1,9g | Vaníliás almaleves  Palóc csirkeapró  Párolt rizs  Csemege uborka(10)  energia: 961kcal, zsír: 28,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 28,4g, szénhidrát: 143g, só: 1,9g | Vaníliás almaleves(7)  Palóc csirkeapró  Párolt rizs  Csemege uborka(10)  energia: 1 242kcal, zsír: 38,5g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 31g, szénhidrát: 188,1g, só: 1,6g | Vaníliás almaleves  Palóc csirkeapró  Párolt rizs  Csemege uborka(10)  energia: 970kcal, zsír: 28,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 28,4g, szénhidrát: 145,1g, só: 2g | Vaníliás almaleves(7)  Snidlinges,majorannás szója(6)  Párolt rizs  Csemege uborka(10)  energia: 1 223kcal, zsír: 30,4g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 34,3g, szénhidrát: 199,3g, só: 0,9g | Vaníliás almaleves(7)  Palóc csirkeapró  Párolt rizs  energia: 393kcal, zsír: 13,2g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 14,1g, szénhidrát: 52,7g, só: 0,8g | Vaníliás almaleves(7)  Palóc csirkeapró  Párolt rizs  Csemege uborka(10)  energia: 1 242kcal, zsír: 38,5g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 31g, szénhidrát: 188,1g, só: 1,6g | Vaníliás almaleves  Palóc csirkeapró  Párolt rizs  Csemege uborka(10)  energia: 961kcal, zsír: 28,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 28,4g, szénhidrát: 143g, só: 1,9g | Vaníliás almaleves(7)  Palóc csirkeapró  Párolt rizs  Csemege uborka(10)  energia: 1 242kcal, zsír: 38,5g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 31g, szénhidrát: 188,1g, só: 1,6g |
| Olasz felvágott, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 352kcal, zsír: 15,2g, tel.zsírsav: 6,3g, fehérje: 11,2g, szénhidrát: 34g, só: 0,9g | Olasz felvágott, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 352kcal, zsír: 15,2g, tel.zsírsav: 6,3g, fehérje: 11,2g, szénhidrát: 34g, só: 0,9g | Gluténmentes kenyér, Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldség  energia: 267kcal, zsír: 16,3g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 6,2g, szénhidrát: 16,2g, só: 1,2g | Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldség  energia: 267kcal, zsír: 16,3g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 6,2g, szénhidrát: 16,2g, só: 1,2g | Körözött(7), Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 226kcal, zsír: 3,8g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 35,3g, só: 0g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldség  energia: 264kcal, zsír: 14,7g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 8,7g, szénhidrát: 15,8g, só: 0,9g | Zöldfűszeres szendvicskrém, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 199kcal, zsír: 4,1g, tel.zsírsav: 0,2g, fehérje: 5,8g, szénhidrát: 34,3g, só: 0,5g | Olasz felvágott, Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 352kcal, zsír: 15,2g, tel.zsírsav: 6,3g, fehérje: 11,2g, szénhidrát: 34g, só: 0,9g | Zsemle(1), Minimargarin, Olasz felvágott, Zöldség  energia: 329kcal, zsír: 14,7g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 30,3g, só: 1,4g |
| **2024.09.25**  **Szerda** | Gyümölcs tea, Minimargarin, Kifli(1), Tavaszi baromfi felvágott  energia: 246kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 7,1g, szénhidrát: 28,4g, só: 1,3g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Kifli(1), Tavaszi baromfi felvágott  energia: 246kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 7,1g, szénhidrát: 28,4g, só: 1,3g | Tej(7), Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Tavaszi baromfi felvágott  energia: 318kcal, zsír: 19g, tel.zsírsav: 6,8g, fehérje: 11,2g, szénhidrát: 26g, só: 1,4g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Tavaszi baromfi felvágott  energia: 224kcal, zsír: 13,4g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 4,4g, szénhidrát: 21,8g, só: 1,1g | Tej(7), Ökörszem(1,3,7)  energia: 381kcal, zsír: 8,6g, tel.zsírsav: 3g, fehérje: 12,8g, szénhidrát: 45,6g, só: 0,3g | Diab. gyümölcs tea, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kifli(1), Tavaszi baromfi felvágott  energia: 223kcal, zsír: 11,9g, tel.zsírsav: 3,8g, fehérje: 8,1g, szénhidrát: 20,3g, só: 1,3g | Tej(7), Ökörszem(1,3,7)  energia: 381kcal, zsír: 8,6g, tel.zsírsav: 3g, fehérje: 12,8g, szénhidrát: 45,6g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Kifli(1), Tavaszi baromfi felvágott  energia: 246kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 7,1g, szénhidrát: 28,4g, só: 1,3g | Tej(7), Minimargarin, Kifli(1), Tavaszi baromfi felvágott  energia: 341kcal, zsír: 17,2g, tel.zsírsav: 6,7g, fehérje: 13,9g, szénhidrát: 32,6g, só: 1,5g |
| Kertészleves  Levesbetét(1)  Paradicsomos káposzta(1)  Natúr csirke mellfilé  energia: 498kcal, zsír: 11,4g, tel.zsírsav: 1,4g, fehérje: 28,3g, szénhidrát: 68,8g, só: 1,4g | Kertészleves  Levesbetét(1)  Paradicsomos káposzta(1)  Natúr csirke mellfilé  energia: 498kcal, zsír: 11,4g, tel.zsírsav: 1,4g, fehérje: 28,3g, szénhidrát: 68,8g, só: 1,4g | Kertészleves  Levesbetét GM  Paradicsomos káposzta  Natúr csirke mellfilé  energia: 429kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 25,5g, szénhidrát: 52,3g, só: 1,8g | Kertészleves  Levesbetét GM  Paradicsomos káposzta  Natúr csirke mellfilé  energia: 429kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 25,5g, szénhidrát: 52,3g, só: 1,8g | Kertészleves  Levesbetét(1)  Paradicsomos káposzta(1)  Főtt tojás(3)  energia: 421kcal, zsír: 10,2g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 12,5g, szénhidrát: 68,3g, só: 0,9g | Kertészleves  Paradicsomos káposzta(1)  Telj. kiőrlésű kenyér(1)  Natúr csirke mellfilé  energia: 433kcal, zsír: 12,7g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 28,1g, szénhidrát: 50,3g, só: 1,8g | Kertészleves  Levesbetét(1)  Paradicsomos káposzta(1)  Natúr csirke mellfilé  energia: 498kcal, zsír: 11,4g, tel.zsírsav: 1,4g, fehérje: 28,3g, szénhidrát: 68,8g, só: 1,4g | Kertészleves  Levesbetét(1)  Paradicsomos káposzta(1)  Natúr csirke mellfilé  energia: 498kcal, zsír: 11,4g, tel.zsírsav: 1,4g, fehérje: 28,3g, szénhidrát: 68,8g, só: 1,4g | Kertészleves  Levesbetét(1)  Paradicsomos káposzta(1)  Natúr csirke mellfilé  energia: 498kcal, zsír: 11,4g, tel.zsírsav: 1,4g, fehérje: 28,3g, szénhidrát: 68,8g, só: 1,4g |
| Húskrém, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 223kcal, zsír: 5,1g, tel.zsírsav: 0,6g, fehérje: 13,5g, szénhidrát: 30,5g, só: 0,5g | Húskrém, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 223kcal, zsír: 5,1g, tel.zsírsav: 0,6g, fehérje: 13,5g, szénhidrát: 30,5g, só: 0,5g | Gluténmentes kenyér, Húskrém, Zöldség  energia: 155kcal, zsír: 6,4g, tel.zsírsav: 0,6g, fehérje: 8,2g, szénhidrát: 16,9g, só: 0,7g | Gluténmentes kenyér, Húskrém, Zöldség  energia: 155kcal, zsír: 6,4g, tel.zsírsav: 0,6g, fehérje: 8,2g, szénhidrát: 16,9g, só: 0,7g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sajtkrém(7), Zöldség  energia: 302kcal, zsír: 16,2g, tel.zsírsav: 9,2g, fehérje: 8,2g, szénhidrát: 30,5g, só: 0,5g | Húskrém, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 152kcal, zsír: 4,7g, tel.zsírsav: 0,6g, fehérje: 10,7g, szénhidrát: 16,5g, só: 0,4g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sajtkrém(7), Zöldség  energia: 302kcal, zsír: 16,2g, tel.zsírsav: 9,2g, fehérje: 8,2g, szénhidrát: 30,5g, só: 0,5g | Húskrém, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 223kcal, zsír: 5,1g, tel.zsírsav: 0,6g, fehérje: 13,5g, szénhidrát: 30,5g, só: 0,5g | Félbarna kenyér(1), Húskrém, Zöldség  energia: 236kcal, zsír: 5g, tel.zsírsav: 0,5g, fehérje: 13,8g, szénhidrát: 33,8g, só: 0,4g |
| **2024.09.26**  **Csütörtök** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Főtt tojás kisétkezés(3), Minimargarin, 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, Csirkemell sonka, Zöldség  energia: 289kcal, zsír: 9,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 15g, szénhidrát: 36,3g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Főtt tojás kisétkezés(3), Minimargarin, Zöldség  energia: 209kcal, zsír: 11,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 4,7g, szénhidrát: 22,7g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Főtt tojás kisétkezés(3), Minimargarin, Zöldség  energia: 209kcal, zsír: 11,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 4,7g, szénhidrát: 22,7g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Főtt tojás kisétkezés(3), Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), 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), Főtt tojás kisétkezés(3), Minimargarin, Zöldség  energia: 192kcal, zsír: 9,6g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 7,6g, szénhidrát: 18,2g, só: 0,2g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 276kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 10g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 276kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 10g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Főtt tojás kisétkezés(3), Minimargarin, Zöldség  energia: 290kcal, zsír: 9,8g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 10,4g, szénhidrát: 39,6g, só: 0,2g |
| Zellerkrémleves\*(9)  Pirított zsemlekocka(1)  Sült csirkecomb filé  Tört burgonya  Kovászos uborka(1)  energia: 589kcal, zsír: 24,3g, tel.zsírsav: 4,9g, fehérje: 28,9g, szénhidrát: 62,9g, só: 6g | Zellerkrémleves\*(9)  Pirított zsemlekocka(1)  Sült csirkecomb filé  Tört burgonya  Kovászos uborka(1)  energia: 589kcal, zsír: 24,3g, tel.zsírsav: 4,9g, fehérje: 28,9g, szénhidrát: 62,9g, só: 6g | Zellerkrémleves(7,9)  Figurás kukorica pehely  Sült csirkecomb filé  Tört burgonya  Csemege uborka(10)  energia: 579kcal, zsír: 21,2g, tel.zsírsav: 3,5g, fehérje: 31,3g, szénhidrát: 64,9g, só: 4,4g | Zellerkrémleves\*(9)  Figurás kukorica pehely  Sült csirkecomb filé  Tört burgonya  Csemege uborka(10)  energia: 560kcal, zsír: 20,5g, tel.zsírsav: 2,9g, fehérje: 28,7g, szénhidrát: 64,5g, só: 4,3g | Zellerkrémleves(1,7,9)  Pirított zsemlekocka(1)  Rántott brokkoli(1,3,7)  Tört burgonya  Kovászos uborka(1)  energia: 501kcal, zsír: 20,3g, tel.zsírsav: 4,7g, fehérje: 13,3g, szénhidrát: 65,1g, só: 2,6g | Zellerkrémleves(1,7,9)  Sült csirkecomb filé  Tört burgonya  energia: 531kcal, zsír: 22,4g, tel.zsírsav: 4,1g, fehérje: 28g, szénhidrát: 53,3g, só: 3,2g | Zellerkrémleves(1,7,9)  Pirított zsemlekocka(1)  Sült csirkecomb filé  Tört burgonya  Kovászos uborka(1)  energia: 602kcal, zsír: 26,6g, tel.zsírsav: 6,2g, fehérje: 29,6g, szénhidrát: 59,7g, só: 5,4g | Zellerkrémleves\*(9)  Pirított zsemlekocka(1)  Sült csirkecomb filé  Tört burgonya  Kovászos uborka(1)  energia: 589kcal, zsír: 24,3g, tel.zsírsav: 4,9g, fehérje: 28,9g, szénhidrát: 62,9g, só: 6g | Zellerkrémleves(1,7,9)  Pirított zsemlekocka(1)  Sült csirkecomb filé  Tört burgonya  Kovászos uborka(1)  energia: 602kcal, zsír: 26,6g, tel.zsírsav: 6,2g, fehérje: 29,6g, szénhidrát: 59,7g, só: 5,4g |
| Zsemle(1), Diákcsemege, Minimargarin  energia: 286kcal, zsír: 10,3g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 7,4g, szénhidrát: 35,9g, só: 0,6g | Zsemle(1), Diákcsemege, Minimargarin  energia: 286kcal, zsír: 10,3g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 7,4g, szénhidrát: 35,9g, só: 0,6g | Gluténmentes kenyér, Kocka sajt(7)  energia: 110kcal, zsír: 4,7g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 2,3g, szénhidrát: 15,3g, só: 0,4g | Gluténmentes kenyér, Diákcsemege, Minimargarin  energia: 224kcal, zsír: 11,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 2,9g, szénhidrát: 21,8g, só: 0,4g | Kocka sajt(7), Zsemle(1)  energia: 173kcal, zsír: 3,1g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 29,3g, só: 0,6g | Kocka sajt(7), Telj.kiőrlésű zsemle(1)  energia: 116kcal, zsír: 3,1g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 17g, só: 0,1g | Kocka sajt(7), Zsemle(1)  energia: 173kcal, zsír: 3,1g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 29,3g, só: 0,6g | Zsemle(1), Diákcsemege, Minimargarin  energia: 286kcal, zsír: 10,3g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 7,4g, szénhidrát: 35,9g, só: 0,6g | Zsemle(1), Kocka sajt(7)  energia: 173kcal, zsír: 3,1g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 29,3g, só: 0,6g |
| **2024.09.27**  **Péntek** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Soproni felvágott, Minimargarin  energia: 218kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 34,6g, só: 0,2g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Soproni felvágott, Minimargarin  energia: 218kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 34,6g, só: 0,2g | 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, Soproni felvágott, Minimargarin  energia: 150kcal, zsír: 7,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,3g, szénhidrát: 20,9g, só: 0,4g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7), Zöldség  energia: 234kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,1g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7)  energia: 148kcal, zsír: 3,3g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 9,9g, szénhidrát: 19,3g, só: 0,1g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7), Zöldség  energia: 234kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,1g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Soproni felvágott, Minimargarin  energia: 218kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 34,6g, só: 0,2g | 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)  Vöröslencse bolognai spagetti(1)  energia: 595kcal, zsír: 9,6g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 21,5g, szénhidrát: 105,2g, só: 1,2g | Gyümölcs leves(1)  Vöröslencse bolognai spagetti(1)  energia: 595kcal, zsír: 9,6g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 21,5g, szénhidrát: 105,2g, só: 1,2g | Gyümölcs leves(7)  Vöröslencse bolognai spagetti  Reszelt sajt(7)  energia: 765kcal, zsír: 17,5g, tel.zsírsav: 5,9g, fehérje: 23,4g, szénhidrát: 126,8g, só: 1,7g | Gyümölcs leves  Vöröslencse bolognai spagetti  energia: 645kcal, zsír: 10,2g, tel.zsírsav: 1,4g, fehérje: 16,6g, szénhidrát: 120,6g, só: 1,3g | Gyümölcs leves(1,7)  Vöröslencse bolognai spagetti(1)  Reszelt sajt(7)  energia: 780kcal, zsír: 17,4g, tel.zsírsav: 5,7g, fehérje: 31,3g, szénhidrát: 123,9g, só: 1,7g | Gyümölcs leves diab.(1,7)  Vöröslencse bolognai spagetti(1)  energia: 308kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 11,4g, szénhidrát: 51,5g, só: 0,6g | Gyümölcs leves(1,7)  Vöröslencse bolognai spagetti(1)  Reszelt sajt(7)  energia: 780kcal, zsír: 17,4g, tel.zsírsav: 5,7g, fehérje: 31,3g, szénhidrát: 123,9g, só: 1,7g | Gyümölcs leves(1)  Vöröslencse bolognai spagetti(1)  energia: 595kcal, zsír: 9,6g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 21,5g, szénhidrát: 105,2g, só: 1,2g | Gyümölcs leves(1,7)  Vöröslencse bolognai spagetti(1)  Reszelt sajt(7)  energia: 780kcal, zsír: 17,4g, tel.zsírsav: 5,7g, fehérje: 31,3g, szénhidrát: 123,9g, só: 1,7g |
| Minimargarin, Gépsonka, Kifli(1), Zöldség  energia: 218kcal, zsír: 8,7g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 22,8g, só: 1g | Minimargarin, Gépsonka, Kifli(1), Zöldség  energia: 218kcal, zsír: 8,7g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 22,8g, só: 1g | Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Gépsonka, Zöldség  energia: 196kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 16,3g, só: 0,8g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Gépsonka, Zöldség  energia: 196kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 16,3g, só: 0,8g | Sajtos pogácsa(1,3,7), Gyümölcs  energia: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Minimargarin, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kifli(1), Zöldség  energia: 191kcal, zsír: 8,8g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12,3g, szénhidrát: 15,3g, só: 0,9g | Sajtos pogácsa(1,3,7), Gyümölcs  energia: 282kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Minimargarin, Gépsonka, Kifli(1), Zöldség  energia: 218kcal, zsír: 8,7g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 22,8g, só: 1g | Minimargarin, Gépsonka, Kifli(1), Zöldség  energia: 218kcal, zsír: 8,7g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 22,8g, só: 1g |
| **2024.09.28**  **Szombat** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2024.09.29**  **Vasárnap** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |