|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **40. hét** | **Tejfehérje mentes** | **Tejfehérje, tojás mentes** | **GLUTÉNMENTES** | **Glutén, tejfehérje mentes** | **Vegetariánus** | **20-50-15 g ch** | **Sertéshúsmentes** | **Laktózmentes** | **Olajosmag mentes** |
| **2024.09.30****Hétfő** | Gyümölcs tea, Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Mini lekvárenergia: 303kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 55,6g, só: 0,1g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Mini lekvárenergia: 303kcal, zsír: 6,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6g, szénhidrát: 55,6g, só: 0,1g | Tej(7), Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Mini lekvárenergia: 317kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 4,6g, fehérje: 7,2g, szénhidrát: 42,9g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Mini lekvárenergia: 222kcal, zsír: 7,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 38,7g, só: 0,4g | Tej(7), Kuglóf(1,3,7)energia: 356kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 45,6g, só: 0,7g | Diab. gyümölcs tea, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldfűszeres vajkrém(7)energia: 269kcal, zsír: 18g, tel.zsírsav: 7,3g, fehérje: 4,7g, szénhidrát: 21,3g, só: 0,1g | Tej(7), Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Mini lekvárenergia: 398kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,8g, szénhidrát: 59,8g, só: 0,4g | Tej LM, Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Mini lekvárenergia: 355kcal, zsír: 9,1g, tel.zsírsav: 3,5g, fehérje: 12,6g, szénhidrát: 54,8g, só: 0,7g | Tej(7), Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Mini lekvárenergia: 398kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,8g, szénhidrát: 59,8g, só: 0,4g |
| Daragaluska alap levesLevesbetét(1)Sóska mártás Tm.(1)Főtt burgonya 1/2Főtt tojás(3)energia: 523kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 18,6g, szénhidrát: 77,7g, só: 0,5g | Daragaluska alap levesLevesbetét(1)Sült csirkemellSóska mártás Tm.(1)Főtt burgonya 1/2energia: 555kcal, zsír: 12,7g, tel.zsírsav: 1,4g, fehérje: 30,3g, szénhidrát: 77,7g, só: 0,8g | Daragaluska alap levesLevesbetét GMSóska mártás(7)Főtt burgonya 1/2Főtt tojás(3)energia: 559kcal, zsír: 16,7g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 19,2g, szénhidrát: 81,1g, só: 0,6g | Daragaluska alap levesLevesbetét GMSóska mártásFőtt burgonya 1/2Főtt tojás(3)energia: 482kcal, zsír: 14,5g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 17,5g, szénhidrát: 68,2g, só: 0,6g | Daragaluska leves(9)Levesbetét(1)Sóska mártás(1,7)Főtt burgonya 1/2Főtt tojás(3)energia: 607kcal, zsír: 20,1g, tel.zsírsav: 4,3g, fehérje: 21,3g, szénhidrát: 82,7g, só: 2,1g | Daragaluska alap levesFőtt tojás(3)Sóska mártás(1,7)Főtt burgonya 1/2energia: 396kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 3,3g, fehérje: 14,9g, szénhidrát: 49,4g, só: 0,5g | Daragaluska leves(9)Daragaluska betét(1,3)Főtt tojás(3)Sóska mártás(1,7)Főtt burgonya 1/2energia: 608kcal, zsír: 21,4g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 17,7g, szénhidrát: 83,5g, só: 2g | Daragaluska alap levesLevesbetét(1)Sóska mártás Tm.(1)Főtt burgonya 1/2Főtt tojás(3)energia: 523kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 18,6g, szénhidrát: 77,7g, só: 0,5g | Daragaluska alap levesLevesbetét(1)Főtt tojás(3)Sóska mártás(1,7)Főtt burgonya 1/2energia: 516kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 2,9g, fehérje: 16,7g, szénhidrát: 80,3g, só: 0,5g |
| Zöldfűszeres margarinkrém, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Gyümölcsenergia: 285kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 0,2g, fehérje: 6g, szénhidrát: 43,3g, só: 0,3g | Zöldfűszeres margarinkrém, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Gyümölcsenergia: 285kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 0,2g, fehérje: 6g, szénhidrát: 43,3g, só: 0,3g | Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres vajkrém(7), Gyümölcsenergia: 241kcal, zsír: 14,6g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 1,6g, szénhidrát: 25,6g, só: 0,3g | Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres margarinkrém, Gyümölcsenergia: 200kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 1g, szénhidrát: 25,5g, só: 0,6g | Félbarna kenyér(1), Zöldfűszeres vajkrém(7), Gyümölcsenergia: 322kcal, zsír: 13,2g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 7,2g, szénhidrát: 42,5g, só: 0g | Paprikás szalámi, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Minimargarin, Zöldségenergia: 229kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsav: 4,8g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 16,2g, só: 0,9g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldfűszeres vajkrém(7), Gyümölcsenergia: 326kcal, zsír: 13,5g, tel.zsírsav: 6g, fehérje: 6,6g, szénhidrát: 43,3g, só: 0g | Zöldfűszeres margarinkrém, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Gyümölcsenergia: 285kcal, zsír: 9,3g, tel.zsírsav: 0,2g, fehérje: 6g, szénhidrát: 43,3g, só: 0,3g | Zsemle(1), Zöldfűszeres vajkrém(7), Gyümölcsenergia: 303kcal, zsír: 13g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 6,1g, szénhidrát: 39,6g, só: 0,5g |
| **2024.10.01****Kedd** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tonhalkrém(4), Zöldségenergia: 307kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tonhalkrém(4), Zöldségenergia: 307kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Tonhalkrém(4), Zöldségenergia: 240kcal, zsír: 13,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 24g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Tonhalkrém(4), Zöldségenergia: 240kcal, zsír: 13,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 24g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sajt szelet(7), Minimargarin, Zöldségenergia: 375kcal, zsír: 17,6g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,1g, szénhidrát: 36,8g, só: 1,1g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tonhalkrém(3,4,10), Zöldségenergia: 212kcal, zsír: 10,9g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 8,3g, szénhidrát: 19,9g, só: 0,2g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tonhalkrém(4), Zöldségenergia: 307kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tonhalkrém(4), Zöldségenergia: 307kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Tonhalkrém(4), Zöldségenergia: 321kcal, zsír: 12,5g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 10,9g, szénhidrát: 40,9g, só: 0,3g |
| Francia hagymalevesLecsós csirkeapróBulgur(1)energia: 895kcal, zsír: 35g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 48,9g, szénhidrát: 99,8g, só: 0,9g | Francia hagymalevesLecsós csirkeapróBulgur(1)energia: 895kcal, zsír: 35g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 48,9g, szénhidrát: 99,8g, só: 0,9g | Francia hagymalevesLecsós csirkeapróPárolt rizsenergia: 999kcal, zsír: 36,2g, tel.zsírsav: 4,9g, fehérje: 46g, szénhidrát: 117,5g, só: 0,9g | Francia hagymalevesLecsós csirkeapróPárolt rizsenergia: 999kcal, zsír: 36,2g, tel.zsírsav: 4,9g, fehérje: 46g, szénhidrát: 117,5g, só: 0,9g | Francia hagymaleves(1,7)Lecsós tofu(6)Bulgur(1)energia: 694kcal, zsír: 26g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 21,3g, szénhidrát: 98,3g, só: 0,7g | Francia hagymaleves(1,7)Lecsós csirkeapróBulgur(1)energia: 638kcal, zsír: 29,7g, tel.zsírsav: 4,9g, fehérje: 43g, szénhidrát: 50,5g, só: 0,7g | Francia hagymaleves(1,7)Lecsós csirkeapróBulgur(1)energia: 910kcal, zsír: 37,9g, tel.zsírsav: 6,6g, fehérje: 50,9g, szénhidrát: 94,6g, só: 1g | Francia hagymalevesLecsós csirkeapróBulgur(1)energia: 895kcal, zsír: 35g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 48,9g, szénhidrát: 99,8g, só: 0,9g | Francia hagymaleves(1,7)Lecsós csirkeapróBulgur(1)energia: 910kcal, zsír: 37,9g, tel.zsírsav: 6,6g, fehérje: 50,9g, szénhidrát: 94,6g, só: 1g |
| Minimargarin, Kifli(1), Csirkemell sonkaenergia: 209kcal, zsír: 8,6g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12g, szénhidrát: 21,2g, só: 1g | Minimargarin, Kifli(1), Csirkemell sonkaenergia: 209kcal, zsír: 8,6g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12g, szénhidrát: 21,2g, só: 1g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Csirkemell sonkaenergia: 187kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 14,7g, só: 0,8g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Csirkemell sonkaenergia: 187kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 14,7g, só: 0,8g | Natúr joghurt(7), Kifli(1)energia: 179kcal, zsír: 3,3g, tel.zsírsav: 1,3g, fehérje: 8,2g, szénhidrát: 28,5g, só: 0,6g | Minimargarin, Teljes kiőrlésű kifli(1), Csirkemell sonkaenergia: 188kcal, zsír: 8,8g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 14,9g, só: 0,9g | Kifli(1), Minimargarin, Csirkemell sonkaenergia: 209kcal, zsír: 8,6g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12g, szénhidrát: 21,2g, só: 1g | Minimargarin, Kifli(1), Csirkemell sonkaenergia: 209kcal, zsír: 8,6g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12g, szénhidrát: 21,2g, só: 1g | Minimargarin, Kifli(1), Csirkemell sonkaenergia: 209kcal, zsír: 8,6g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12g, szénhidrát: 21,2g, só: 1g |
| **2024.10.02****Szerda** | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Diákcsemege, Minimargarinenergia: 312kcal, zsír: 10,3g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 7,4g, szénhidrát: 42,3g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Minimargarin, Diákcsemegeenergia: 312kcal, zsír: 10,3g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 7,4g, szénhidrát: 42,3g, só: 0,6g | Tej(7), Gluténmentes kenyér, Diákcsemege, Minimargarinenergia: 345kcal, zsír: 17,5g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 9,7g, szénhidrát: 32,4g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Diákcsemege, Minimargarinenergia: 250kcal, zsír: 11,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 2,9g, szénhidrát: 28,2g, só: 0,4g | Tej(7), Zsemle(1), Sajt szelet(7), Minimargarinenergia: 456kcal, zsír: 22,7g, tel.zsírsav: 11,7g, fehérje: 22,6g, szénhidrát: 39,8g, só: 1,8g | Diab. gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Diákcsemege, Minimargarinenergia: 211kcal, zsír: 10,2g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 19,6g, só: 0,1g | Tej(7), Zsemle(1), Sajt szelet(7), Minimargarinenergia: 456kcal, zsír: 22,7g, tel.zsírsav: 11,7g, fehérje: 22,6g, szénhidrát: 39,8g, só: 1,8g | Tej LM, Zsemle(1), Diákcsemege, Minimargarinenergia: 364kcal, zsír: 13,3g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 14g, szénhidrát: 41,5g, só: 1,1g | Tej(7), Zsemle(1), Diákcsemege, Minimargarinenergia: 407kcal, zsír: 15,9g, tel.zsírsav: 5,2g, fehérje: 14,2g, szénhidrát: 46,5g, só: 0,8g |
| Frankfurti leves(1)Diós metélt tészta(1,8)energia: 771kcal, zsír: 33,6g, tel.zsírsav: 7,6g, fehérje: 23g, szénhidrát: 93,1g, só: 1,3g | Frankfurti leves(1)Diós metélt tészta(1,8)energia: 771kcal, zsír: 33,6g, tel.zsírsav: 7,6g, fehérje: 23g, szénhidrát: 93,1g, só: 1,3g | Frankfurti leves(7)Diós metélt tészta(8)energia: 811kcal, zsír: 35,9g, tel.zsírsav: 8,9g, fehérje: 18g, szénhidrát: 97,5g, só: 1,5g | Frankfurti levesDiós metélt tészta(8)energia: 789kcal, zsír: 33,9g, tel.zsírsav: 7,9g, fehérje: 17,4g, szénhidrát: 96,8g, só: 1,4g | Frankfurti leves vega(1,7)Diós metélt tészta(1,8)energia: 701kcal, zsír: 27,5g, tel.zsírsav: 5,5g, fehérje: 18,5g, szénhidrát: 93,6g, só: 0,9g | Frankfurti leves(1,7)Diós metélt tészta(1,8)energia: 455kcal, zsír: 20,7g, tel.zsírsav: 4,9g, fehérje: 14,9g, szénhidrát: 51,5g, só: 0,6g | Frankfurti leves vega(1,7)Diós metélt tészta(1,8)energia: 701kcal, zsír: 27,5g, tel.zsírsav: 5,5g, fehérje: 18,5g, szénhidrát: 93,6g, só: 0,9g | Frankfurti leves(1)Diós metélt tészta(1,8)energia: 771kcal, zsír: 33,6g, tel.zsírsav: 7,6g, fehérje: 23g, szénhidrát: 93,1g, só: 1,3g | Frankfurti leves(1,7)Darás metélt(1)Áfonyalekvárenergia: 785kcal, zsír: 21,8g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 22,6g, szénhidrát: 123,1g, só: 0,7g |
| Minimargarin, Soproni felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldségenergia: 201kcal, zsír: 6,3g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 6g, szénhidrát: 29,8g, só: 0,2g | Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Soproni felvágott, Zöldségenergia: 201kcal, zsír: 6,3g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 6g, szénhidrát: 29,8g, só: 0,2g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, 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 | Főtt tojás kisétkezés(3), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldségenergia: 200kcal, zsír: 4,4g, tel.zsírsav: 1g, fehérje: 10g, szénhidrát: 29,9g, só: 0,2g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Soproni felvágott, Zöldségenergia: 130kcal, zsír: 5,9g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 3,2g, szénhidrát: 15,7g, só: 0,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3), Zöldségenergia: 250kcal, zsír: 9,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 10g, szénhidrát: 30g, só: 0,3g | Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Soproni felvágott, Zöldségenergia: 201kcal, zsír: 6,3g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 6g, szénhidrát: 29,8g, só: 0,2g | Félbarna kenyér(1), Soproni felvágott, Minimargarin, Zöldségenergia: 214kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 6,3g, szénhidrát: 33g, só: 0,1g |
| **2024.10.03****Csütörtök** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldfűszeres szendvicskrémenergia: 198kcal, zsír: 3,9g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 35g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldfűszeres szendvicskrémenergia: 198kcal, zsír: 3,9g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 35g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Barackos túrókrém(7)energia: 240kcal, zsír: 9,6g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 8,1g, szénhidrát: 30,4g, só: 0,4g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres szendvicskrémenergia: 131kcal, zsír: 5,1g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 21,3g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Barackos túrókrém(7)energia: 308kcal, zsír: 8,3g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 13,4g, szénhidrát: 44,1g, só: 0,1g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldfűszeres szendvicskrémenergia: 121kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 3,5g, szénhidrát: 18,2g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Barackos túrókrém(7)energia: 308kcal, zsír: 8,3g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 13,4g, szénhidrát: 44,1g, só: 0,1g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldfűszeres szendvicskrémenergia: 198kcal, zsír: 3,9g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 35g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Barackos túrókrém(7)energia: 321kcal, zsír: 8,2g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 13,7g, szénhidrát: 47,3g, só: 0,1g |
| Gombaleves(1)Zöldborsófőzelék(1)Sertéspörkölt(1)energia: 562kcal, zsír: 25,8g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 32,4g, szénhidrát: 47,4g, só: 1,1g | Gombaleves(1)Zöldborsófőzelék(1)Sertéspörkölt(1)energia: 562kcal, zsír: 25,8g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 32,4g, szénhidrát: 47,4g, só: 1,1g | Gombaleves(7)Zöldborsófőzelék Gm.(7)Sertéspörkölt diétásenergia: 655kcal, zsír: 31,3g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 36,2g, szénhidrát: 55g, só: 1,6g | GombalevesSertéspörkölt diétásZöldborsófőzelékenergia: 600kcal, zsír: 29,5g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 33,2g, szénhidrát: 48,5g, só: 1,4g | Gombaleves(1,7)Zöldborsófőzelék(1,7)Szójapörkölt(6)energia: 571kcal, zsír: 17,1g, tel.zsírsav: 3,3g, fehérje: 36,3g, szénhidrát: 66g, só: 1,3g | Gombaleves(1,7)Zöldborsófőzelék(1,7)Sertéspörkölt(1)energia: 623kcal, zsír: 28g, tel.zsírsav: 3,8g, fehérje: 38,3g, szénhidrát: 51,7g, só: 1,3g | Gombaleves(1,7)Zöldborsófőzelék(1,7)Szójapörkölt(6)energia: 571kcal, zsír: 17,1g, tel.zsírsav: 3,3g, fehérje: 36,3g, szénhidrát: 66g, só: 1,3g | Gombaleves(1)Zöldborsófőzelék(1)Sertéspörkölt(1)energia: 562kcal, zsír: 25,8g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 32,4g, szénhidrát: 47,4g, só: 1,1g | Gombaleves(1,7)Sertéspörkölt(1)Zöldborsófőzelék(1,7)energia: 592kcal, zsír: 20,1g, tel.zsírsav: 3g, fehérje: 40,3g, szénhidrát: 59,9g, só: 1,1g |
| Minimargarin, Párizsi (sertés), Kifli(1), Zöldségenergia: 243kcal, zsír: 13,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 8,1g, szénhidrát: 22,7g, só: 1,3g | Minimargarin, Párizsi (sertés), Kifli(1), Zöldségenergia: 243kcal, zsír: 13,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 8,1g, szénhidrát: 22,7g, só: 1,3g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Párizsi (sertés), Zöldségenergia: 221kcal, zsír: 14,9g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,5g, szénhidrát: 16,2g, só: 1,2g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Párizsi (sertés), Zöldségenergia: 221kcal, zsír: 14,9g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,5g, szénhidrát: 16,2g, só: 1,2g | Kifli(1), Vajkrém(7), Zöldségenergia: 219kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 4,1g, szénhidrát: 23,2g, só: 0,4g | Minimargarin, Teljes kiőrlésű kifli(1), Párizsi (sertés), Zöldségenergia: 222kcal, zsír: 13,3g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 8,3g, szénhidrát: 16,4g, só: 1,3g | Kifli(1), Vajkrém(7), Zöldségenergia: 219kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 4,1g, szénhidrát: 23,2g, só: 0,4g | Minimargarin, Párizsi (sertés), Kifli(1), Zöldségenergia: 243kcal, zsír: 13,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 8,1g, szénhidrát: 22,7g, só: 1,3g | Minimargarin, Kifli(1), Párizsi (sertés), Zöldségenergia: 243kcal, zsír: 13,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 8,1g, szénhidrát: 22,7g, só: 1,3g |
| **2024.10.04****Péntek** | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Gépsonkaenergia: 280kcal, zsír: 9,1g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,6g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Gépsonkaenergia: 280kcal, zsír: 9,1g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,6g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Gépsonkaenergia: 213kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 21,1g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Gépsonkaenergia: 213kcal, zsír: 10,4g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 9,3g, szénhidrát: 21,1g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Sajtkrém(7), Telj. kiőrlésű kenyér(1)energia: 319kcal, zsír: 16,1g, tel.zsírsav: 9,2g, fehérje: 7,8g, szénhidrát: 35,3g, só: 0,5g | Diab. gyümölcs tea, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Gépsonkaenergia: 210kcal, zsír: 8,8g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 12,7g, szénhidrát: 19,4g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Csirkesonka, Telj. kiőrlésű kenyér(1)energia: 261kcal, zsír: 8g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 35,4g, só: 0,9g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Gépsonkaenergia: 280kcal, zsír: 9,1g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,6g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Félbarna kenyér(1), Gépsonkaenergia: 294kcal, zsír: 8,9g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 14,9g, szénhidrát: 38g, só: 0,6g |
| Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Burgonyafőzelék tm.(1)Natúr csirke mellfiléenergia: 480kcal, zsír: 17,7g, tel.zsírsav: 3,6g, fehérje: 27,3g, szénhidrát: 51,8g, só: 3,2g | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Burgonyafőzelék tm.(1)Natúr csirke mellfiléenergia: 480kcal, zsír: 17,7g, tel.zsírsav: 3,6g, fehérje: 27,3g, szénhidrát: 51,8g, só: 3,2g | KöménymaglevesFigurás kukorica pehelyBurgonyafőzelék(7)Natúr csirke mellfiléenergia: 593kcal, zsír: 26,5g, tel.zsírsav: 4,1g, fehérje: 27,7g, szénhidrát: 60,1g, só: 3,4g | KöménymaglevesFigurás kukorica pehelyBurgonyafőzelékNatúr csirke mellfiléenergia: 565kcal, zsír: 24,1g, tel.zsírsav: 2,8g, fehérje: 27g, szénhidrát: 59,3g, só: 3,4g | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Tejfölös burgonyafőzelék(1,7)Vegaburger(6)energia: 487kcal, zsír: 21,5g, tel.zsírsav: 6,2g, fehérje: 18,5g, szénhidrát: 53,3g, só: 1,3g | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Tejfölös burgonyafőzelék(1,7)Natúr csirke mellfiléenergia: 462kcal, zsír: 14,6g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 30,4g, szénhidrát: 50,9g, só: 1g | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Tejfölös burgonyafőzelék(1,7)Natúr csirke mellfiléenergia: 473kcal, zsír: 14,8g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 30,8g, szénhidrát: 52,9g, só: 1g | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Burgonyafőzelék tm.(1)Natúr csirke mellfiléenergia: 480kcal, zsír: 17,7g, tel.zsírsav: 3,6g, fehérje: 27,3g, szénhidrát: 51,8g, só: 3,2g | Köménymagleves(1)Pirított zsemlekocka(1)Natúr csirke mellfiléTejfölös burgonyafőzelék(1,7)energia: 473kcal, zsír: 14,8g, tel.zsírsav: 4g, fehérje: 30,8g, szénhidrát: 52,9g, só: 1g |
| Kifli(1), Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldségenergia: 289kcal, zsír: 14,6g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 8,9g, szénhidrát: 22,8g, só: 1,3g | Kifli(1), Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldségenergia: 289kcal, zsír: 14,6g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 8,9g, szénhidrát: 22,8g, só: 1,3g | Gluténmentes kenyér, Kocka sajt(7), Zöldségenergia: 119kcal, zsír: 4,8g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 2,7g, szénhidrát: 16,9g, só: 0,4g | Gluténmentes kenyér, Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldségenergia: 267kcal, zsír: 16,3g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 6,2g, szénhidrát: 16,2g, só: 1,2g | Kifli(1), Kocka sajt(7), Zöldségenergia: 141kcal, zsír: 3,1g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 23,4g, só: 0,6g | Teljes kiőrlésű kifli(1), Kocka sajt(7), Zöldségenergia: 114kcal, zsír: 3,2g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 15,9g, só: 0,5g | Kifli(1), Kocka sajt(7), Zöldségenergia: 141kcal, zsír: 3,1g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 23,4g, só: 0,6g | Kifli(1), Olasz felvágott, Minimargarin, Zöldségenergia: 289kcal, zsír: 14,6g, tel.zsírsav: 6,1g, fehérje: 8,9g, szénhidrát: 22,8g, só: 1,3g | Kifli(1), Kocka sajt(7), Zöldségenergia: 141kcal, zsír: 3,1g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 23,4g, só: 0,6g |
| **2024.10.05****Szombat** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2024.10.06****Vasárnap** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |