

18. hét	2017.10.30.	2017.10.31.	2017.11.01.	2017.11.02.	2017.11.03.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipkebogyó tea Almás táska	Tej Méz, margarin Kenyér		Málna tea Házi májpestétom Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Müzli keverék
	energia: 385 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,1 g cukor: 6 g só: 0,5 g	energia: 396 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g cukor: 16 g só: 1,1 g		energia: 259 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 8 g só: 0,7 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén		Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén, szója, földimogyoró, dióféle, szezámmag
Ebéd	Zöldborsóleves Bácskai rizses hús Savanyúság édesítőszerrel	Karfiolleves hajdinával Bundázott halfilé sütőben sütve Kemencés burgonya Káposztasaláta		Frankfurti leves Dejős metélt Gyümölcs	Hamis gulyásleves Vagdalt sütőben sütve Finomfőzelék Sütemény
	energia: 623 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,6 g cukor: 3 g só: 4,7 g	energia: 649 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,3 g cukor: 4 g só: 1,6 g		energia: 667 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,6 g cukor: 8 g só: 2,9 g	energia: 765 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,2 g cukor: 17 g só: 3,6 g
	Allergének: glutén; tojás, mustár, szulfít	Allergének: glutén; zeller; tojás; hal, tejtermék, laktóz		Allergének: tejtermék, laktóz; glutén, szója	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller
Uzsonna	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldféle	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		Tejfölös pogácsa	Szárnyas húskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldféle
	energia: 293 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 1,3 g		energia: 390 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 18 g / 5 g cukor: 3 g só: 0,1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz, szója		Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén

19. hét	2017.11.06.	2017.11.07.	2017.11.08.	2017.11.09.	2017.11.10.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Mogyorókrém, Margarin, Kenyér	Barack tea, Tojáskrém T.k. kenyér, Zöldféle	Tejeskávé, Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Málna tea Vaníliás túrókrém, Kuglóf	Kakaó Briós
	energia: 410 Kcal szénhidrát:57 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,1 g cukor:10 g só:1,4 g	energia: 307 Kcal szénhidrát:46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g cukor:8 g só:1,2 g	energia: 354 Kcal szénhidrát:53 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g cukor:9 g só:1 g	energia: 381 Kcal szénhidrát:63 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g cukor:26 g só:0,1 g	energia: 325 Kcal szénhidrát:47 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g cukor:7 g só:0,7 g
	Allergének: glutén; diófélék; tejettermék, laktóz; szója, földimogyoró	Allergének: mustár; tojás; tejettermék, laktóz; glutén	Allergének: tejettermék, laktóz; glutén	Allergének: tejettermék, laktóz; glutén; tojás	Allergének: tejettermék, laktóz; tojás; glutén
Ebéd A	Zabgaluska leves Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya Gyümölcs	Libaleves Aranygaluska Vanília sodó	Francia hagymaleves, p.zs.k. Párolt sertésszelet, Lencsefőzelék, Gyümölcs	Zöldségleves Vadas pulykatokány Főtt orsó tészta	Lebbencsleves Rántott csirkemell Almás céklasaláta Bulgurkötet
	energia: 564 Kcal szénhidrát:90 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g cukor:12 g só:2,6 g	energia: 699 Kcal szénhidrát:112 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,9 g cukor:31 g só:2,2 g	energia: 635 Kcal szénhidrát:73 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,6 g cukor:1 g só:3,3 g	energia: 574 Kcal szénhidrát:78 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,4 g cukor:6 g só:2,4 g	energia: 704 Kcal szénhidrát:96 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g cukor:12 g só:3,4 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller, szója	Allergének: tejettermék, laktóz; glutén; tojás; zeller	Allergének: tejettermék, laktóz; glutén; mustár	Allergének: glutén; mustár; zeller; tejettermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén; tojás; tejettermék, laktóz
Ebéd B	Zabgaluska leves Sült tarja Sárgaborsó főzelék Kenyér, gyümölcs	Libaleves Tejbe dara Kakaó szórat	Francia hagymaleves, p.zs.k. Mustáros sertésfalatok Párolt zöldségek rizzsel Gyümölcs	Zöldségleves Párizsi csirkemell Tört burgonya Káposztasaláta	Lebbencsleves Csöben sült zöldség kavalkád csirkehússal
	energia: 577 Kcal szénhidrát:64 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,9 g cukor:0 g só:3,6 g	energia: 693 Kcal szénhidrát:121 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,9 g cukor:34 g só:2,9 g	energia: 624 Kcal szénhidrát:75 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,1 g cukor:0 g só:3,8 g	energia: 589 Kcal szénhidrát:80 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 13 g / 2 g cukor:2 g só:3,4 g	energia: 704 Kcal szénhidrát:81 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,8 g cukor:0 g só:3,8 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejettermék, laktóz,, mustár	Allergének: zeller; glutén; tejettermék, laktóz; tojás	Allergének: mustár; glutén; tejettermék, laktóz	Allergének: glutén; tejettermék, laktóz; tojás; zeller	Allergének: tejettermék, laktóz; glutén; tojás
Ebéd C	Zabgaluska leves Rántott sajt, hamis tartármártás Párolt rizs, Répasaláta	Libaleves Margaréta pizza Gyümölcs	Francia hagymaleves, p.zs.k. Fasírtgolyók Amerikai káposztasaláta Vajas burgonya	Zöldségleves Ludas köleskása	Lebbencsleves Sertéspörkölt Fejtett babfőzelék Kenyér, Gyümölcs
	energia: 575 Kcal szénhidrát:71 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 21 g / 10,4 g cukor:0 g só:3,2 g	energia: 690 Kcal szénhidrát:88 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 23 g / 10,2 g cukor:0 g só:2,9 g	energia: 631 Kcal szénhidrát:65 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 29 g / 10,8 g cukor:0 g só:4,1 g	energia: 580 Kcal szénhidrát:64 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,2 g cukor:0 g só:3,4 g	energia: 710 Kcal szénhidrát:103 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,4 g cukor:7 g só:3,5 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejettermék, laktóz	Allergének: tejettermék, laktóz; glutén; zeller; tojás	Allergének: tojás; glutén; tejettermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejettermék, laktóz	Allergének: glutén; tejettermék, laktóz; tojás
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli	Sertéspárizsi, Margarin Kenyér	Mákos búrkifli	Sajt, Margarin T.k. kenyér, Zöldféle	Zalai felvágott, margarin, T.k. kenyér, Zöldféle
	energia: 328 Kcal szénhidrát:51 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g cukor:6 g só:0,8 g	energia: 305 Kcal szénhidrát:32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,9 g cukor:0 g só:1,7 g	energia: 328 Kcal szénhidrát:41 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g cukor:4 g só:0 g	energia: 349 Kcal szénhidrát:29 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,8 g cukor:0 g só:1,7 g	energia: 279 Kcal szénhidrát:30 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g cukor:0 g só:1,3 g
	Allergének: glutén; tejettermék, laktóz	Allergének: glutén, tejettermék, laktóz, szója	Allergének: glutén; tojás, tejettermék, laktóz	Allergének: glutén; tejettermék, laktóz	Allergének: glutén, tejettermék, laktóz, szója

20. hét	2017.11.13.	2017.11.14.	2017.11.15.	2017.11.16.	2017.11.17.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Kakaós csiga	Citromos tea Körözött, Telj. kiórl. kenyér	Kakaó ital Vaj, Márványos kalács	Barack tea, Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcs tea Vaníliás túrókrém, Kenyér
	energia: 544 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 15 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,9 g só: 0,9 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 0,7 g	energia: 430 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 15 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 16 g / 7 g só: 0,4 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 17 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 0,8 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 13 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz, tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz
Ebéd A	Szilvaleves Sült csirkecomb, Sült sárgarépa, 1/2 Párolt barna rizs	Zellerkrémleves, levesgyöngy Bolognai spagetti sajt szóráttal, Gyümölcs	Vajgaluska leves Főtt tojás Parajfőzelék Sütemény	Kolbászgombóc leves Francia rakott burgonya	Csurgatott tojásleves Spetzqve Gyümölcs
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 2,2 g	energia: 815 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 39 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,5 g só: 4,1 g	energia: 540 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 24 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,6 g só: 2,7 g	energia: 697 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 13,1 g só: 4,3 g	energia: 774 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 12,9 g só: 4,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás, szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller, szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz
Ebéd B	Szilvaleves Rakott brokkoli	Zellerkrémleves, levesgyöngy Jókai sertésragu Pirított burgonya Gyümölcs	Vajgaluska leves Vagdalt sütőben sütte Zöldbabfőzelék Gyümölcs	Kolbászgombóc leves Reform piskótakocka Csokoládé öntet	Csurgatott tojásleves Párolt sertésszelet, Párolt lilakáposzta, Főtt burgonya Gyümölcs
	energia: 485 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,7 g só: 2,9 g	energia: 803 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,7 g só: 4,6 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 25 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,8 g só: 3,2 g	energia: 696 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 25 g cukor: 35 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,9 g só: 3,6 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 32 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,2 g só: 3,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz, szója	Allergének: tojás; glutén
Ebéd C	Szilvaleves Sütőtökös bulgur rizottó	Zellerkrémleves, levesgyöngy Hétvezér tokány, Párolt rizs Gyümölcs	Vajgaluska leves Zöldséges csirkeburger Gyümölcs	Kolbászgombóc leves Túróval töltött zsemle	Csurgatott tojásleves Mediterrán halfilé Vajas kukorica, 1/2 párolt rizs
	energia: 478 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 20 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,7 g só: 3 g	energia: 806 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,9 g só: 4,2 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 30 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,1 g só: 3,2 g	energia: 699 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 32 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 26 g / 10,3 g só: 3,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 39 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,8 g só: 3,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller, szója	Allergének: glutén; hal; tojás
Uzsonna	Sajtkrém, T.k. kenyér Zöldfélé	Burgonyás pogácsa	Sajt, margarin T.k. kenyér, Zöldfélé	Fokhagymás felvágott, Margarin, T.k. kenyér, Zöldfélé	Piknik felvágott, margarin T.k. zsemle, Zöldfélé
	energia: 287 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,2 g só: 1,2 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 0,1 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 1,7 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,8 g só: 1,2 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 0,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz, szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz, szója

21. hét	2017.11.20.	2017.11.21.	2017.11.22.	2017.11.23.	2017.11.24.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej Margarin, Mákos kalács	Tej, Extra dzsem, margarin, kenyér	Tejeskávé, Zöldfűszeres vajkrém, T.k. kenyér, Zöldfélé	Csipkebogyó tea Tojáskrém, Korpás kenyér	Tej Meggyes táska
	energia: 515 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,7 g cukor: 17 g só: 0,5 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g cukor: 10 g só: 1,1 g	energia: 360 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 300 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g cukor: 5 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén
Ebéd A	Rántott leves Húsgombóc Paradicsomos káposztafőzelék Gyümölcs	Brokkoli krémleves, p.zs.k. Hagymás tört burgonya Káposztasaláta	Meggyleves Csőbensült karfiol csirkehússal	Temesvári csirkeragu leves Sonkás kocka Gyümölcs	Magyaros burgonyaleves Vagdalt sütőben sütvé Szárzababfőzelék Gyümölcs
	energia: 519 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g cukor: 12 g só: 3,4 g	energia: 680 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,2 g cukor: 6 g só: 3,4 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 25 g / 11,3 g cukor: 9 g só: 3,3 g	energia: 661 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 25 g / 7 g cukor: 1 g só: 3,7 g
	Allergének: tojás; glutén, szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz, szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz
Ebéd B	Rántott leves Sertés aprópecsenye Lencsefőzelék, Gyümölcs	Brokkoli krémleves, p.zs.k. Milánói makaróni sajt szóráttal	Meggyleves Mustáros csirkefalatok Párolt zöldségek bulgarral	Tárkonyos csirkeraguleves Rizsfelfújt, Csokoládéöntet Gyümölcs	Magyaros burgonyaleves Sertéspörkölt, Zöldborsófőzelék, Kenyér
	energia: 511 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,5 g cukor: 1 g só: 3,8 g	energia: 699 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,7 g cukor: 6 g só: 3,6 g	energia: 686 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,7 g cukor: 9 g só: 3,5 g	energia: 659 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,9 g cukor: 18 g só: 2,9 g	energia: 719 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,5 g cukor: 6 g só: 3,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén, szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz
Ebéd C	Rántott leves Hagymás, babos kukoricás egytálétel Gyümölcs	Brokkoli krémleves, p.zs.k. Tepsiben sült hagymás csirkemáj burgonyával Savanyúság	Meggyleves Rántott csirkemell Párolt rizs Friss saláta öntettel	Temesvári csirkeragu leves Rajkai rakott kocka Gyümölcs	Magyaros burgonyaleves Parajos-füstölt sajtos csirkés rakott penne
	energia: 487 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,7 g cukor: 1 g só: 3,4 g	energia: 688 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,8 g cukor: 3 g só: 3,9 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g cukor: 9 g só: 3,2 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g cukor: 29 g só: 3 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 21 g / 8,5 g cukor: 0 g só: 3,6 g
	Allergének: tojás; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; diófélék	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz, tojás
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli	Házi szárnyas húskrém T.k. kenyér, Zöldfélé	Gépsonka, Margarin T.k. kenyér, Zöldfélé	Sajt, margarin T.k. kenyér, Zöldfélé	Pulykafelvágott, margarin T.k. kenyér, Zöldfélé
	energia: 284 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,8 g cukor: 5 g só: 0,8 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 356 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,9 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz, szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz, szója

22. hét	2017.11.27.	2017.11.28.	2017.11.29.	2017.11.30.	2017.12.01.
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, Vaj, Kenyér napraforgós sárgarépas rozsos	Tej Gabonagolyók	Citromos tea, Sajtos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea, Vaníliás túrókrém, Kuglóf	Tejeskávé Mákos molnárka
	energia: 465 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 18 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,4 g só: 0,4 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,7 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 13 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g só: 1 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 13 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g só: 0,1 g	energia: 444 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 16 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g só: 0,4 g
	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén; tojás; mustár	Allergének: tejttermék, laktóz; tojás; glutén	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz
Ebéd A	Tarhonyaleves Sült csirkemell Kerti főzelék Kenyér, Gyümölcs	Alföldi gulyásleves Kenyér Káposztás kocka	Göcseji burgonyagombóclevés Bundázott halrudacska <i>sütőben</i> <i>sütve</i> , Grill zöldségek bulgarral Gyümölcs	Paradicsomleves betűtésztával Pirított csirkecsíkok Sajtmártás Rizi bizi	Daragaluska leves Vagdalt sütőben sütve Tökfőzelék Kenyér
	energia: 558 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 38 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 3,1 g	energia: 782 Kcal szénhidrát: 124 g fehérje: 31 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,3 g só: 3,4 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,9 g só: 4,2 g	energia: 649 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 38 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,5 g só: 3,7 g	energia: 636 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 27 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 23 g / 7 g só: 3,3 g
	Allergének: glutén; tojás; tejttermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; zeller	Allergének: tojás; glutén; hal; zeller	Allergének: tojás; glutén; tejttermék, laktóz; zeller, szója	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejttermék, laktóz
Ebéd B	Tarhonyaleves, Csirketokány, Kelkáposztafőzelék Kenyér, Gyümölcs	Alföldi gulyásleves Fahéjas nudli	Göcseji burgonyagombóclevés Rántott párizsi, Tökfőzelék kenyér, gyümölcs	Paradicsomleves betűtésztával Bundázott halrudacska <i>sütőben</i> <i>sütve</i> , Burgonyapüré	Daragaluska leves Joghurtos rakott karfiol
	energia: 559 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,4 g só: 3,7 g	energia: 776 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 29 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,9 g só: 3,4 g	energia: 762 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,9 g só: 4,1 g	energia: 648 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 29 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g só: 3,5 g	energia: 599 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 9 g só: 3,7 g
	Allergének: glutén; tojás	Allergének: tojás; zeller; glutén	Allergének: glutén; tojás; tejttermék, laktóz; zeller	Allergének: glutén; zeller; hal; tojás; tejttermék, laktóz, szója	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejttermék, laktóz
Ebéd C	Tarhonyaleves Paradicsomos penne Gyümölcs	Alföldi gulyásleves Kenyér Túrós bukta	Burgonyagombóc leves Tonhalsaláta Pirított zsemlekocka	Bazsalikomos paradicsomleves Jóasszony pulykaragu Pirított burgonya	Daragaluska leves Sertéssült, Zöldbabfőzelék Kenyér
	energia: 564 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,7 g só: 3,4 g	energia: 786 Kcal szénhidrát: 125 g fehérje: 38 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g só: 2,8 g	energia: 771 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 44 g / 8,5 g só: 4 g	energia: 650 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 31 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,9 g só: 3,8 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 37 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 3 g
	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; zeller; tojás, szója	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejttermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén; mustár; zeller; hal	Allergének: glutén; tojás; zeller, szója	Allergének: glutén; tojás; zeller
Uzsonna	Sajtkrém T.k. kenyér, Zöldféle	Zalai felvágott, Margarin T.k. kenyér, Zöldféle	Fahéjas tejberizs	Zöldfűszeres sertéssült Margarin, T.k. kenyér, Zöldféle	Sertéspárizsi, Margarin T.k. kenyér, Zöldféle
	energia: 287 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,2 g só: 1,2 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,7 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,2 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1,8 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz, szója	Allergének: tejttermék, laktóz	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz, szója