



Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini quinoával és csirkehússal	Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval, Párizsi harcsafilé, steak édesburgonya Z., margarinon párolt zöldségköret	Mediterrán zöldségleves húsgaluskával, Bakonyi csirkeragu, főtt kagylótészta karfiolrizzsel, édes káposztasaláta steviával	Bojtárleves sertéshússal DD., Sárgaborsófőzelék D., Stefánia sertésvagdalt	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)		földimogyoró (Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval), zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva), zeller (Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Sárgaborsófőzelék D.)	
Energia (kcal) 668 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 586 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 652 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 638 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 703 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,6	



Tízórai

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Májkrémes kenyérszeletek paradicsommal D.	Növényi sajtkrémes csiga D, Gyümölcsstea édesítőszerrel	Sonkás-kukoricás pizza szelet D., sárgarépa nasi	Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle D.	Kolbászos szendvics uborkával	
			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 312 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 369 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 306 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 2,2	

Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini quinoával és csirkehússal	Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval, Párizsi harcsafilé, steak édesburgonya Z., margarinon párolt zöldségköret	Mediterrán zöldségleves húsgaluskával, Bakonyi csirkeragu, főtt kagylótészta karfiolrizzsel, édes káposztasaláta steviával	Bojtárleves sertéshússal DD., Sárgaborsófőzelék D., Stefánia sertésvagdalt	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)		földimogyoró (Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval), zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva), zeller (Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Sárgaborsófőzelék D.)	
Energia (kcal) 668 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 586 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 652 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 638 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 703 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,6	



Uzsonna

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Pancsos kifli Sch., grillezett zöldségkrém, paprika	Kókuszos chiapuding szőlőszemekkel	Almakompót DD., Keksz DD.	Sonkás- baconos háromszög, Citromos limonádé édesítőszerrel	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszerrel, Gyümölcstea édesítőszerrel, Alma I.	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 574 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 16,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 166 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 297 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 336 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,8	



Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	Korhelyleves, kenyérkockák, Rakott cukkini quinoával és csirkehússal	Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval, Párizsi harcsafilé, steak édesburgonya Z., margarinon párolt zöldségköret	Mediterrán zöldségleves húsgaluskával, Bakonyi csirkeragu, főtt kagylótészta karfiolrizzsel	Bojtárleves sertéshússal DD., Sárgaborsófőzelék D., Stefánia sertésvagdalt	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)		földimogyoró (Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Sárgaborsófőzelék D.)	
Energia (kcal) 798 Energia (kJ) Fehérje (g) 40 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 4,2	Energia (kcal) 919 Energia (kJ) Fehérje (g) 43 Zsír (g) 47 Ebből telített zsírsav (g) 15,3 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 5,3	Energia (kcal) 748 Energia (kJ) Fehérje (g) 36 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 794 Energia (kJ) Fehérje (g) 42 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 839 Energia (kJ) Fehérje (g) 37 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2	



Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini quinoával és csirkehússal	Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval, Párizsi harcsafilé, steak édesburgonya Z., margarinon párolt zöldségköret	Mediterrán zöldségleves húsgaluskával, Bakonyi csirkeragu, főtt kagylótészta karfiolrizzsel, édes káposztasaláta steviával	Bojtárleves sertéshússal DD., Sárgaborsófőzelék D., Stefánia sertésvagdalt	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)		földimogyoró (Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval), zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva), zeller (Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Sárgaborsófőzelék D.)	
Energia (kcal) 573 Energia (kJ) Fehérje (g) 29 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 503 Energia (kJ) Fehérje (g) 26 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 553 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 543 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 601 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,4	



Tízórai

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Májkrémes kenyérszeletek paradicsommal D.	Növényi sajtkrémes csiga D, Gyümölcsstea édesítőszerrel	Sonkás-kukoricás pizza szelet D., sárgarépa nasi	Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle D.	Kolbászos szendvics uborkával	
			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 219 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 277 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 158 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 206 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 229 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,7	

Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini quinoával és csirkehússal	Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval, Párizsi harcsafilé, steak édesburgonya Z., margarinon párolt zöldségköret	Mediterrán zöldségleves húsgaluskával, Bakonyi csirkeragu, főtt kagylótészta karfiolrizzsel, édes káposztasaláta steviával	Bojtárleves sertéshússal DD., Sárgaborsófőzelék D., Stefánia sertésvagdalt	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)		földimogyoró (Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval), zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva), zeller (Téli zöldségkrémleves kölesgolyóval)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Sárgaborsófőzelék D.)	
Energia (kcal) 573 Energia (kJ) Fehérje (g) 29 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 503 Energia (kJ) Fehérje (g) 26 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 553 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 543 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 601 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,4	



Uzsonna

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Pancsos kifli Sch., grillezett zöldségkrém, paprika	Kókuszos chiapuding szőlőszemekkel	Almakompót DD., Keksz DD.	Sonkás- baconos háromszög, Citromos limonádé édesítőszerrel	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszerrel, Gyümölcstea édesítőszerrel, Alma I.	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 160 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 460 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 12,8 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 126 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 208 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 247 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,6	



Reggeli

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva F.	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini quinoával és csirkehússal	Téli zöldségkrémleves krutonnal, Párizsi harcsafilé, steak burgonya	Habart gombaleves F., Bakonyi csirkeragu, főtt szarvacska	Bojtárleves sertéshússal DD., Sárgaborsófőzelék D., Stefánia sertésvagdalt	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva F.)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva), zeller (Téli zöldségkrémleves krutonnal)		földimogyoró (Sárgaborsófőzelék D.)	
Energia (kcal) 636 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 586 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 660 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 605 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 703 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,6	



Tízórai

Hétfő 2024.11.18.		Kedd 2024.11.19.		Szerda 2024.11.20.		Csütörtök 2024.11.21.		Péntek 2024.11.22.		Szombat 2024.11.23.	
Májkrémes kenyérszeletek retekkel		Növényi sajtkrémes csiga D, Gyümölcsstea édesítőszerrel		Sonkás pizzaszelet F.		Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle F.		Kolbászos szendvics uborkával			
						Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	270	Energia (kcal)	369	Energia (kcal)	387	Energia (kcal)	296	Energia (kcal)	306		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	7		
Zsír (g)	11	Zsír (g)	22	Zsír (g)	22	Zsír (g)	13	Zsír (g)	15		
Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	8,6	Ebből telített zsírsav (g)	11,8	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,3		
Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	37	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	33		
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	0,5		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	2,2		

Ebéd

Hétfő 2024.11.18.		Kedd 2024.11.19.		Szerda 2024.11.20.		Csütörtök 2024.11.21.		Péntek 2024.11.22.		Szombat 2024.11.23.	
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva F.		Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini quinoával és csirkehússal		Téli zöldségkrémleves krutonnal, Párizsi harcsafilé, steak burgonya		Habart gombaleves F., Bakonyi csirkeragu, főtt szarvacska		Bojtárleves sertéshússal DD., Sárgaborsófőzelék D., Stefánia sertésvagdalt			
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva F.)				zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva), zeller (Téli zöldségkrémleves krutonnal)				földimogyoró (Sárgaborsófőzelék D.)			
Energia (kcal)	636	Energia (kcal)	586	Energia (kcal)	660	Energia (kcal)	605	Energia (kcal)	703		
Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	32		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	23	Zsír (g)	29	Zsír (g)	22	Zsír (g)	35		
Ebből telített zsírsav (g)	7,8	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,8		
Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	65	Szénhidrát (g)	61		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	3,5	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,6		



Uzsonna

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Pancsos kifli Sch., Szeletelt kolbász, Uborka-2020	Kókuszos chiapuding	Keksz F., Citromos tea édesítőszerrel	Sonkás- baconos háromszög, Citromos limonádé édesítőszerrel	Kenyérhernyócska III., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszerrel, Citromos tea édesítőszerrel	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Gluténmentes BÚZAKeményítő (Kenyérhernyócska III.)	
Energia (kcal) 269 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 364 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 16,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 285 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 16,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 285 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 297 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 437 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,7



Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva F.	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini quinoával és csirkehússal	Téli zöldségkrémleves krutonnal, Párizsi harcsafilé, steak burgonya	Habart gombaleves F., Bakonyi csirkeragu, főtt szarvacska	Bojtárleves sertéshússal DD., Sárgaborsófőzelék D., Stefánia sertésvagdalt	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva F.)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva), zeller (Téli zöldségkrémleves krutonnal)		földimogyoró (Sárgaborsófőzelék D.)	
Energia (kcal) 545 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 503 Energia (kJ) Fehérje (g) 26 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 561 Energia (kJ) Fehérje (g) 23 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 495 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 601 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,4	



Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Gazpacho, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma	Korhelyleves (vegán), Csirkecomb Jó asszony módra	Zöldborsóleves (habarás nélkül), Rántott harcsafilé, párolt rizsköret, csemege uborkával	Habart gombaleves, Meggymártás, grillezett csirkemellfalatok, sós burgonya DD., Körte	Mézes-fahéjas gesztenyekrémleves, Milánói spagetti Z.	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)		mustár (csemege uborkával)			
Energia (kcal) 779 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 3,8	Energia (kcal) 573 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 661 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 7,8 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 543 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 7,2 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 672 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 100 Ebből cukor (g) 30,6 Só (NaCl) (g) 3,1	



Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini sertéshússal, Körte	Téli zöldségkrémleves krutonnal, Rántott harcsafilé, steak burgonya, csemege uborkával	Mediterrán zöldségleves húsgaluskával, Bakonyi csirkeragu, főtt szarvacska	Bojtárleves sertéshússal, Sárgaborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Téli zöldségkrémleves krutonnal)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Sárgaborsófőzelék)	
Energia (kcal) 772 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 85 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 10,2 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 710 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 757 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,6	



Tízórai

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Citromos-vaníliás muffin	Növényi sajtkrémes csiga D, Gyümölcsstea	Sonkás-kukoricás pizza szelet, sárgarépa nasi	Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle	Kolbászos szendvics uborkával	
			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 351 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 22,9 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 396 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 326 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 312 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 306 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 2,2	

Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini sertéshússal, Körte	Téli zöldségkrémleves krutonnal, Rántott harcsafilé, steak burgonya, csemege uborkával	Mediterrán zöldségleves húsgaluskával, Bakonyi csirkeragu, főtt szarvacska	Bojtárleves sertéshússal, Sárgaborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Téli zöldségkrémleves krutonnal)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Sárgaborsófőzelék)	
Energia (kcal) 772 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 85 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 10,2 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 710 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 757 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,6	



Uzsonna

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Pancsos kifli, grillezett zöldségkrém, paprika	Pudingos őszibarackos szelet	Almakompót	Sonkás- baconos háromszög, Citromos mézes limonádé	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"	
mustár (Spéko majonéz)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 195 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 277 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,1 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 25,1 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 266 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 36 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 342 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 13,1 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 316 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 0,8	



Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini sertéshússal, Körte	Téli zöldségkrémleves krutonnal, Rántott harcsafilé, steak burgonya, csemege uborkával	Mediterrán zöldségleves húsgaluskával, Bakonyi csirkeragu, főtt szarvacska	Bojtárleves sertéshússal, Sárgaborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Téli zöldségkrémleves krutonnal)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Sárgaborsófőzelék)	
Energia (kcal) 902 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 4,2	Energia (kcal) 863 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 11,8 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 861 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 112 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 863 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 89 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 918 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 2,1	



Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini sertéshússal, Körte	Téli zöldségkrémleves krutonnal, Rántott harcsafilé, steak burgonya, csemege uborkával	Mediterrán zöldségleves húsgaluskával, Bakonyi csirkeragu, főtt szarvacska	Bojtárleves sertéshússal, Sárgaborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	Mézes-fahéjas gesztenyekrémleves, Borzas pulykamell, párolt rizsköret
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Téli zöldségkrémleves krutonnal)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Sárgaborsófőzelék)	
Energia (kcal) 902 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 4,2	Energia (kcal) 863 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 11,8 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 861 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 112 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 863 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 89 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 918 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 1051 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 151 Ebből cukor (g) 33,6 Só (NaCl) (g) 1,3

Vacsora

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Párizsi csirkemell vegafölös-növényi sajtos öntettel, párolt rizsköret	Csirkecomb Jó asszony módra vegyes körettel	Hortobágyi sertéshúsos palacsinta	Pácolt pecsenye csirkecomb, párolt rizs Z., Cézár saláta köret		
	zeller (Csirkecomb Jó asszony módra vegyes körettel)		mustár (Pácolt pecsenye csirkecomb) , mustár (Spéko majonéz)		
Energia (kcal) 854 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 14,2 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 747 Fehérje (g) 52 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 753 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 47 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 1127 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 80 Ebből telített zsírsav (g) 15,9 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 5		



Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma V.	Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini sertéshússal	Zöldborsóleves (habarás nélkül), Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék, Afrikai harcsaroló, Körte	Mediterrán zöldségleves húsgaluskával, Bakonyi csirkeragu, főtt szarvacska	Bojtárleves vegán, Sárgaborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)			zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyoró (Sárgaborsófőzelék)	
Energia (kcal) 606 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 561 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 527 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 11,7 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 586 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,4	



Tízórai

Hétfő 2024.11.18.		Kedd 2024.11.19.		Szerda 2024.11.20.		Csütörtök 2024.11.21.		Péntek 2024.11.22.		Szombat 2024.11.23.	
Citromos-vaníliás muffin		Növényi sajtkrémes csiga D, Gyümölcsstea		Sonkás-kukoricás pizza szelet, sárgarépa nasi		Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle		Kolbászos szendvics uborkával			
						Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	281	Energia (kcal)	301	Energia (kcal)	231	Energia (kcal)	250	Energia (kcal)	229		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	5		
Zsír (g)	9	Zsír (g)	16	Zsír (g)	7	Zsír (g)	11	Zsír (g)	11		
Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	2,1	Ebből telített zsírsav (g)	4		
Szénhidrát (g)	46	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	25		
Ebből cukor (g)	18,4	Ebből cukor (g)	8,1	Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	0,4		
Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,7		

Ebéd

Hétfő 2024.11.18.		Kedd 2024.11.19.		Szerda 2024.11.20.		Csütörtök 2024.11.21.		Péntek 2024.11.22.		Szombat 2024.11.23.	
Habart karalábéleves, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma V.		Magyaros burgonyaleves, Rakott cukkini sertéshússal		Zöldborsóleves (habarás nélkül), Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék, Afrikai harcsaroló, Körte		Mediterrán zöldségleves húsgaluskával, Bakonyi csirkeragu, főtt szarvacska		Bojtárleves vegán, Sárgaborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt			
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)						zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		földimogyoró (Sárgaborsófőzelék)			
Energia (kcal)	606	Energia (kcal)	561	Energia (kcal)	527	Energia (kcal)	586	Energia (kcal)	594		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	23		
Zsír (g)	29	Zsír (g)	30	Zsír (g)	19	Zsír (g)	25	Zsír (g)	23		
Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Ebből telített zsírsav (g)	8,8	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	3		
Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	69		
Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	11,7	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	1,1		
Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,4		



Uzsonna

Hétfő 2024.11.18.		Kedd 2024.11.19.		Szerda 2024.11.20.		Csütörtök 2024.11.21.		Péntek 2024.11.22.		Szombat 2024.11.23.	
Pancsos kifli, grillezett zöldségkrém, paprika		Pudingos őszibarackos szelet		Almakompót		Sonkás- baconos háromszög, Citromos mézes limonádé		Kenyérheryócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"			
mustár (Spéko majonéz)						Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal)	158	Energia (kcal)	222	Energia (kcal)	266	Energia (kcal)	242	Energia (kcal)	308		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	3	Zsír (g)	4	Zsír (g)	0	Zsír (g)	9	Zsír (g)	21		
Ebből telített zsírsav (g)	0,5	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	3,2	Ebből telített zsírsav (g)	10,3		
Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	29		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	20,1	Ebből cukor (g)	36	Ebből cukor (g)	9,7	Ebből cukor (g)	15,9		
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,7		

OMNGFE-Sertés-marhahúsmentes- Óvoda-3x- Tízórai-Ebéd-Uzsonna

47. hét

2024.11.18. - 2024.11.23.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Citromos-vaníliás muffin	Növényi sajtkrémes csiga D, Gyümölcsstea	Sonkás-kukoricás pizza szelet, sárgarépa nasi	Sonkás - Zöldséges császárszemle	Szárnyaskolbászos szendvics uborkával	
			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 18,4 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 301 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 8,1 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 231 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 211 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 162 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,4	

Ebéd

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Gazpacho, Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma	Korhelyleves (vegán), Csirkecomb Jó asszony módra	Zöldborsóleves (habarás nélkül), Rántott harcsafilé, párolt rizsköret, csemege uborkával	Habart gombaleves, Meggy mártás, grillezett csirkemellfalatok, sós burgonya DD., Körte	Mézes-fahéjas gesztenyekrémleves, Milánói spagetti Z.	
zeller (Pulykaapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)		mustár (csemege uborkával)			
Energia (kcal) 672 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 85 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 491 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 554 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 6,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 460 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 576 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 26,2 Só (NaCl) (g) 2,7	

OMNGFE-Sertés-marhahúsmentes- Óvoda-3x- Tízórai-Ebéd-Uzsonna

47. hét

2024.11.18. - 2024.11.23.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Uzsonna

Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.	Szombat 2024.11.23.
Pancsos kifli, grillezett zöldségkrém, paprika	Pudingos őszibarackos szelet	Almakompót	Sonkás- kukoricás háromszög, Szobi 100%-os almálé	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"	
mustár (Spéko majonéz)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 158 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 222 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 20,1 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 266 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 36 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 247 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 11,7 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 0,7	