

2026.FEBRUÁR 23 - MÁRCIUS 1

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Paradicsom SERTÉSVAGDALT 130G / 1 (1,6)	Citromos tea teafűből Tejbegríz (1,7)	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből TOAST FELVÁGOTT /008 (1,6)	Citromos tea teafűből Császár zsemle (1) VAJKRÉM ZÖLDFÜSZERES /002 (7,9)	Citromos tea teafűből Virslí mustárral kenyér Szoc (1,6,10)	Briós kicsi 2 db (1,3,7) Karamellás tej (7)	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből TÖMLŐS SAJT 10 DKG /05 (7)
Tízórai	NARANCS /025	Banán	TÚRÓ RUDI 23 GR /1 (7)	Banán	Kefír (7)	Alma	Banán
Ebéd	Spenótos csirkemell penne tésztával Gy. (1,3,7,9,13) Zöldségleves Szoc (1,3,9,13)	Fehér kenyér /05 (1) Májgaluska leves. (1,3,9,13) Vagdalt 1 db (1,3,13) Zöldborsófőzelék mirelit (1,7,13)	Ízes bukta (1,3,7,13) Legényfogó leves Gy. (1,3,7,9,10,13)	Ecetes almapirika Hegymás tört burgonya. (13) Paradicsom leves (1,3,9,13) Szezámmagos csirkemell (1,3,13)	Sertésraguleves Gy. (1,3,9,13) Káposztás kocka (1,3,13)	Cékla savanyú Kelbimbó leves (1,3,9,13) Pincepaprikás Szoc (13)	Szarvascska tészta köret (1,3,13) Temesvári tokány Gy. (9,13) Zöldséges karalábé- leves (1,3,9,13)
	energia 813 kcal szénhidr:109,6g fehérje 26,1 g cukor 35 g zsír 4,8 g só 4,4 g telített zsír 0,7 g	energia 563 kcal szénhidr:15,2g fehérje 13,9 g cukor 64,9g zsír 4,8 g só 0,9g telített zsír:3,3 g	energia 577 kcal szénhidr:97,9 g fehérje:27,1 g cukor 35 g zsír 7,6 g só 3g telített zsír:0,7 g	energia 362 kcal szénhidr:46,4g fehérje 4,4 g cukor 35,3 g zsír 17,8 g só 1,8 g telített zsír 0 g	energia 983 kcal szénhidr:141,7g fehérje 34,1 g cukor 35,9g zsír 28,6 g só 5,8g telített zsír 1,3 g	energia 441 kcal szénhidr:86,2 g fehérje 13,6 g cukor 31,1g zsír 11,7 g só 2g telített zsír 3 g	energia 592 kcal szénhidr:98,7g fehérje 17,9 g cukor 35g zsír 12,9 g só 2,5g telített zsír 0,7 g
	energia 82 kcal szénhidr:17 g fehérje 1,2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 158 kcal szénhidr:36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	energia 82 kcal szénhidr:7,1 g fehérje 3,3 g cukor 1,6 g zsír 4,2 g só 0 g telített zsír:2,8 g	energia 158 kcal szénhidr:36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	energia 97 kcal szénhidr:7 g fehérje 5,2 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0,3 g telített zsír 0 g	energia 47 kcal szénhidr:10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 158 kcal szénhidr: 36,3g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g
	energia 1337 kcal szénhidr:147,8 g fehérje 60,6 g cukor 2,2 g zsír 11,5 g só 0,9 g telített zsír 5,8 g	energia 2228 kcal szénhidr: 187,6g fehérje 86,5 g cukor:21g zsír 64,3 g só 2,3g telített zsír 9,6 g	energia 1663 kcal szénhidr: 206,5g fehérje 51,8 g cukor 60,4 g zsír 25,5 g só 2,2 g telített zsír:12,7 g	energia 1526 kcal szénhidr:73,1 g fehérje 52,7 g cukor:20,8g zsír 11,6 g só 1,3g telített zsír 6 g	energia 1149 kcal szénhidr:108,9g fehérje 40,1 g cukor 12,5g zsír 38,5 g só 2,4 g telített zsír 2,4 g	energia 1091 kcal szénhidr: 127,7g fehérje 31,2 g cukor 3g zsír 13,2 g só 1,7g telített zsír 3,1 g	energia 974 kcal szénhidr: 104,7g fehérje 39,4 g cukor: 2,6g zsír 12,3 g só 1,1g telített zsír 3,5 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek
Az ételválogatás jogát fenntartjuk!

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Üzsonna	<p>DOBOZOS MARGARIN /002 (13) KIFLI TEJES /1 (1)</p> <p>energia 286 kcal szénhidr:26,2 g fehérje 4,7 g cukor 0 g zsír 16,9 g só 0,7 g teilitt zsír 2,4 g</p>	<p>ÍZES TÁSKA 100 GR /1 (1,3,7)</p> <p>energia 324 kcal szénhidr:56,6 g fehérje 7,6 g cukor 7 g zsír 6,2 g só 1,5 g teilitt zsír 0 g</p>	<p>ÓSZIBARACK BEFŐTT /005</p> <p>energia 45 kcal szénhidr:10,6 g fehérje 0,3 g cukor 9 g zsír 0 g só 0 g teilitt zsír 0 g</p>	<p>GYÜMÖLCSJOGHUR T /1 (7)</p> <p>energia 93 kcal szénhidr:12,9 g fehérje 4,4 g cukor 8,8 g zsír 2,5 g só 0,2 g teilitt zsír 0 g</p>	<p>Fehér kenyér /05 (1) SERTÉSMÁJKRÉM 65 G /1 (1,6)</p> <p>energia 221 kcal szénhidr:17 g fehérje 11,2 g cukor 0 g zsír 11,4 g só 1,4 g teilitt zsír 4,4 g</p>	<p>Margarinos kenyér Szoc. (1,13)</p> <p>energia 453 kcal szénhidr:62,8 g fehérje 10 g cukor 0 g zsír 16,8 g só 1,9 g teilitt zsír 3,1 g</p>	<p>TEJSZELET 30 GR /1 (7)</p> <p>energia 106 kcal szénhidr:9,3g fehérje4,4 g cukor 0 g zsír 5,5 g só 0 g teilitt zsír 0 g</p>
Vacsora	<p>Bundáskenyér (1,3,7,13) Citromos tea teafülből</p> <p>energia 1612 kcal szénhidr:100,1 g fehérje 51 g cukor 35 g zsír 37,2 g só 1,8 g teilitt zsír 9,2 g</p>	<p>Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Citromos tea teafülből Kenőmájás (1,6,7,9,10) Lilahagyma</p> <p>energia 2377 kcal szénhidr:403,9g fehérje 86,9 g cukor 35 g zsír 39,6 g só 13,6 g teilitt zsír 4,9 g</p>	<p>Citromos tea teafülből Zöldpaprika Zsíroskenyér tojással Szoc (1,3)</p> <p>energia 1027 kcal szénhidr:143,2g fehérje 31,5 g cukor 35 g zsír 33,9 g só 3 g teilitt zsír 1,2 g</p>	<p>Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Citromos tea teafülből Retek Zala felvágott (1,6)</p> <p>Energia 2308 kcal szénhidr: 402,8g fehérje 88,2 g cukor 35 g zsír 31,9 g só 12,8 g teilitt zsír 4,9 g</p>	<p>Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Citromos tea teafülből Füstölt kolbász (1,6) Uborka</p> <p>Energia 2326 kcal szénhidr:398,1g fehérje 85,7 g cukor 35g zsír 37,2 g só 14,8g teilitt zsír 4,9 g</p>	<p>Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) BAROMFI PÁRIZSI /01 (1,6) Citromos tea teafülből Retek</p> <p>energia 2274 kcal szénhidr:402,4g fehérje 84,5 g cukor 35g zsír 30,2 g só 13,2g teilitt zsír 4,9 g</p>	<p>Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Citromos tea teafülből Soproni felvágott (1,6) Uborka</p> <p>energia 2368 kcal szénhidr: 398,1g fehérje 83,9 g cukor 35g zsír 42,6 g só 12,8g teilitt zsír 4,9 g</p>

Zadáné Tihanyi Tímea

Radicsné Tihanyi Tímea
Élelmészvezető

Allergének: 1- glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek
Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VÁSÁRNAP
Reggeli	Kakaó (7) Margarinos kenyér Szoc. (1,13)	Citromos tea teafülből KIFLI NAGY 95 GR /1 (1) SERTÉS PÁRIZSI / 008 (1,6)	Citromos tea teafülből Főtt tojás (3) ZSEMLE VIZES 55 GR /1 (1)	Citromos tea teafülből Tejbegríz (1,7)	Citromos tea teafülből GÉPSONKA /02 (1,6) TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /2 (1)	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafülből Kockasajt (7)	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) Tejtál Szoc (7)
	energia 730 kcal szénhidr:108,9g fehérje 20,6 g cukor 30 g zsir 21,7 g só 2,3 g telített zsir:6,7 g	energia 610 kcal szénhidr:90,4g fehérje 19,4 g cukor 35g zsir 17 g só 3,1g telített zsir:1 g	energia 400 kcal szénhidr:54,1 g fehérje 16,7 g cukor 35,3 g zsir 12,3 g só 1,7g telített zsir:0,4 g	energia 563 kcal szénhidr: 115,2g fehérje 13,9 g cukor 64,9 g zsir 4,8 g só 0,9 g telített zsir:3,3 g	energia 769 kcal szénhidr:98,4g fehérje 59 g cukor 35,3g zsir 17,2 g só 5,1g telített zsir:0 g	energia 474 kcal szénhidr:97,9 g fehérje 11,8 g cukor 35g zsir 3,2 g só 1,8g telített zsir:1,5 g	energia 682 kcal szénhidr: 88,1g fehérje 20,2 g cukor 10g zsir 25,8 g só 2,3g telített zsir:6,1 g
Tízórai	Alma	Kefir (7)	NARANCS /025	Banán	Margarinos kenyér Szoc. (1,13)	Császár zsemle (1)	Fehér kenyér /05 (1) MINI MÉZ 20 GR /1 (13)
	energia 47 kcal szénhidr:10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsir 0 g só 0 g telített zsir:0 g	energia 97 kcal szénhidr:7 g fehérje:5,2 g cukor 0 g zsir 0 g só 0,3 g telített zsir:0 g	energia 82 kcal szénhidr:17 g fehérje:1,2 g cukor 0 g zsir 0 g só 0 g telített zsir:0 g	energia 158 kcal szénhidr:85,3 g fehérje:2 g cukor 0 g zsir 0 g só 0,1 g telített zsir:0 g	energia:53 kcal szénhidr:2,8 g fehérje:10 g cukor 0 g zsir:16,8 g só 1,9 g telített zsir:3,1 g	energia:86 kcal szénhidr:5,6 g fehérje:1,1 g cukor:0,2 g zsir:0,9 g só 0,8 g telített zsir:0 g	energia:91 kcal szénhidr:32,2g fehérje:2,5 g cukor:16,4 g zsir:0,2 g só 0,5 g telített zsir:0,2 g
Ebéd	Reszeltésztá leves Gy. (1,3,9,13) Fehér kenyér /05 (1) Rakott káposzta sav. (7,13)	Petrezselymes burgonya Gy. (13) Cékla savanyú Dubarry sertés szelet (1,7,13) Gombaleves zöldszéges (1,9,10)	Fehér kenyér /05 (1) Csokiontett szoc. (3,6,7,13) Gulyásleves (9,13) Rizsfelfújt szoc. (1,3,7,13)	Csontleves Szoc (1,3,9,13) Főtt rizs Szoc (13) Párolt vegyeskötet (9,13) Töltött csirkecomb (1,9,10)	Alma-körte leves Gy. (3,6,7) Burgonyasaláta Rántott halfilé szoc. (1,3,4,13)	Lencseleves Gy. (1,10,13) Fehér kenyér /05 (1) Túrós csusza (1,3,7,13)	Brassói aprópecsenye Szoc. (13) Ecces almapiplika Tavaszi leves (1,3,9)
	energia 965 kcal szénhidr:92,4 g fehérje 32,8 g cukor 0 g zsir 13,8 g só 10,1 g telített zsir:6,7 g	energia 1616 kcal szénhidr: 171g fehérje 54,7 g cukor 2,2g zsir 30,2 g só 1,8g telített zsir:11,5 g	energia 1796 kcal szénhidr: 233,9g fehérje 80,6 g cukor 88,8 g zsir 62,4 g só 2,3 g telített zsir:15,3 g	energia 1749 kcal szénhidr:181,3 g fehérje 65,4 g cukor 0,4g zsir 23,7 g só 1,1g telített zsir:6,8 g	energia 1488 kcal szénhidr:166,2g fehérje 59 g cukor 63,9g zsir 12,3 g só 0,1 g telített zsir:8 g	energia 1556 kcal szénhidr: 181,3g fehérje 89 g cukor 25,2g zsir 18,1 g só 1g telített zsir:13,7 g	energia 1104 kcal szénhidr: 90,1g fehérje 35,6 g cukor: 1,7g zsir 10,6 g só 1,7g telített zsir:6 g
Üzsonna	Fonott kalács (1,3,7)	Ózibarack befőtt /01	POGÁCSA LEVELES 100 GR /1 (1,3,7)	VANILLÁS KARIKA / 002 (1,3,5,7,8,12)	Fehér kenyér /05 (1) Lilahagyma Tepertőkrém (3,10,13)	Mandarin Piskóta szelet (1,3,7)	GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7)
	energia 342 kcal szénhidr: 66 g fehérje 11,3 g cukor 0,6 g zsir 2,8 g só 1,8 g telített zsir:0 g	energia 90 kcal szénhidr:21,2 g fehérje 0,5 g cukor 18 g zsir 0 g só 0 g telített zsir:0 g	energia 444 kcal szénhidr:53,6 g fehérje 9 g cukor 0 g zsir 20,2 g só 2 g telített zsir:0 g	energia 80 kcal szénhidr:15,5 g fehérje 1,9 g cukor 3,6 g zsir 0,9 g só 0,2 g telített zsir:0 g	energia 295 kcal szénhidr:22 g fehérje 8,6 g cukor 0,1 g zsir 18,2 g só 0,5 g telített zsir:1,1 g	energia 318 kcal szénhidr:63,6 g fehérje 6 g cukor 50 g zsir 3,2 g só 0 g telített zsir:5,8 g	energia 93 kcal szénhidr:12,9g fehérje 4,4 g cukor:8,8 g zsir 2,5 g só 0,2 g telített zsir:0 g
Vacsora	Teljes kiörlésű kenyér (1) Citromos tea teafülből Főtt kolbász mustarral kenyér Szoc (1,6,10)	Teljes kiörlésű kenyér (1) Bácskai hurka kenyérral Szoc (1,6) Citromos tea teafülből Zöldpaprika	Fehér kenyér (1) Teljes kiörlésű kenyér (1) Citromos tea teafülből Paradicsom Turista felvágott (1,6)	Fehér kenyér (1) Teljes kiörlésű kenyér (1) Citromos tea teafülből Körözött szoc. (7) Lilahaarvma	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafülből Vadász felvágott (1,6) Zöldpaprika	Fehér kenyér (1) Teljes kiörlésű kenyér (1) Citromos tea teafülből Disznósajt (1,6) Retek	Fehér kenyér (1) Teljes kiörlésű kenyér (1) Citromos tea teafülből Fokhagymás felvágott (1,6)
	energia 2617 kcal szénhidr:441,8 g fehérje 99 g cukor 35,9 g zsir 43,2 g só 14,6 g telített zsir:5,5 g	energia 2556 kcal szénhidr:451,9g fehérje 92 g cukor 35 g zsir 42,7 g só 12,5 g telített zsir:9,4 g	energia 2451 kcal szénhidr:402,1g fehérje 99,5 g cukor 35 g zsir 24,9 g só 13 g telített zsir:4,9 g	energia 2277 kcal szénhidr: 410,4g fehérje 89,2 g cukor 35g zsir 20,3 g só 11 g telített zsir:13,8 g	energia 712 kcal szénhidr:101g fehérje 27,7 g cukor 35g zsir 20,3 g só 4g telített zsir:0,7 g	energia 2378 kcal szénhidr:402,4g fehérje 87,1 g cukor 35g zsir 40,3 g só 14,5g telített zsir:4,9 g	energia 2388 kcal szénhidr: 398,1g fehérje 83,9 g cukor 35g zsir 42,6 g só 12,8g telített zsir:4,9 g

Allegének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűt, 14-puhatestűek
Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Radiacsné Tihanyi Timea
Radiacsné Tihanyi Timea
élelmezésvezető

Kovácsné Simon Edit
élelmezésvezető

Laklia-Vida Erika
élelmezésvezető, dietetikus

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Citromos tea teafüből Kenőmájás kenyér Szoc. (1,6,7,9,10)	Fehér kenyér (1) BAROMFI PÁRIZSI / 01 (1,6) Citromos tea teafüből	Citromos tea teafüből Margarinos kenyér Szoc. (1,13) TRAPPISTA SAJT / 005 (7)	Fonott kalács (1,3,7) Tejeskávé Szoc (7)	Kakaó (7) Briós (1,3,7)	Citromos tea teafüből Sajtkrém (7) ZSEMLE ROZS 55 GR / 2 (1)	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) Tejital Szoc (7)
	energia 558 kcal szénhidr:87,5g fehéjje 16,5 g cukor 35g zsir 14,7 g só 2,9 g telített zsir 0,6 g	energia 666 kcal szénhidr:98g fehéjje 22,1 g cukor 35g zsir 19,2 g só 4,1g telített zsir 0,7 g	energia 765 kcal szénhidr:98,6 g fehéjje 24,1 g cukor 35g zsir 20,9 g só 2,8g telített zsir:12,6 g	energia 632 kcal szénhidr: 106,6g fehéjje 21,5g cukor 25,6 g zsir 11,8 g só 2,2 g telített zsir 3 g	energia 401 kcal szénhidr:67,1g fehéjje 14 g cukor 31,1g zsir 7,6 g só 2g telített zsir 3,6 g	energia 530 kcal szénhidr:98,4 g fehéjje 14 g cukor 35,3g zsir 8,3 g só 2g telített zsir 4,5 g	energia 682 kcal szénhidr: 88,1g fehéjje 20,2 g cukor 10g zsir 25,8 g só 2,3g telített zsir 6,1 g
Tízórai	Alma	Kefir (7)	KIWI /015	Korpás kifli (1)	Margarinos kenyér Szoc. (1,13)	Alma	Fehér kenyér /05 (1) Barackíz
	energia:47 kcal szénhidr:10,5 g cukor 0 g só 0 g telített zsir 0 g	energia 97 kcal szénhidr:7 g cukor 0 g só 0,3 g telített zsir 0 g	energia 78 kcal szénhidr:17 g fehéjje 1,5 g cukor 0 g só 0 g telített zsir 0 g	energia 52 kcal szénhidr:10,1 g fehéjje 1,7 g cukor 0 g zsir 0,4 g só 1,3 g telített zsir 0 g	energia 453 kcal szénhidr:62,8 g fehéjje 10 g cukor 0 g zsir 16,8 g só 1,9 g telített zsir 3,1 g	energia 47 kcal szénhidr:10,5 g fehéjje 0,6 g cukor 0 g zsir 0,2 g telített zsir 0 g	energia 215 kcal szénhidr: 49,6g fehéjje 2,7 g cukor 32,8 g zsir 0,2 g só 0,5 g telített zsir 0,2 g
Ebéd	Káposztás kocka (1,3,13) Csirkeragu leves Szoc (1,3,9,13)	Főtt sertéshús Szoc Gyümölcsmártás szoc. (1,3,6,7) Húsleves Szoc (9) Pirtott dara (1,13)	Fehér kenyér (1) Babgulyás Szoc. nokedivel (1,3,9,13) Lángos tejfőlés (1,3,7,13)	Csurgatott tészta levesbetét Szoc (1,3,9,13) Lacipecsenye (13) Párolt káposzta szoc. (13)	Tököfőzelék *mir.* (1,7,13) Fehér kenyér /05 (1) Májgálszka leves. (1,3,9,13) Vagdalt szlet (1,3,13)	Csemege uborka Vaníliás szlet banánnal Gy. (1,3,5,6,7,8) Rizseshús gombás (13) Zöldseges karalábé-leves (1,9,10,11)	Lecsós csirkecomb (13) Tarhonya köret (1,3,13) Zöldseges leves Szoc (1,3,9,13)
	energia 949 kcal szénhidr:105,9 g fehéjje 45,2 g cukor 10,7 g zsir 16,2 g só 0,7 g telített zsir 2,4 g	energia 1653 kcal szénhidr: 244,3g fehéjje 49,3 g cukor 10,7 g zsir 26,5 g só 9,7g telített zsir 9 g	energia 2472 kcal szénhidr: 281,3g fehéjje 75,7 g cukor 1,3 g zsir 25,8 g só 3 g telített zsir 17,9 g	energia 1477 kcal szénhidr:105,6 g fehéjje 42,8 g cukor 6,4g zsir 58,9 g só 0,9g telített zsir 3,8 g	energia 1781 kcal szénhidr:125,1g fehéjje 61 g cukor 0 g zsir 53,9 g só 1,7 g telített zsir 10,3 g	energia 1432 kcal szénhidr: 182,5g fehéjje 41,6 g cukor 29,1g zsir 23,9 g só 2,8g telített zsir 5,5 g	energia 1205 kcal szénhidr: 111,5g fehéjje 48,3 g cukor: 4,2g zsir 24,2 g só 1,5g telített zsir 4,2 g
Úszonna	Császár zsemle (1) Kockasajt /05 (7)	KIFLI TEJES /1 (1) VAJKRÉM ZÖLDFÜSZERES /002 (7,9)	DOBOZOS MARGARIN /001 (13) ZSEMLE VIZES 55 GR / 1 (1)	ALMA BEFŐTT /01	Mandarin	Kefir (7)	Alma
	energia 49 kcal szénhidr: 5,7 g fehéjje 1,4 g cukor 0,2 g zsir 1,4 g só 0,8 g telített zsir 0,2 g	energia 288 kcal szénhidr:26,2 g fehéjje 6,7 g cukor 0 g zsir 17,1 g só 0,8 g telített zsir 0 g	energia 118 kcal szénhidr:9,2 g fehéjje 1,5 g cukor 0,2 g zsir 8 g só 0,9 g telített zsir 1,4 g	energia 90 kcal szénhidr: 21,2 g fehéjje 0,5 g cukor 18 g só 0 g telített zsir 0 g	energia 68 kcal szénhidr:14,7 g fehéjje 1,1 g cukor 0 g zsir 0 g só 0 g telített zsir 0 g	energia 97 kcal szénhidr: 7 g fehéjje 5,2 g cukor 0 g zsir 0,2 g só 0,3 g telített zsir 0 g	energia 47 kcal szénhidr:10,5g fehéjje 0,6 g cukor 0 g só 0 g telített zsir 0 g
Vacsora	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér Citromos tea teafüből Virsli mustárral (1,6,10)	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér Citromos tea teafüből DIAKCEMEGE /01 (1,6)	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér /05 (1) Citromos tea teafüből MOZAIK FELVAGOTT /01 (1,6)	Citromos tea teafüből TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /2 (1) Zala felvágott (1,6) Zöldpaprika	Fehér kenyér /05 (1) Teljes kiőrlésű kenyér /05 (1) Citromos tea teafüből Lilahagyma TONHAI.AS KRÉM	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér /05 (1) BÉCSI FELVAGOTT /01 (1,6) Citromos tea teafüből	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér /05 (1) Citromos tea teafüből Pulykasonka (1,6) Zöldhagyma
	energia 2405 kcal szénhidr:399,9 g fehéjje 89,9 g cukor 35,9 g zsir 42,8 g só 13,8 g telített zsir 5 g	energia 2463 kcal szénhidr:403g fehéjje 98,2 g cukor 35 g zsir 9,7 g só 12,7 g telített zsir 4,9 g	energia 688 kcal szénhidr:113g fehéjje 34,4 g cukor 35 g zsir 9,7 g só 4 g telített zsir 0,9 g	energia 718 kcal szénhidr: 101,6g fehéjje 27,4 g cukor 35,3 g zsir 21 g só 3,5 g telített zsir 0 g	energia 324 kcal szénhidr: 71,5g fehéjje 6,5 g cukor 35g zsir 0,9 g só 0,9g telített zsir 0,4 g	energia 680 kcal szénhidr:112,9g fehéjje 33,8 g cukor 35g zsir 9 g só 3,8g telített zsir 0,9 g	energia 720 kcal szénhidr: 121,3g fehéjje 35,6 g cukor 35g zsir 9,8 g só 4g telített zsir 0,9 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szerrémmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek
Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

Kovácsné Simon Edit
élelmezésvezető

Laklia-Vida Erika
élelmezésvezető, dietetikus

Radicsné Tihanyi Timea
élelmezésvezető

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VÁSÁRNAP
Reggeli	Citromos tea teafűből SERTÉSVAGDALT 130G / 1 (1,6)	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből CSÜLÖKSONKA / 01 (1,6)	Citromos tea teafűből Császár zsemle (1) VAJKRÉM ZÖLDFŰSZERES / 004 (7,9)	Citromos tea teafűből TOAST FELVÁGOTT / 008 (1,6) ZSEMLE ROZS 55 GR / 2 (1)	Citromos tea teafűből Virslis mustárral kenyér Szoc (1,6,10)	Fehér kenyér (1) DOBOZOS MARGARIN / 002 (13) Karamellás tej (7)	Citromos tea teafűből SERTÉS PÁRIZSI / 008 (1,6)
	energia 484 kcal szénhidr:42,8g fehérje 17,1 g cukor 35g zsír 26 g só 2,6 g telített zsír 0 g	energia 650 kcal szénhidr:98,1g fehérje 25,2 g cukor 35g zsír 16 g só 3,8g telített zsír 0,7 g	energia 511 kcal szénhidr:46,5 g fehérje 6,5 g cukor 35,3 g zsír 7,4 g só 1,9g telített zsír 0 g	energia 574 kcal szénhidr: 98,1g fehérje 27,6 g cukor 35,3 g zsír 28,6 g só 2,9 g telített zsír 0 g	energia 983 kcal szénhidr:141,7g fehérje 34,1 g cukor 35,9g zsír 25,8 g só 5,8g telített zsír 1,3 g	energia 769 kcal szénhidr:110 g fehérje 20,2 g cukor 30g zsír 14,6 g só 1,6g telített zsír 0 g	energia 316 kcal szénhidr: 35,2g fehérje 9,7 g cukor 35g zsír 14,6 g só 1,6g telített zsír 0 g
Tízórai	TÚRÓ RUDI 23 GR / 1 (7)	NARANCS / 025	Banán	Margarinos kenyér Szoc. (1,13)	Kefír (7)	ZSEMLE VIZES 55 GR / 1 (1)	Margarinos kenyér Szoc. (1,13)
	energia 82 kcal szénhidr:7,1 g fehérje 3,3 g cukor 1,6 g zsír 4,2 g só 0 g telített zsír 2,8 g	energia 82 kcal szénhidr:17 g fehérje 1,2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 158 kcal szénhidr:36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	energia 453 kcal szénhidr:62,8 g fehérje 10 g cukor 0 g zsír 16,8 g só 1,9 g telített zsír 3,1 g	energia 87 kcal szénhidr:7 g fehérje 5,2 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0,3 g telített zsír 0 g	energia 45 kcal szénhidr:9,2 g fehérje 1,5 g cukor 0,2 g zsír 0,1 g só 0,8 g telített zsír 0,2 g	energia 53 kcal szénhidr:62,8g fehérje 10 g cukor 0 g zsír 16,8 g só 1,9 g telített zsír 3,1 g
Ebéd	Rakott mexikói tészta Szoc (1,3,7,9,13) Zellerleves (1,3,9,13)	Csontleves Szoc (1,3,9,13) Fehér kenyér / 05 (1) Babfőzelék Szoc (1,7,13) Sertéspörkölt (13)	Fehér kenyér (1) Húscsoposza Szoc (1,13) Sajtos pogácsa (1,3,7,13)	Fokhagymakrémléves (1,7,13) Főtt bulgur (1,13) Káposzta saláta Rántott sertészelet (1,3,13)	Főtt burgonya Főtt tojás (3) Hüsgaluska leves Szoc (1,3,9,13) Sós kamartás *mir.* (1,7,13)	Fehér kenyér / 05 (1) Csirkégulyás nokedlival (9,13) Mákos metélt (1,3,8,13)	Párolt rizs Gy. (13) Hentestokány Gy. (1,7,13) Zöldszékes karnioleves (1,3,9,13)
	energia 1686 kcal szénhidr:161,8 g fehérje 44,2 g cukor 1,6 g zsír 52,2 g só 1,4 g telített zsír 5,4 g	energia 1812 kcal szénhidr: 190,8g fehérje 76,1 g cukor 0,9g zsír 46,6 g só 1,3g telített zsír 6,9 g	energia 2008 kcal szénhidr: 200,7g fehérje 65,1 g cukor 2,6 g zsír 86,6 g só 5,7 g telített zsír 16,8 g	energia 1941 kcal szénhidr:78,5 g fehérje 60,1 g cukor 12g zsír 29,1 g só 0,9g telített zsír 13,6 g	energia 1172 kcal szénhidr:110,8g fehérje 52,3 g cukor 5,8g zsír 30 g só 1,3 g telített zsír 5,7 g	energia 1189 kcal szénhidr: 124,4g fehérje 45,2 g cukor 30,2g zsír 21,9 g só 0,9g telített zsír 4,1 g	energia 1281 kcal szénhidr: 135,2g fehérje 40,4 g cukor 0 g zsír 23,4 g só 1,7g telített zsír 6,8 g
Uzsonna	Mandarin	ÍZES TÁSKA 100 GR / 1 (1,3,7)	Őszibarack befőtt / 01	Alma	Banán	Kockasajtos kenyér Szoc (1,7)	GYÜMÖLCS/JOGHURT / 1 (7)
	energia 68 kcal szénhidr: 14,7 g fehérje 1,1 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 324 kcal szénhidr:56,6 g fehérje 7,6 g cukor 7 g zsír 6,2 g só 1,5 g telített zsír 0 g	energia 90 kcal szénhidr:21,2 g fehérje 0,5 g cukor 18 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 47 kcal szénhidr:10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 158 kcal szénhidr:36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	energia 262 kcal szénhidr:52,3 g fehérje 8,7 g cukor 0 g zsír 1,3 g só 1,5 g telített zsír 0,8 g	energia 93 kcal szénhidr:12,9g fehérje 4,4 g cukor 8,8 g zsír 2,5 g só 0,2 g telített zsír 0 g
Vacsora	Bundáskenyér (1,3,7,13) Citromos tea teafűből	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből FÜSTÖLT MÁJAS / 000 (1,6,7,9,13)	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Turista felvágott (1,6) Zöldhagyma	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Olasz felvágott (1,6) Zöldhagyma	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből TEPERTŐKRÉM / 01 Zöldhagyma	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Zala felvágott (1,6) Zöldhagyma	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Soproni felvágott (1,6)
	energia 1612 kcal szénhidr:100,1 g fehérje 51 g cukor 35 g zsír 37,2 g só 1,8 g telített zsír 9,2 g	energia 848 kcal szénhidr:117,5g fehérje 31,5 g cukor 35 g zsír 29,4 g só 5,2 g telített zsír 0,9 g	energia 949 kcal szénhidr:116,1g fehérje 42,7 g cukor 35 g zsír 27,5 g só 4,5 g telített zsír 0,9 g	energia 869 kcal szénhidr: 113,1g fehérje 26,9 g cukor 35g zsír 32,3 g só 4,3 g telített zsír 0,9 g	energia 1357 kcal szénhidr:114,4g fehérje 25,4 g cukor 35g zsír 84,8 g só 4,5g telített zsír 0,9 g	energia 787 kcal szénhidr:15g fehérje 29 g cukor 35g zsír 21,5 g só 4,1g telített zsír 0,9 g	energia 869 kcal szénhidr: 113,1g fehérje 26,9 g cukor 35g zsír 32,3 g só 4,3g telített zsír 0,9 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szézamag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek
Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

.....
Laklia-Vida Erika
élelmezésvezető

.....
Kovácsné Simon Edit
élelmezésvezető

.....
Radicsné Tihanyi Timea
élelmezésvezető

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
Reggeli	Citromos tea teafülből Tejbegríz (1,7) energia 563 kcal szénhidr. 115,2g fehérje 13,9 g cukor 64,9 g zsír 4,8 g só 0,9 g telített zsír 3,3 g	Citromos tea teafülből Sajtkrém (7) ZSEMLE ROZS 55 GR / 2 (1) energia 530 kcal szénhidr. 98,4g fehérje 14 g cukor 35,3g zsír 6,3 g só 2g telített zsír 4,5 g	Citromos tea teafülből Sajtos párizsi ZSEMLE VIZES 55 GR / 1 (1) energia 230 kcal szénhidr. 53,5 g fehérje 3,2 g cukor 35,3 g zsír 0,3 g só 1,7g telített zsír 0,4 g	Citromos tea teafülből KENÓMÁJAS / 008 (1,6,7,9,10) KIFLI NAGY 95 GR / 1 (1) energia 694 kcal szénhidr. 90,5g fehérje 22,6 g cukor 35 g zsír 24,6 g só 3,6 g telített zsír 1 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafülből DOBOZOS MARGARIN / 002 (13) TRAPPISTA SAJT / 005 (7) energia 785 kcal szénhidr. 98,6g fehérje 24,1 g cukor 35g zsír 30,9 g só 2,8g telített zsír 12,6 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafülből Pulykasonka (1,6) energia 601 kcal szénhidr. 98 g fehérje 31,4 g cukor 35g zsír 25,8 g só 3,5g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér / 05 (1) MINI MEZ 20 GR / 1 (13) energia 682 kcal szénhidr. 88,1g fehérje 20,2 g cukor 10g zsír 25,8 g só 2,3g telített zsír 6,1 g	
Tízórai	Banán energia 158 kcal szénhidr. 36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Alma energia 47 kcal szénhidr. 10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 453 kcal szénhidr. 62,9 g fehérje 10 g cukor 0 g zsír 16,8 g só 1,9 g telített zsír 3,1 g	Mandarin TÚRÓ RUDI 23 GR / 1 (7) energia 149 kcal szénhidr. 21,8 g fehérje 4,4 g cukor 1,6 g zsír 4,2 g só 0 g telített zsír 2,8 g	NARANCS / 025 energia 82 kcal szénhidr. 17 g fehérje 1,2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma energia 47 kcal szénhidr. 10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér / 05 (1) MINI MEZ 20 GR / 1 (13) energia 682 kcal szénhidr. 88,1g fehérje 20,2 g cukor 10g zsír 25,8 g só 2,3g telített zsír 6,1 g	
Ebéd	Burgonyás tézta Szoc (1,3,13) Cékla savanyú Zöldborsós ragulev .mir. (1,3,9,13) energia 1176 kcal szénhidr. 153,1 g fehérje 46,5 g cukor 4,5 g zsír 13,5 g só 1,6 g telített zsír 2,8 g	Reszeltészta leves (1,3,9,13) Fehér kenyér / 05 (1) Főtt burgonya Töltött paprika (1,3,13) energia 1359 kcal szénhidr. 181,8g fehérje 43,2 g cukor 26,8g zsír 20,3 g só 2,4g telített zsír 3,2 g	Fehér kenyér / 05 (1) Fahéjas csiga (1,3,7,13) Lencsegyűás (1,9,13) energia 2134 kcal szénhidr. 226,1g fehérje 66,1 g cukor 44,7 g zsír 52,5 g só 2,1 g telített zsír 16,2 g	Brokkoli krémleves Gy. (1,7,9,13) Fehér kenyér (1) Főtt rizs Szoc (13) Párolt vegyes zöldségkeverék (9,13) Rántott csirkemell energia 2154 kcal szénhidr. 231 g fehérje 76,2 g cukor 0g zsír 28,2 g só 2,4g telített zsír 17 g	Almaleves Gy. (3,6,7) Csemege uborka Pincepörkölt Szoc (13) energia 1140 kcal szénhidr. 144,7g fehérje 40,4 g cukor 60,5g zsír 17,7 g só 2,4 g telített zsír 4,4 g	Tojásleves Szoc (1,3,13) Fehér kenyér (1) Sült tarja (13) Zöldbabfőzelék mirelit (1,7,9,13) energia 1746 kcal szénhidr. 151,6g fehérje 54,6 g cukor 12,5g zsír 44,2 g só 6,4g telített zsír 9,3 g	Ecetes almaaprika Fokhagymás sertészszelet (1,13) Tavaszi leves (1,3,9) Tört burgonya 350 gr. energia 835 kcal szénhidr. 112,1g fehérje 44,8 g cukor 1,7g zsír 12,7 g só 2g telített zsír 0,6 g	
Uzsonna	Mandarin energia 68 kcal szénhidr. 14,7 g fehérje 1,1 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	FONOTT KALÁCS / 008 (1,3,7) energia 228 kcal szénhidr. 44 g fehérje 7,5 g cukor 0,4 g zsír 1,8 g só 1,2 g telített zsír 0 g	Körte befőtt / 02 energia 180 kcal szénhidr. 42,4 g fehérje 1 g cukor 36 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Kefir (7) energia 97 kcal szénhidr. 7 g fehérje 5,2 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0,3 g telített zsír 0 g	DARÁLÓS KEKESZ / 02 (1,3,5,7,8,12) energia 846 kcal szénhidr. 156 g fehérje 19,6 g cukor 36,4 g zsír 13,6 g só 1,7 g telített zsír 0 g	POHARAS PUDING 125 GR / 1 (7) energia 100 kcal szénhidr. 5,8 g fehérje 4,3 g cukor 0 g zsír 6,3 g só 0,2 g telített zsír 0 g	GYÜMÖLCSJOGHURT / 1 (7) energia 93 kcal szénhidr. 12,9g fehérje 4,4 g cukor 6,8 g zsír 2,5 g só 0,2 g telített zsír 0 g	
Vacsora	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafülből Tojásrántotta szoc. (1,3,7,13) energia 1321 kcal szénhidr. 141,6 g fehérje 58,9 g cukor 35 g zsír 38,9 g só 2,4 g telített zsír 3,3 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafülből MOZAIK FELVÁGOTT / 01 (1,6) Uborika Vadász felvágott (1,6) energia 708 kcal szénhidr. 116g fehérje 35,6 g cukor 35 g zsír 10 g só 4 g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafülből TELEJS KIÖRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR / 2 (1) Zöldhagyma Paradicsom energia 872 kcal szénhidr. 117g fehérje 28,7 g cukor 35g zsír 30 g só 5,8g telített zsír 0,9 g	BAROMFI PÁRIZSI / 01 (1,6) Citromos tea teafülből TELEJS KIÖRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR / 2 (1) Zöldhagyma Paradicsom energia 864 kcal szénhidr. 101,2g fehérje 23,7 g cukor 35,3 g zsír 19,3 g só 3,9 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafülből Disznósajt (1,6) energia 872 kcal szénhidr. 117g fehérje 28,7 g cukor 35g zsír 30 g só 5,8g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Bácskai hurka (1,6) Citromos tea teafülből Zöldhagyma energia 873 kcal szénhidr. 129,8g fehérje 28,4 g cukor 35g zsír 34,6 g só 2,8g telített zsír 4,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafülből Csabai felvágott (1,6) Retek energia 1028 kcal szénhidr. 117,5g fehérje 35,4 g cukor 35g zsír 43,6 g só 4,1g telített zsír 0,9 g	

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csilagfürt, 14-puhatestiek
Az ételválogatás jogát fenntartjuk!

Laklia-Vida Erika
élelmezésvezető

Kovácsné Simon Edit
élelmezésvezető

Radicsné Tihanyi Tímea
élelmezésvezető

2026. MÁRCIUS 30 - APRILIS 5

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
Reggeli	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből CSÜLÖKSONKA /007 (1,6) energia 609 kcal szénhidr. 98g fehérje 22,2 g cukor 35 g zsír 13 g só 3,4 g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből SOPRONI FELVÁGOTT /07 (1,6) energia 721 kcal szénhidr. 98g fehérje 21,1 g cukor 35g zsír 25,6 g só 3,4g telített zsír 0,7 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	
Tízórai	TEJSZELET 30 GR /1 (7) energia 106 kcal szénhidr. 9,3 g fehérje 4,4 g cukor 0 g zsír 5,5 g só 0 g telített zsír 0 g	KIFLI TEJES /1 (1) VAJKRÉM ZÖLDFÜSZERES /002 (7,9) energia 288 kcal szénhidr. 26,2 g fehérje 6,7 g cukor 0 g zsír 17,1 g só 0,8 g telített zsír 0 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	
Ebéd	Paradicsomos húsostésza (1,3,7,9,13) Zellerleves (1,3,9,13) energia 1557 kcal szénhidr. 288,8 g fehérje 56,5 g cukor 5,2 g zsír 47,8 g só 2,2 g telített zsír 14 g	Főtt sertéshús Szoc Húsleves Szoc (9) Meggymártás Gy. (1,3,6,7) Piritott dara (1,13) energia 1363 kcal szénhidr. 192,1g fehérje 46,5 g cukor 51g zsír 20,3 g só 9,6g telített zsír 4,9 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g
Üzsonna	Mandarin energia 68 kcal szénhidr. 14,7 g fehérje 1,1 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	ZSEMLE MAGVAS 50 GR /1 (1,11) energia 198 kcal szénhidr. 28,5 g fehérje 4,7 g cukor 0,2 g zsír 0,4 g só 0,8 g telített zsír 0 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g
Vacsora	Bundáskenyér (1,3,7,13) Citromos tea teafűből energia 1612 kcal szénhidr. 100,1 g fehérje 51 g cukor 35 g zsír 37,2 g só 1,9 g telített zsír 9,2 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Fokhagymás felvágott (1,6) energia 869 kcal szénhidr. 113,1g fehérje 26,9 g cukor 35 g zsír 32,3 g só 4,3 g telített zsír 0,9 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csilagfűrt, 14-puhatestűek
Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

.....
Laklia-Vida Erika
élelmészvezető

.....
Kovácsné Simon Edit
élelmészvezető

.....
Radicsné Tihanyi Tímea
élelmészvezető

