

Heti étlap: 2025.11.03. - 2025.11.09. A / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.sz. Konyha

	2025.11.03. hétfő	2025.11.04. kedd	2025.11.05. szerda	2025.11.06. csütörtök	2025.11.07. péntek	2025.11.08. szombat	2025.11.09. vasárnap
R e g g e l i	Tej 2 dl *7*, Túrós batyú 50 g 1 db *1,3,7* En: 1570 kj /374 kc; Feh:15,4gr Szh:52gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:10,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tojás, Tej	Tej 2 dl *7*, Kifli 1 db *1,5,6,7*, Kópé szelet 20g, Kocka sajt 1 db *7*, Uborka 30 g En: 1502 kj /358 kc; Feh:18,5gr Szh:39gr;Cuk:0gr;Só:1,6gr Zsír:13,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej	Tejeskávé 2 dl *7*, Kalács cifra 50 g *1*, Margarin 20 g En: 1784 kj /425 kc; Feh:10,8gr Szh:54gr;Cuk:8gr;Só:0,1gr Zsír:18,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0,18gr Glutén, Tej	Tej 2 dl *7*, Kifli 1 db *1,5,6,7*, Kacsamájás pástétom 30 g, Zöldhagyma 1 db En: 1483 kj /353 kc; Feh:15,9gr Szh:42gr;Cuk:0gr;Só:0,3gr Zsír:13,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej	Margarin 20 g, Kakaó 2 dl *7*, Sajtós kifli 1 db *1,5* En: 2008 kj /478 kc; Feh:15,6gr Szh:50gr;Cuk:10gr;Só:0,1gr Zsír:23,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Földimogyoró, Tej		
T í z ó r a i	Mandarin 100 g En: 189 kj /45 kc; Feh:0,7gr Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán 100 g En: 374 kj /89 kc; Feh:1,1gr Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Alma 100 g En: 130 kj /31 kc; Feh:0,4gr Szh:7gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Narancs 100 g En: 167 kj /40 kc; Feh:0,6gr Szh:8gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Körte 100g En: 209 kj /50 kc; Feh:0,4gr Szh:12gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr		
E b é d	Sertés szelet sültve 1 db *1,7*, Finom főzelék 0,25 lt *1,7*, Kenyér fehér 50 g *1* En: 1895 kj /451 kc; Feh:24,2gr Szh:37gr;Cuk:3,3gr;Só:4,3gr Zsír:22,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0,02gr Glutén, Tej	Ropogós csirkecomb 1 db *7,9*, Burgonya püré sajtkrémes 80 g *7*, Alma befőtt 5/1 80 g En: 1832 kj /436 kc; Feh:26,7gr Szh:55gr;Cuk:10,2gr;Só:1,4gr Zsír:11,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Tej, Zeller	Eszterházy sertés tokány 50g *1,7,10*, Párolt rizs 50 g *1* En: 1580 kj /376 kc; Feh:15gr Szh:38gr;Cuk:2,6gr;Só:0,4gr Zsír:18,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Mustár	Natúr sertés szelet 1 db *1*, Kenyér fehér 50 g *1*, Alma mártás 0,2 lt *1,7* En: 1766 kj /421 kc; Feh:16,1gr Szh:61gr;Cuk:11,4gr;Só:1,2gr Zsír:12,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Gulyásleves 0,25 lt *1,3,9*, Tejbegríz 0,2 lt *1,7* En: 2054 kj /489 kc; Feh:25,6gr Szh:58gr;Cuk:7,6gr;Só:0,6gr Zsír:16,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0,3gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller		
U z s o n n a	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g *1*, Tojáskrém 20 g *3,10*, Retek jégcsap 30 g En: 800 kj /191 kc; Feh:6,9gr Szh:27gr;Cuk:0gr;Só:1gr Zsír:3,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Mustár	Gyümölcs joghurt 1 db, Briós 50g 1 db *1,3,7*, Margarin 20 g En: 1475 kj /351 kc; Feh:8gr Szh:43gr;Cuk:13gr;Só:0,1gr Zsír:16,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db *1*, Túrókrém sárgarépás 20 g *7*, Zöldpaprika 30 g En: 969 kj /231 kc; Feh:11,1gr Szh:33gr;Cuk:0,3gr;Só:0,3gr Zsír:5,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0,02gr Glutén, Tej	Üdítő 2 dl 1 db, Zsemle 50 g 1 db *1*, Sonkakrém 20 g En: 1235 kj /294 kc; Feh:9,2gr Szh:51gr;Cuk:19,6gr;Só:1gr Zsír:5,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Kenyér fehér 50 g *1*, Szendvicsskrém natúr 20 g, Lapka sajt 1 db *7*, Retek jégcsap 30 g En: 2151 kj /512 kc; Feh:21,2gr Szh:31gr;Cuk:1,6gr;Só:1gr Zsír:32gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej		
	En: 4455 kj /1061 kc; Feh:47,2 gr;Szh:125gr;Cuk:3,3gr;Só:5,4gr; Zsír:37,5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,26 gr	En: 5183 kj /1234 kc; Feh:54,3 gr;Szh:161gr;Cuk:23,2gr;Só:3,1gr; Zsír:41,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr	En: 4463 kj /1063 kc; Feh:37,3 gr;Szh:132gr;Cuk:10,9gr;Só:0,9gr; Zsír:42,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,2 gr	En: 4652 kj /1108 kc; Feh:41,8 gr;Szh:163gr;Cuk:31,1gr;Só:2,4gr; Zsír:32,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr	En: 6421 kj /1529 kc; Feh:62,7 gr;Szh:152gr;Cuk:19,2gr;Só:1,7gr; Zsír:71,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,54 gr		

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6: Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfid; 13:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2025.11.10. - 2025.11.16. A / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.sz. Konyha

	2025.11.10. hétfő	2025.11.11. kedd	2025.11.12. szerda	2025.11.13. csütörtök	2025.11.14. péntek	2025.11.15. szombat	2025.11.16. vasárnap
R e g g e l i	Tej 2 dl *7*, Pogácsa sajtos 50 g 1 db *1,3,7* En: 2633 kj /627 kc; Feh:15,9gr Szh:54gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:36,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tojás, Tej	Tej 2 dl *7*, Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db *1*, Zala felvágott 20 g, Kocka sajt 1 db *7*, Paradicsom 30 g En: 1673 kj /398 kc; Feh:19gr Szh:44gr;Cuk:0,2gr;Só:1,2gr Zsír:15,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tej	Margarin 20 g, Karamellás tej 2 dl *7*, Sajtos kifli 1 db *1,5* En: 1781 kj /424 kc; Feh:11,3gr Szh:50gr;Cuk:16gr;Só:0,1gr Zsír:19,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Földimogyoró, Tej	Tej 2 dl *7*, Kifli 1 db *1,5,6,7*, Sajtos párizsi felvágott 20 g, Uborka 30 g En: 1304 kj /311 kc; Feh:13,8gr Szh:39gr;Cuk:0gr;Só:0,4gr Zsír:10,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0,3gr Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej	Kakaó 2 dl *7*, Zsemle 50 g 1 db *1*, Mézes margarin 20 g En: 1966 kj /468 kc; Feh:15,8gr Szh:61gr;Cuk:12gr;Só:0,6gr Zsír:17,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tej		
T í z ó r a j	Narancs 100 g En: 167 kj /40 kc; Feh:0,6gr Szh:8gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán 100 g En: 374 kj /89 kc; Feh:1,1gr Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Mandarin 100 g En: 189 kj /45 kc; Feh:0,7gr Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Alma 100 g En: 130 kj /31 kc; Feh:0,4gr Szh:7gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Körte 100g En: 209 kj /50 kc; Feh:0,4gr Szh:12gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr		
E b é d	Friss saláta, Tökmagvas grill csirkemell 1 db *9*, Burgonya püré 80 g *7* En: 1371 kj /326 kc; Feh:24,3gr Szh:39gr;Cuk:0gr;Só:0,9gr Zsír:8,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,04gr Tej, Zeller	Vagdalt pulykahúsos 1 db *1,3*, Paradicsom mártás 0,25 lt *1,9*, Kenyér fehér 50 g *1* En: 2012 kj /479 kc; Feh:17,9gr Szh:74gr;Cuk:20gr;Só:1,3gr Zsír:11,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	Friss saláta, Csőbensült kotlett (hal) 1 db *1,3,4,7,9*, Petrezselymes burgonya 80 g *9* En: 679 kj /162 kc; Feh:12,3gr Szh:28gr;Cuk:0,2gr;Só:2,6gr Zsír:8,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0,04gr Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Frankfurti leves 0,25 lt *1,7,9*, Morzsás nudli 50 g *1,3,7* En: 1771 kj /422 kc; Feh:14,7gr Szh:50gr;Cuk:5,5gr;Só:1,6gr Zsír:18gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Rántott csirkemell 1 db *1,3*, Sárgaborsópüre főzelék 0,25 lt *1,9*, Kenyér fehér 50 g *1* En: 2132 kj /508 kc; Feh:29,4gr Szh:74gr;Cuk:0,1gr;Só:1,4gr Zsír:9,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller		
U z s o n n a	Kifli teljeskiőrlésű 1 db, Májusi csem. 20 g *1,6,9,10*, Natúr vajkrém 20 g, Zöldpaprika 30 g En: 1052 kj /251 kc; Feh:7,9gr Szh:29gr;Cuk:3,5gr;Só:1,1gr Zsír:10,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Zeller, Mustár	Monte csoki puding 1 db, Pogácsa burgonyás 80 g 1 db *1,11* En: 1670 kj /398 kc; Feh:7,1gr Szh:39gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:23,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Szezámag	Zsemle 50 g 1 db *1*, Kópé szelet 20g, Natúr vajkrém 20 g, Zöldpaprika 30 g En: 1028 kj /245 kc; Feh:8,7gr Szh:34gr;Cuk:1,2gr;Só:1,3gr Zsír:8,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Margarin 20 g, Zsemle 50 g 1 db *1*, Gyümölcs joghurt 1 db En: 1403 kj /334 kc; Feh:8gr Szh:46gr;Cuk:13gr;Só:0,6gr Zsír:13,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Kenyér fehér 50 g *1*, Krémtúró vaníliás 1 db En: 1205 kj /287 kc; Feh:10gr Szh:45gr;Cuk:16gr;Só:0,8gr Zsír:7,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén		
	En: 5223 kj /1244 kc; Feh:48,7 gr;Szh:131gr;Cuk:3,5gr;Só:2,1gr; Zsír:57,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,28 gr	En: 5729 kj /1364 kc; Feh:45,1 gr;Szh:181gr;Cuk:20,2gr;Só:2,6gr; Zsír:50,5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr	En: 3677 kj /876 kc; Feh:33 gr;Szh:121gr;Cuk:17,4gr;Só:4gr; Zsír:37 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,28 gr	En: 4608 kj /1097 kc; Feh:37 gr;Szh:142gr;Cuk:18,6gr;Só:2,7gr; Zsír:42,4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,3 gr	En: 5512 kj /1312 kc; Feh:55,5 gr;Szh:192gr;Cuk:28,1gr;Só:2,9gr; Zsír:34,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr		

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2025.11.17. - 2025.11.23. A / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.sz. Konyha

	2025.11.17. hétfő	2025.11.18. kedd	2025.11.19. szerda	2025.11.20. csütörtök	2025.11.21. péntek	2025.11.22. szombat	2025.11.23. vasárnap
R e g g e l i	Margarin 20 g, Tej 2 dl *7*, Kalács cifra 50 g *1* En: 1782 kj /424 kc; Feh:12,5gr Szh:48gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr Zsír:19,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tej	Tej 2 dl *7*, Kifli 1 db *1,5,6,7*, Májusi csem. 20 g *1,6,9,10*, Uborka 30 g, Kocka sajt 1 db *7* En: 1588 kj /378 kc; Feh:17,9gr Szh:40gr;Cuk:0,2gr;Só:1,4gr Zsír:15,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Tejeskávé 2 dl *7*, Kalács kakaós 50 g *1,6*, Margarin 20 g En: 1575 kj /375 kc; Feh:8,9gr Szh:44gr;Cuk:8gr;Só:0,4gr Zsír:18gr;Tzs:0gr;Kalc:0,18gr Glutén, Szójabab, Tej	Tej 2 dl *7*, Zsemle 50 g 1 db *1*, Túrókrém 20 g *7*, Zöldpaprika 30 g En: 1507 kj /359 kc; Feh:17,4gr Szh:45gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9gr Zsír:11,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0,26gr Glutén, Tej	Natúr vajkrém 20 g, Karamellás tej 2 dl *7*, Puffancs 50 g 1 db *1,3,7* En: 1835 kj /437 kc; Feh:12,3gr Szh:57gr;Cuk:17,1gr;Só:0,5gr Zsír:17,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tojás, Tej		
T í z ó r a i	Körte 100g En: 209 kj /50 kc; Feh:0,4gr Szh:12gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Narancs 100 g En: 167 kj /40 kc; Feh:0,6gr Szh:8gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Alma 100 g En: 130 kj /31 kc; Feh:0,4gr Szh:7gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán 100 g En: 374 kj /89 kc; Feh:1,1gr Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Mandarin 100 g En: 189 kj /45 kc; Feh:0,7gr Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr		
E b é d	Temesvári tokány 50 g *1,7*, Párolt rizs 50 g *1* En: 1402 kj /334 kc; Feh:15,8gr Szh:39gr;Cuk:0,4gr;Só:0,7gr Zsír:12,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Grill csirkecomb 1 db *1,7,9*, Sült zöldségek 80g *1,7*, Tört burgonya 80 g En: 1353 kj /322 kc; Feh:20,6gr Szh:25gr;Cuk:0,1gr;Só:1,6gr Zsír:15,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller	Milánói makaróni 60 g *6,7*, Alma 100 g En: 3357 kj /799 kc; Feh:69,1gr Szh:20gr;Cuk:4,1gr;Só:3,9gr Zsír:47,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Szójabab, Tej	Húsgombóc 1 db *1,3*, Vadas mártás 0,2 lt *1,7,10*, Kuszkus 50 g *1,9* En: 1393 kj /332 kc; Feh:13,8gr Szh:38gr;Cuk:1,6gr;Só:0,9gr Zsír:12,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Szárnysaprólék leves (cs.mell) 0,25 lt *1,3,9*, Szilvás gombóc 2 db *1,3*, Kenyér fehér 50 g *1* En: 1525 kj /363 kc; Feh:18,8gr Szh:57gr;Cuk:4gr;Só:2,3gr Zsír:6,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller		
U z s o n n a	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g *1*, Toast felvágott 20 g *6*, Szendvicssalát 20 g, Retek jégcsap 30 g En: 896 kj /213 kc; Feh:8,2gr Szh:29gr;Cuk:1,6gr;Só:1,5gr Zsír:6,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab	Gyümölcs joghurt 1 db, Fatörzs rúd 1 db *1* En: 1458 kj /347 kc; Feh:7,1gr Szh:45gr;Cuk:13gr;Só:0,1gr Zsír:14,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Zöldpaprika 30 g, Kifli teljeskiőrlésű 1 db, Szerencse felvágott 20 g, Natúr vajkrém 20 g En: 1089 kj /259 kc; Feh:7,6gr Szh:29gr;Cuk:3,3gr;Só:1,1gr Zsír:12,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Margarin 20 g, Monte csoki puding 1 db, Briós 50g 1 db *1,3,7* En: 1905 kj /454 kc; Feh:7,5gr Szh:44gr;Cuk:0gr;Só:0,2gr Zsír:27gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Búzakorpás diákrúd 1db *1,5,7*, Kenőmájás 20 g, Retek jégcsap 30 g En: 874 kj /208 kc; Feh:7,7gr Szh:28gr;Cuk:0gr;Só:0,7gr Zsír:6,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Földimogyoró, Tej		
	En: 4289 kj /1021 kc; Feh:36,9 gr;Szh:128gr;Cuk:2,1gr;Só:2,4gr; Zsír:39,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr	En: 4566 kj /1087 kc; Feh:46,2 gr;Szh:118gr;Cuk:13,3gr;Só:3,3gr; Zsír:47,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr	En: 6151 kj /1464 kc; Feh:86 gr;Szh:99gr;Cuk:15,5gr;Só:5,3gr; Zsír:78,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,18 gr	En: 5179 kj /1233 kc; Feh:39,8 gr;Szh:152gr;Cuk:1,9gr;Só:2,2gr; Zsír:51,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,26 gr	En: 4423 kj /1053 kc; Feh:39,6 gr;Szh:151gr;Cuk:21,1gr;Só:3,5gr; Zsír:31,4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr		

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfid; 13:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2025.11.24. - 2025.11.30. A / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Szeghalom Város Önkormányzat Intézményműködtető Központja, 5520 Szeghalom, Tildy út 19-21. / II.sz. Konyha

	2025.11.24. hétfő	2025.11.25. kedd	2025.11.26. szerda	2025.11.27. csütörtök	2025.11.28. péntek	2025.11.29. szombat	2025.11.30. vasárnap
R e g g e l i	Tej 2 dl *7*, Kalács fonott 50 g *1,3,7*, Margarin 20 g En: 1574 kj /375 kc; Feh:10,6gr Szh:38gr;Cuk:0gr;Só:0,4gr Zsír:19,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tojás, Tej	Tej 2 dl *7*, Búzakorpás diákrúd 1db *1,5,7*, Kópé szelet 20g, Sajtkrém 20 g *7*, Zöldpaprika 30 g En: 1350 kj /321 kc; Feh:16,1gr Szh:40gr;Cuk:1gr;Só:1,8gr Zsír:10,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Földimogyoró, Tej	Tejeskávé 2 dl *7*, Briós 50g 1 db *1,3,7*, Margarin 20 g En: 1614 kj /384 kc; Feh:9,9gr Szh:45gr;Cuk:8gr;Só:0,1gr Zsír:17,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0,18gr Glutén, Tojás, Tej	Tej 2 dl *7*, Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db *1*, Túrókrém 20 g *7*, Zöldpaprika 30 g En: 1480 kj /352 kc; Feh:17,8gr Szh:44gr;Cuk:0,3gr;Só:0,4gr Zsír:11,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,26gr Glutén, Tej	Kakaó 2 dl *7*, Fatörzs rúd 1 db *1* En: 2082 kj /496 kc; Feh:14,9gr Szh:58gr;Cuk:10gr;Só:0,1gr Zsír:21,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tej		
T í z ó r a i	Körte 100g En: 209 kj /50 kc; Feh:0,4gr Szh:12gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Narancs 100 g En: 167 kj /40 kc; Feh:0,6gr Szh:8gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán 100 g En: 374 kj /89 kc; Feh:1,1gr Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Alma 100 g En: 130 kj /31 kc; Feh:0,4gr Szh:7gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán 100 g En: 374 kj /89 kc; Feh:1,1gr Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr		
E b é d	Tökmagvas grill csirkemell 1 db *9*, Burgonya püré sárgarépa 75+50 g *7,9* En: 1032 kj /246 kc; Feh:22,2gr Szh:21gr;Cuk:0,1gr;Só:2,1gr Zsír:8,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0,05gr Tej, Zeller	Kenyér fehér 50 g *1*, Paradicsomos hús gombóc 0,25 lt *1,3* En: 1639 kj /390 kc; Feh:14,5gr Szh:46gr;Cuk:4gr;Só:0,8gr Zsír:15,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	Halkroett 1 db *1,3,4*, Burgonya püré zöldséges 75+50 g *7,9*, Csem. Uborka 80g En: 1500 kj /357 kc; Feh:14,9gr Szh:46gr;Cuk:2,4gr;Só:3,1gr Zsír:11,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,05gr Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Főtt tojás 1 db *3*, Tökfőzelék 0,25 lt *1,7*, Kenyér fehér 50 g *1* En: 1204 kj /287 kc; Feh:11,1gr Szh:42gr;Cuk:5,3gr;Só:1gr Zsír:3,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Lencsekrém leves sonkával 0,25 lt *1,7,10*, Túrógombóc 2 db *1,3,7*, Alma 100 g En: 2107 kj /502 kc; Feh:19gr Szh:60gr;Cuk:13,1gr;Só:1,9gr Zsír:20,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár		
U z s o n n a	Kenyér fehér 50 g *1*, Zala felvágott 20 g, Lapka sajt 1 db *7*, Uborka 30 g En: 2098 kj /500 kc; Feh:23,2gr Szh:30gr;Cuk:0,2gr;Só:1,2gr Zsír:30,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Monte csoki puding 1 db, Sajtós kifli 1 db *1,5*, Natúr vajkrém 20 g En: 1723 kj /410 kc; Feh:7,8gr Szh:40gr;Cuk:1,1gr;Só:0,3gr Zsír:24gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Földimogyoró	Kifli 1 db *1,5,6,7*, Tojáskrém 20 g *3,10*, Retek jégcsap 30 g En: 800 kj /190 kc; Feh:6,7gr Szh:28gr;Cuk:0gr;Só:0,4gr Zsír:4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Mustár	Gyümölcs joghurt 1 db, Kukoricás buci 50g 1 db, Margarin 20 g En: 1782 kj /424 kc; Feh:10,9gr Szh:64gr;Cuk:13gr;Só:0,8gr Zsír:13,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Kenyér fehér 50 g *1*, Sajtkrém 20 g *7*, Zöldpaprika 30 g En: 724 kj /172 kc; Feh:5,8gr Szh:29gr;Cuk:1gr;Só:1,2gr Zsír:3,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej		
	En: 4912 kj /1170 kc; Feh:56,4 gr;Szh:101gr;Cuk:0,3gr;Só:3,6gr; Zsír:58,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,29 gr	En: 4879 kj /1162 kc; Feh:39 gr;Szh:135gr;Cuk:6,1gr;Só:2,8gr; Zsír:50,9 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr	En: 4287 kj /1021 kc; Feh:32,5 gr;Szh:143gr;Cuk:10,5gr;Só:3,7gr; Zsír:33,5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,23 gr	En: 4596 kj /1094 kc; Feh:40,3 gr;Szh:157gr;Cuk:18,6gr;Só:2,2gr; Zsír:28,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,26 gr	En: 5286 kj /1259 kc; Feh:40,8 gr;Szh:171gr;Cuk:24,1gr;Só:3,2gr; Zsír:45,8 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr		

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfid; 13:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: