

Heti étlap: 2025.11.03. - 2025.11.09. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
T í z ó r a 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	Tea 2 dl Kifli teljeskiőrlésű 1 db Kó pé felvágott 20 g Kocka sajt 1 db *7* Uborka 40 g En: 1345 kj /320 kc; Feh:12,3gr Szh:49gr;Cuk:22,2gr;Só:1,8gr Zsír:7,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Tej	Tejeskávé 2 dl *7* Kakaós csiga 50 g 1 db *1,3,7* En: 1891 kj /450 kc; Feh:10,7gr Szh:61gr;Cuk:18gr;Só:0,1gr Zsír:18gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tojás, Tej	Tea 2 dl Búzakorpás diákrúd 1db *1,5,7* Kacsamájás pástétom 30 g Zöldhagyma 1 db En: 1325 kj /315 kc; Feh:9,3gr Szh:53gr;Cuk:20,1gr;Só:0,7gr Zsír:7,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Földimogyoró, Tej	Kakaó 2 dl *7* Sajtos kifli 1 db *1,5* Margarin 20 g En: 2170 kj /517 kc; Feh:15,6gr Szh:60gr;Cuk:20gr;Só:0,1gr Zsír:23,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Földimogyoró, Tej		
E b é d	Reszelttészta leves 0,3 lt *1,3* Sertés szelet sütve 1 db *1,7* Finom főzelék 0,3 lt *1,7* Nápolyi kakaós 50 g En: 3854 kj /918 kc; Feh:41,3gr Szh:72gr;Cuk:7,3gr;Só:7,8gr Zsír:51gr;Tzs:0gr;Kalc:0,04gr Glutén, Tojás, Tej	Tökleves 0,3 lt *1,7* Ropogós tárkonyos csirkecomb 1 db *9* Burgonya püré sajtkrémes 140 g *7* Csem. Uborka 100g En: 3103 kj /739 kc; Feh:32,2gr Szh:83gr;Cuk:14gr;Só:6,4gr Zsír:31gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller	Zöldbab leves 0,3 lt *1,7* Mustáros hús 70 g *1,7,10* Alma 100g Párolt rizs 80 g *1* En: 3377 kj /804 kc; Feh:31,7gr Szh:97gr;Cuk:14gr;Só:3,5gr Zsír:33gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Mustár	Fahéjas szilvaleves 0,3 lt *1,7* Paprikás csirkemell 1 db *1,7* Csőbensült burgonya 180g *3,7* Alma 100 g En: 2838 kj /676 kc; Feh:33,6gr Szh:77gr;Cuk:8gr;Só:3,6gr Zsír:24,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Gulyásleves 0,3 lt *1,3,9* Tejbegríz 0,3 lt *1,7* En: 3502 kj /834 kc; Feh:33,7gr Szh:127gr;Cuk:53,4gr;Só:2,3gr Zsír:21gr;Tzs:0gr;Kalc:0,36gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller		
U z s o n n a	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g *1* Főtt tojás 1 db *3* Margarin 20 g Retek jégcsap 40 g En: 1259 kj /300 kc; Feh:10,2gr Szh:27gr;Cuk:0gr;Só:0,8gr Zsír:11,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	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 40 g En: 1123 kj /267 kc; Feh:13,2gr Szh:34gr;Cuk:0,5gr;Só:0,1gr Zsír:8,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,03gr Glutén, Tej	Újító 2 dl 1 db Mini pizza 80 gr *1,6* En: 993 kj /236 kc; Feh:6gr Szh:49gr;Cuk:19,6gr;Só:0gr Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab	Kenyér rozs 50 g *1* Szendvicsskrém magyaros 20 g *1,3,7* Lapka sajt 1 db *7* Retek jégcsap 40 g En: 2683 kj /639 kc; Feh:29gr Szh:54gr;Cuk:0,9gr;Só:1,2gr Zsír:30,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej		
	En: 6683 kj /1591 kc; Feh:66,9 gr;Szh:151gr;Cuk:7,3gr;Só:8,7gr; Zsír:72,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,28 gr	En: 5923 kj /1410 kc; Feh:52,5 gr;Szh:174gr;Cuk:49,3gr;Só:8,3gr r;Zsír:54,8 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 6392 kj /1522 kc; Feh:55,7 gr;Szh:192gr;Cuk:32,6gr;Só:4,6gr r;Zsír:59,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,27 gr	En: 5156 kj /1228 kc; Feh:49 gr;Szh:179gr;Cuk:47,7gr;Só:4,3gr r;Zsír:33,3 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 8355 kj /1989 kc; Feh:78,3 gr;Szh:242gr;Cuk:74,3gr;Só:3,7gr r;Zsír:74,5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,6 gr		

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2025.11.10. - 2025.11.16. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
T i z ó r a i	Tej 2 dl *7* Pogácsa sajtos 50 g 1db *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	Tea 2 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db *1* Zala felvágott 20 g Kocka sajt 1 db *7* Paradicsom 40 g En: 1511 kj /360 kc; Feh:12,4gr Szh:54gr;Cuk:20,3gr;Só:1,1gr Zsír:10,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Margarin 20 g Karamellás tej 2 dl *7* Sajtos kifli 1 db *1,5* En: 2009 kj /478 kc; Feh:11,3gr Szh:64gr;Cuk:30gr;Só:0,1gr Zsír:19,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Földimogyoró, Tej	Tea 2 dl Kifli teljeskiőrlésű 1 db Sajtos párizsi felvágott 20 g Uborka 40 g En: 1148 kj /273 kc; Feh:7,6gr Szh:49gr;Cuk:22,2gr;Só:0,6gr Zsír:4,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0,06gr Glutén, Tej	Kakaó 2 dl *7* Zsemle 50 g 1 db *1* Mézes margarin 20 g En: 2446 kj /582 kc; Feh:15,8gr Szh:73gr;Cuk:24,1gr;Só:0,6gr Zsír:25,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tej		
E b é d	Vajgaluska leves 0,3lt *1,3,9* Tökmagvas grill csirkemell 1 db *9* Burgonya püré 140 g *7,9* Uborka saláta 80 g En: 4810 kj /1145 kc; Feh:41,2gr Szh:88gr;Cuk:5,4gr;Só:4,4gr Zsír:70gr;Tzs:0gr;Kalc:0,05gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldborsó leves 0,3 lt *1,3,9* Pulyka pörkölt 70 g *9* Piritott tarhonya 80 g *1,3,9* Uborka saláta 80 g En: 3535 kj /842 kc; Feh:43,3gr Szh:113gr;Cuk:5,2gr;Só:5,2gr Zsír:25,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller	Paradicsom leves 0,3 lt *1,3,7,9* Csőbensült kotlett (hal) 1 db *1,3,4,7,9* Párolt rizs 80 g *1* Uborka saláta 80 g En: 3177 kj /756 kc; Feh:37,7gr Szh:123gr;Cuk:35,2gr;Só:3,6gr Zsír:13,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0,06gr Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Alma 100 g Frankfurti leves 0,3 lt *1,7,9* Mákos nudli 80 g *1,3* En: 3996 kj /951 kc; Feh:29gr Szh:128gr;Cuk:21,6gr;Só:1,1gr Zsír:35,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Sárgaborsó krémleves 0,3 lt *1,3,9* Rántott csirkemell 1 db *1,3* Vajon párolt zöldség 80 g En: 2659 kj /633 kc; Feh:50,8gr Szh:79gr;Cuk:5,9gr;Só:3,2gr Zsír:10,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Zeller		
U z s o n n a	Kifli teljeskiőrlésű 1 db Diákcsemege felvágott 20g Natúr vajkrém 20 g Zöldpaprika 40 g En: 1191 kj /283 kc; Feh:8,8gr Szh:29gr;Cuk:3,3gr;Só:0,7gr Zsír:13,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Kefir 1db Pogácsa burgonyás 80 g 1 db *1,11* En: 1108 kj /264 kc; Feh:7,3gr Szh:28gr;Cuk:4,6gr;Só:0,1gr Zsír:13,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Szezámag	Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db *1* Kópé felvágott 20 g Natúr vajkrém 20 g Zöldpaprika 40 g En: 1009 kj /240 kc; Feh:9,2gr Szh:33gr;Cuk:1,2gr;Só:0,8gr Zsír:7,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Margarin 20 g Zsemle 50 g 1 db *1* Habos puding csoki-vanília 1db En: 2477 kj /590 kc; Feh:5,5gr Szh:116gr;Cuk:0gr;Só:0,5gr Zsír:11,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Burgonya tepsis 140 g *9* Krém túró vaníliás 1 db En: 1834 kj /437 kc; Feh:13,7gr Szh:74gr;Cuk:16,1gr;Só:2,1gr Zsír:10,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Zeller		
	En: 8633 kj /2056 kc; Feh:65,8 gr;Szh:171gr;Cuk:8,7gr;Só:5,2gr; Zsír:120,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,29 gr	En: 6154 kj /1465 kc; Feh:63 gr;Szh:195gr;Cuk:30,1gr;Só:6,5g r;Zsír:49,3 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 6195 kj /1475 kc; Feh:58,3 gr;Szh:220gr;Cuk:66,4gr;Só:4,5g r;Zsír:40,4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,3 gr	En: 7620 kj /1814 kc; Feh:42,1 gr;Szh:293gr;Cuk:43,9gr;Só:2,3g r;Zsír:51,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,06 gr	En: 6939 kj /1652 kc; Feh:80,3 gr;Szh:225gr;Cuk:46,1gr;Só:6gr; Zsír:45,6 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2025.11.17. - 2025.11.23. A / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
T i z ó r a 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	Tea 2 dl Búzakorpás diákrúd 1db *1,5,7* Májusi csem. 20 g *1,6,9,10* Kocka sajt 1 db *7* Uborka 40 g En: 1435 kj /342 kc; Feh:11,4gr Szh:50gr;Cuk:20,3gr;Só:1,8gr Zsír:10,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Tejeskávé 2 dl *7* Kalács kakaós 50 g *1,6* Margarin 20 g En: 1870 kj /445 kc; Feh:10,7gr Szh:58gr;Cuk:18gr;Só:0,4gr Zsír:19,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Szójabab, Tej	Tea 2 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db *1* Túrókrém 20 g *7* Zöldpaprika 40 g En: 1470 kj /350 kc; Feh:13,3gr Szh:55gr;Cuk:20,7gr;Só:1gr Zsír:8,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,03gr Glutén, Tej	Natúr vajkrém 20 g Karamellás tej 2 dl *7* Puffancs 50 g 1 db *1,3,7* En: 2063 kj /491 kc; Feh:12,3gr Szh:71gr;Cuk:31,1gr;Só:0,5gr Zsír:17,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tojás, Tej		
E b é d	Káposzta saláta 100 g Zöldséges burgonya leves 0,3 lt *1,9* Csikós tokány 70 g *1,7* Párolt rizs 80 g *1* En: 3491 kj /831 kc; Feh:31,5gr Szh:119gr;Cuk:10,6gr;Só:3gr Zsír:25,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller	Sárgabarack krémleves 0,3 lt *1,7* Sárgabarack krémleves 0,3 lt *1,7* Barbeques csirkecomb 1 db *1,7,9* Sült zöldségek 100g *1,7* En: 4349 kj /1035 kc; Feh:36,7gr Szh:135gr;Cuk:60,2gr;Só:3,9gr Zsír:40,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Zeller	Csurgatott tojásleves 0,3 lt *1,3,9* Milánói makaróni 80 g *6,7* Alma 100 g En: 4280 kj /1019 kc; Feh:78,1gr Szh:28gr;Cuk:5,9gr;Só:5,9gr Zsír:62,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Húsleves 0,3 lt *1,3,9* Vadas mártás 0,25 lt *1,7,10* Főtt hús Pirított dara 50 g *1* En: 3347 kj /797 kc; Feh:24,8gr Szh:56gr;Cuk:1gr;Só:3,1gr Zsír:53,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Buzsáki leves 0,3 lt *1,3,7,9* Szilvás gombóc 3db *1,3* Kenyér fehér 50 g *1* En: 3522 kj /839 kc; Feh:29,7gr Szh:136gr;Cuk:31,3gr;Só:5,5gr Zsír:16,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller		
U z s o n n a	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g *1* Toast felvágott 20 g *1,7* Szendvicskrém natúr 20 g *1* Retek jégcsap 40 g En: 2351 kj /560 kc; Feh:26,9gr Szh:79gr;Cuk:0,2gr;Só:2,5gr Zsír:13,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	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	Kifli teljeskiőrlésű 1 db Szerencse felvágott 20 g Magyaros vajkrém 20 g Zöldpaprika 40 g En: 1097 kj /261 kc; Feh:7,7gr Szh:29gr;Cuk:3,4gr;Só:1,1gr Zsír:12,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Margarin 20 g Joghurt natúr 1 db Briós 50g 1 db *1,3,7* En: 1646 kj /392 kc; Feh:11,5gr Szh:38gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:20,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Búzakorpás diákrúd 1db *1,5,7* Kenőmájás 20 g Retek jégcsap 40 g En: 880 kj /210 kc; Feh:7,9gr Szh:28gr;Cuk:0gr;Só:0,7gr Zsír:6,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Földimogyoró, Tej		
	En: 7624 kj /1815 kc; Feh:70,8 gr;Szh:245gr;Cuk:10,8gr;Só:5,6g r;Zsír:58,3 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr	En: 7241 kj /1724 kc; Feh:55,2 gr;Szh:230gr;Cuk:93,5gr;Só:5,8g r;Zsír:65,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 7247 kj /1725 kc; Feh:96,5 gr;Szh:115gr;Cuk:27,3gr;Só:7,4g r;Zsír:93,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,24 gr	En: 6463 kj /1539 kc; Feh:49,6 gr;Szh:149gr;Cuk:21,7gr;Só:4,1g r;Zsír:82,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,03 gr	En: 6465 kj /1539 kc; Feh:49,9 gr;Szh:235gr;Cuk:62,4gr;Só:6,7g r;Zsír:40,4 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 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
T i z ó r a 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	Sajtkrém 20 g *1,7* Tea 2 dl Búzakorpás diákrúd 1db *1,5,7* Kópé felvágott 20 g Zöldpaprika 40 g En: 1834 kj /437 kc; Feh:14,2gr Szh:78gr;Cuk:21,7gr;Só:2,8gr Zsír:6,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Földimogyoró, Tej	Tejeskávé 2 dl *7* Briós 50g 1 db *1,3,7* Margarin 20 g En: 1908 kj /454 kc; Feh:11,6gr Szh:59gr;Cuk:18gr;Só:0,1gr Zsír:19,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tojás, Tej	Tea 2 dl Zsemle teljeskiőrlésű 50 g 1 db *1* Túrókrém 20 g *7* Zöldpaprika 40 g En: 1470 kj /350 kc; Feh:13,3gr Szh:55gr;Cuk:20,7gr;Só:1gr Zsír:8,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,03gr Glutén, Tej	Kakaó 2 dl *7* Fatörzs rúd 1 db *1* En: 2244 kj /534 kc; Feh:14,9gr Szh:68gr;Cuk:20gr;Só:0,1gr Zsír:21,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tej		
E b é d	Sárgarépa krémleves pirított tökmaggal 0,3 lt *1,7* Csirkemell rizottó 70 g *1,9* Meggy befőtt 100 g En: 2902 kj /691 kc; Feh:34,3gr Szh:96gr;Cuk:15,8gr;Só:0,7gr Zsír:19,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0,13gr Glutén, Tej, Zeller	Karalábé lev.zölids. 0,3 lt *1,9* Paradicsomos hús gombóc 0,3 lt *1,3,7,9* Főtt burgonya 150 Kenyér rozs 50 g *1* En: 3919 kj /933 kc; Feh:32,8gr Szh:129gr;Cuk:10,2gr;Só:1,8gr Zsír:30,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldbab leves 0,3 lt *1,7* Rántott hal 1 db *1,3,4* Burgonya püré zöldséges 150+100 g *7,9* Csem. Uborka 100g En: 2895 kj /689 kc; Feh:39gr Szh:83gr;Cuk:7,9gr;Só:6,3gr Zsír:18,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0,1gr Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Banán 100 g Parasztleves 0,3 lt *1,3,9* Sertés pörkölt 70 g Tökfőzelék 0,3 lt *1,7* Kenyér fehér 50 g *1* En: 3784 kj /901 kc; Feh:37,6gr Szh:142gr;Cuk:16,2gr;Só:9,6gr Zsír:23gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Lencsegulyás f-f tarjával 0,3 lt *1,9* Túrós tészta 80 g *1,3,7* Alma 100 g Kenyér fehér 50 g *1* En: 5520 kj /1314 kc; Feh:57,9gr Szh:154gr;Cuk:1,3gr;Só:4,8gr Zsír:53,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0,07gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller		
U z s o n n a	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g *1* Zala felvágott 20 g Lapka sajt 1 db *7* Uborka 40 g En: 2123 kj /505 kc; Feh:23,8gr Szh:29gr;Cuk:0,2gr;Só:1,2gr Zsír:30,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Natúr vajkrém 20 g Kefir 1db Sajtos kifli 1 db *1,5* En: 1161 kj /276 kc; Feh:8gr Szh:29gr;Cuk:5,7gr;Só:0,3gr Zsír:14gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Földimogyoró	Teljes kiőrlésű kifli 50 g 1db Tojáskrém 20 g *3,10* Retek jégcsap 40 g En: 971 kj /231 kc; Feh:8,3gr Szh:28gr;Cuk:2,2gr;Só:0,6gr Zsír:6,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Tojás, 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 Glutén, Tej	Kenyér teljeskiőrlésű 50 g *1* Sajtkrém 20 g *1,7* Zöldpaprika 40 g Mandarin 100 g En: 1588 kj /378 kc; Feh:11,8gr Szh:65gr;Cuk:1,6gr;Só:2,3gr Zsír:6,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej		
	En: 6598 kj /1571 kc; Feh:68,7 gr;Szh:162gr;Cuk:16,1gr;Só:2,2g r;Zsír:69,4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,37 gr	En: 6914 kj /1646 kc; Feh:55 gr;Szh:235gr;Cuk:37,6gr;Só:4,9g r;Zsír:51,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 5774 kj /1375 kc; Feh:58,9 gr;Szh:169gr;Cuk:28,1gr;Só:7gr; Zsír:44,5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,34 gr	En: 7037 kj /1675 kc; Feh:61,9 gr;Szh:261gr;Cuk:49,9gr;Só:11,5 gr;Zsír:44,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,03 gr	En: 9352 kj /2227 kc; Feh:84,6 gr;Szh:287gr;Cuk:22,9gr;Só:7,2g r;Zsír:82,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0,31 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: