

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
(00653) Lónyay	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Sertés pörkölt, Bácskai rizs M	Kakukkfűves gomba leves, Sült virsli, Lencsefőzelék M, Fehér búzakenyér kenyér	Paradicsomleves betűtésztaival, Zöldborsós tokány, Bulgur	Medvehagymás zöldségleves, Rakott brokkoli :)								
		Energia: 838.00 Kcal / 3,502.84 KJ	Energia: 1,001.96 Kcal / 4,188.19 KJ	Energia: 773.56 Kcal / 3,233.48 KJ	Energia: 436.30 Kcal / 1,823.73 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		33.62 g	23.70 g	6.88 g	35.22 g	54.13 g	13.54 g	32.35 g	28.45 g	4.94 g	25.15 g	24.69 g	9.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		121.11 g	18.75 g	1.70 g	92.29 g	15.10 g	6.78 g	100.53 g	18.67 g	3.70 g	27.50 g	0.06 g	3.08 g
1,7,(10),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,9,(10),(12)			7,9,(10)				

Felnőtt menü:

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
(00656) Felnőtt menü	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Sertés pörkölt, Bácskai rizs	Kakukkfűves gomba leves, Sült virsli, Lencsefőzelék, Fehér búzakenyér kenyér	Paradicsomleves, Zöldborsós tokány, Bulgur	Medvehagymás zöldségleves, Rakott brokkoli :)								
		Energia: 973.39 Kcal / 4,068.77 KJ	Energia: 1,158.96 Kcal / 4,844.45 KJ	Energia: 910.70 Kcal / 3,806.73 KJ	Energia: 547.81 Kcal / 2,289.85 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		41.83 g	29.63 g	8.63 g	43.91 g	62.31 g	17.17 g	35.57 g	35.83 g	5.86 g	33.03 g	30.51 g	10.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		133.35 g	25.00 g	1.95 g	104.26 g	17.71 g	8.55 g	115.16 g	20.07 g	2.93 g	34.76 g	0.07 g	3.61 g
1,7,(10),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,9,(10),(12)			7,9,(10)				

Glutén- tej- tojásmentes menü:

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
(00304) Tm 304	Ebéd	Zöldségleves csigatésztaival, Rántott jércemell, Tört burgonya	Kakukkfűves gomba leves, Vegán tikka massala	Kapros zöldbableves Gm-Tm-Tojm, Roston cs.mell, Bulgur	Roston cs.mell Gm, Tm, Jázmin rizs, Medvehagymás zöldségleves S Gm,Tm								
		Energia: 749.36 Kcal / 3,132.32 KJ	Energia: 388.36 Kcal / 1,623.34 KJ	Energia: 660.57 Kcal / 2,844.78 KJ	Energia: 525.43 Kcal / 2,196.30 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		38.23 g	34.02 g	4.48 g	14.10 g	19.84 g	2.87 g	34.58 g	34.71 g	4.12 g	28.17 g	19.96 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.13 g	0.04 g	2.99 g	37.60 g	0.00 g	3.53 g	59.60 g	2.02 g	3.04 g	59.56 g	0.00 g	2.97 g
1,3,9,(10)			6,9,(12)			1,9,(12)			9,(12)				

Vegetáriánus menü:

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
(00350) Vegetáriánus 350	Ebéd	Zöldségleves csigatésztaival Veget., Tökfőzelék veg., Falafel golyók	Kakukkfűves gomba leves, Vegán tikka massala	Paradicsomleves veg., Vegán Mangán rizs tészta	Medvehagymás zöldségleves veg., Gombapaprikás, Orsó tészta								
		Energia: 1,022.46 Kcal / 4,273.88 KJ	Energia: 579.14 Kcal / 2,420.81 KJ	Energia: 661.61 Kcal / 2,849.13 KJ	Energia: 535.90 Kcal / 2,240.06 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		22.50 g	66.89 g	11.60 g	21.91 g	27.48 g	3.75 g	17.15 g	17.57 g	2.43 g	11.55 g	18.97 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.97 g	15.07 g	1.54 g	60.15 g	0.03 g	4.12 g	112.62 g	19.06 g	5.59 g	78.21 g	4.04 g	2.82 g
1,3,7,9			1,3,6,9,(10),(12)			1,3,6,9			3,7,9,(12)				