

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00653) Lónyay ( M-M)</b>	<b>Ebéd</b>	Kapros paszternák leves , Csirkeragu, Jázmin rizs	Zöldségleves , Paradicsomos húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Csorbaleves sertéshússal , Szilvás gombóc	Spanyol raguleves: Csirkepörkölt , Szarvacska tészta	Erőleves , Zöldbabfőzelék , Svéd Húsgolyó, Fehér búzakenyér kenyér
		Energia: 663.85 Kcal / 2,774.89 KJ	Energia: 468.02 Kcal / 1,956.32 KJ	Energia: 844.62 Kcal / 3,530.51 KJ	Energia: 602.70 Kcal / 2,519.29 KJ	Energia: 791.64 Kcal / 3,309.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.94 g 24.54 g 3.41 g	21.78 g 12.87 g 2.81 g	24.06 g 19.29 g 4.23 g	34.64 g 21.56 g 3.46 g	16.70 g 48.23 g 8.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		82.84 g 0.70 g 4.19 g	65.19 g 10.05 g 2.34 g	138.72 g 30.02 g 5.89 g	66.81 g 0.13 g 3.64 g	71.52 g 8.99 g 3.04 g
9,(10),(12)	1,3,9,(10),(12)	1,9,(10),(12)	1,3,9,(6),(7),(10),(12)	1,3,7,(10)		

## Glutén- tej- tojásmentes menü:

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00304) Tm 304</b>	<b>Ebéd</b>	Kapros paszternák leves , Mézes mustáros csirkeemell falatok Gm, Tm, Jázmin rizs	Karfiolleves Gm, Tm, Vegán paradicsomos fusili	Gyömbéres répaleves , Fokh.csirke felső comb Gm, Tm, Kukoricás jázmin rizs:)	Spanyol raguleves: Csirkepörkölt Gm, Tm, Szarvacska tészta	Magyaros zöldborsóleves TM, Sült csirkecombfilé Tejm., tojás m., Jázmin rizs
		Energia: 586.07 Kcal / 2,449.77 KJ	Energia: 330.94 Kcal / 1,383.33 KJ	Energia: 549.70 Kcal / 2,297.75 KJ	Energia: 442.20 Kcal / 1,848.40 KJ	Energia: 642.38 Kcal / 2,685.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.51 g 19.31 g 3.36 g	4.93 g 14.15 g 1.72 g	35.23 g 23.01 g 3.70 g	26.11 g 15.08 g 2.39 g	35.85 g 25.90 g 4.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.73 g 7.52 g 3.45 g	44.90 g 4.00 g 0.85 g	49.62 g 0.50 g 2.89 g	49.83 g 0.00 g 2.09 g	65.46 g 0.40 g 3.26 g
9,10,(12)	3,9,(8)	9	1,3,9,(12)	1,9		

## Vegetáriánus menü:

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00350) Vegetáriánus 350</b>	<b>Ebéd</b>	Kapros paszternák leves , Vegán erdélyi rak. káposzta	Karfiolleves Vegán, Vegán paradicsomos fusili	Gyömbéres répaleves , Szilvás gombóc	Spanyol raguleves: Vegán rakott zöldségek	Vegán sütötök krémleves, Vegán zöldséges paradicsomos bulgur
		Energia: 191.18 Kcal / 799.13 KJ	Energia: 326.74 Kcal / 1,365.77 KJ	Energia: 585.41 Kcal / 2,447.01 KJ	Energia: 402.10 Kcal / 1,680.78 KJ	Energia: 493.03 Kcal / 2,060.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.58 g 1.69 g 0.32 g	4.93 g 13.69 g 1.67 g	13.77 g 7.14 g 1.67 g	17.28 g 13.64 g 1.73 g	11.70 g 19.51 g 4.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36.02 g 0.85 g 2.39 g	44.90 g 4.00 g 0.85 g	112.33 g 16.49 g 5.07 g	53.90 g 0.13 g 2.62 g	69.62 g 3.13 g 1.30 g
6,9,(10),(12)	3,9,(8)	1,9,(10)	1,6,9,(3),(7),(10),(12)	1,6,9,(7)		