

Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Rozskenyér [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Zöldség	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Zöldség
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 523.26 Kcal / 2,187.23 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: 395.99 Kcal / 1,655.24 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	14.86 g20.92 g5.93 g	17.56 g17.54 g5.42 g	17.54 g17.54 g5.42 g	17.56 g17.54 g5.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	66.98 g0.01 g2.46 g	49.25 g7.30 g2.37 g	41.95 g0.31 g2.72 g	49.25 g7.30 g2.37 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	24.58 g27.19 g6.63 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	77.20 g1.28 g3.78 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav





4.35 g	6.62 g	1.16 g	11.01 g	12.85 g	3.30 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.63 g	16.47 g	0.46 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
1	1,10,(12)							1						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Rozskenyér [1], Liga margarin , Zöldség, Gépsonka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Zöldség
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 422.00 Kcal / 1,763.96 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: 395.99 Kcal / 1,655.24 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	15.76 g9.31 g1.83 g	17.56 g17.54 g5.42 g	17.54 g17.54 g5.42 g	17.56 g17.54 g5.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	67.01 g0.01 g1.44 g	49.25 g7.30 g2.37 g	41.95 g0.31 g2.72 g	49.25 g7.30 g2.37 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Tonhalmástétom[4, 10, (12)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	KarfiolkréMLEVES GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	ZöldségréMLEVES GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	24.58 g27.19 g6.63 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	77.20 g1.28 g3.78 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1	1	(10),(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



		35.63 g			16.47 g			0.46 g			29.43 g			0.59 g			1.26 g			34.21 g			11.99 g			0.01 g			22.08 g			0.22 g			0.47 g			36.12 g			26.56 g			0.06 g					
	1	1,10,(12)												1																																			
		Lecsós sült csirkecomb, Párolt rizs						Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Főtt tojás[3], Pritamin paprika						Pusztapörkölt , Vegyes vágott savanyúság(12)						Natúr sertéskaraj, Petrezselymes bulgur[1], Csemegeuborka						Sertéspaprikás GM TM, Főtt tészta[1]																							
		Energia: 592.10 Kcal / 2,474.98 Kj						Energia: 237.58 Kcal / 993.08 Kj						Energia: 513.27 Kcal / 2,145.47 Kj						Energia: 545.83 Kcal / 2,281.57 Kj						Energia: 610.25 Kcal / 2,550.85 Kj																							
		Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav														
		29.04 g			19.59 g			2.96 g			10.65 g			12.08 g			2.57 g			29.47 g			17.20 g			4.87 g			31.38 g			20.39 g			4.34 g			25.99 g			20.66 g			3.45 g					
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só														
		74.20 g			2.14 g			1.28 g			21.51 g			1.27 g			0.62 g			58.55 g			4.43 g			2.61 g			63.33 g			0.00 g			5.90 g			79.36 g			2.73 g			3.67 g					
		1,3												(12)												1												1											



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	27.87 g7.74 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		28.63 g19.79 g3.55 g	25.83 g30.34 g8.47 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	84.47 g4.56 g3.82 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



(00015) Tej-és
cukormentes

	35.63 g	16.47 g	0.46 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	31.62 g	13.29 g	0.14 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
	1			1,10,(12)			7			1					
Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kégyőborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Liga margarin , Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Soproni felvágott, Vajretek		
	Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ			Energia: 287.33 Kcal / 1,201.04 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.68 g	15.95 g	4.61 g	12.71 g	9.14 g	1.89 g	13.69 g	13.07 g	2.93 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	42.01 g	0.01 g	0.84 g	28.48 g	7.26 g	1.02 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	28.10 g	7.26 g	1.06 g
	1			1			1,4,10,(12)			1			1		
Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek			Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics [4,10,(12)], Kégyőborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek		
	Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ			Energia: 256.87 Kcal / 1,073.72 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ			Energia: 215.22 Kcal / 899.62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.68 g	15.95 g	4.61 g	12.71 g	9.14 g	1.89 g	13.49 g	13.05 g	2.93 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	42.01 g	0.01 g	0.84 g	21.15 g	0.27 g	1.01 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	21.11 g	0.27 g	1.06 g
	1			1			1,4,10,15,(12)			1			1,15		
Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta* [1,(10,12)],			Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,			Sült csirkecomb zöldségdombon, Francia hagymaleves GM, TM*, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs		
	Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ			Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ			Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ			Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ			Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	35.12 g	19.03 g	2.23 g	16.99 g	28.15 g	6.72 g	30.06 g	17.06 g	4.62 g	49.65 g	13.52 g	2.83 g	32.89 g	36.10 g	11.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	71.71 g	2.44 g	4.05 g	59.56 g	3.99 g	3.84 g	66.76 g	2.16 g	4.08 g	72.71 g	5.06 g	3.78 g	80.90 g	13.73 g	3.64 g
	1,(10),(12)			1									(10),(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém			Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Füstölt-főtt tarja, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kégyőborka		
	Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ			Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.51 g	12.66 g	2.27 g	11.01 g	12.85 g	3.30 g	9.88 g	19.01 g	5.88 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	19.57 g	21.65 g	6.30 g





Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.07 g	0.69 g	0.54 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	20.42 g	0.24 g	0.46 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	20.24 g	0.01 g	1.47 g
1	1,10,(12)					1	1					1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózszegeén y	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Rozskenyér [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Zöldség, Citromos tea CM	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Zöldség
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 427.52 Kcal / 1,787.03 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: 395.99 Kcal / 1,655.24 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	13.89 g20.63 g5.93 g	17.56 g17.54 g5.42 g	17.54 g17.54 g5.42 g	17.56 g17.54 g5.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	46.26 g0.77 g2.45 g	49.25 g7.30 g2.37 g	41.95 g0.31 g2.72 g	49.25 g7.30 g2.37 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 211.98 Kcal / 886.08 KJ	Energia: 261.68 Kcal / 1,093.82 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 220.03 Kcal / 919.73 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	11.74 g8.85 g1.89 g	13.80 g13.12 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	8.06 g11.11 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	21.29 g0.77 g0.83 g	21.92 g1.03 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	21.88 g1.03 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*[1,(10,12)], Cukkini leves GM, TM *,	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 718.16 Kcal / 3,001.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		35.12 g19.03 g2.23 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	31.99 g35.80 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	68.15 g2.89 g3.63 g
		1,(10),(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarin krém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	19.57 g21.65 g6.30 g



(00017) Tej,
szója, ol.mag
mentes

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.07 g	0.69 g	0.54 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	20.42 g	0.24 g	0.46 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	20.24 g	0.01 g	1.47 g
1			1,10,(12)			1			1			1		
Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kégyőborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek		
Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ			Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.68 g	15.95 g	4.61 g	12.71 g	9.14 g	1.89 g	13.49 g	13.05 g	2.93 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.33 g	1.27 g	2.07 g	42.01 g	0.01 g	0.84 g	28.14 g	7.26 g	1.01 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	28.10 g	7.26 g	1.06 g
1			1			1,4,10,(12)			1			1		
Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kégyőborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek		
Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ			Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.68 g	15.95 g	4.61 g	12.71 g	9.14 g	1.89 g	13.49 g	13.05 g	2.93 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.33 g	1.27 g	2.07 g	42.01 g	0.01 g	0.84 g	28.14 g	7.26 g	1.01 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	28.10 g	7.26 g	1.06 g
1			1			1,4,10,(12)			1			1		
Cukkini leves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásmentes[1],			Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,			Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsó. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs		
Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ			Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ			Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ			Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ			Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
28.63 g	19.79 g	3.55 g	16.99 g	28.15 g	6.72 g	30.06 g	17.06 g	4.62 g	46.62 g	13.69 g	2.79 g	31.86 g	39.09 g	12.37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.04 g	8.94 g	4.49 g	59.56 g	3.99 g	3.84 g	66.76 g	2.16 g	4.08 g	87.53 g	27.25 g	2.78 g	77.30 g	12.59 g	3.69 g
1			1									(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 Kj			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	11.01 g	12.85 g	3.30 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
		1			1,10,(12)			1								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Reggeli	Ásványvíz, Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Narancslé (100 %-os), Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Zöldség, Gépsonka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Liga margarin , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér , Felvágott	Gyümölcstea, Liga margarin , Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér , Zöldség
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ	Energia: 367.95 Kcal / 1,538.03 KJ	Energia: 257.50 Kcal / 1,076.35 KJ	Energia: 333.09 Kcal / 1,392.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.95 g16.21 g4.65 g	12.35 g10.34 g2.04 g	12.09 g18.05 g5.51 g	9.70 g17.17 g5.40 g	9.46 g15.16 g4.06 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	49.93 g1.81 g1.18 g	36.21 g9.10 g2.16 g	14.71 g1.44 g2.03 g	36.50 g8.80 g1.77 g
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tönhalpástétom[4,10, (12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 278.74 Kcal / 1,165.13 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 270.87 Kcal / 1,132.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.95 g16.21 g4.65 g	9.98 g9.40 g1.93 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.20 g8.32 g1.77 g	10.23 g15.34 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	35.49 g0.91 g0.74 g	21.62 g7.90 g0.91 g	13.99 g1.29 g0.76 g	21.35 g8.38 g1.13 g
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.83 g20.19 g3.60 g	22.39 g25.85 g5.74 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.24 g12.06 g4.50 g	74.51 g2.27 g3.70 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	8.28 g13.11 g3.34 g	5.65 g2.33 g1.01 g	4.08 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



	Vacsora	29.11 g	17.11 g	0.36 g	22.91 g	1.49 g	1.16 g	31.62 g	13.29 g	0.14 g	15.56 g	1.12 g	0.37 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
		10,(12)			7											
		Lecsós sült csirkecomb, Párolt rizs			Liga margarin , Főtt tojás [3], Pritamin paprika, GM kenyér			Pusztapörkölt , Vegyes vágott savanyúság(12)			Natúr sertéskaraj, Csemegeuborka, Petrezselymes rizs			Sertéspaprikás GM TM, Főtt tészta tojásmentes GM		
		Energia: 592.10 Kcal / 2,474.98 Kj			Energia: 280.44 Kcal / 1,172.24 Kj			Energia: 513.27 Kcal / 2,145.47 Kj			Energia: 532.37 Kcal / 2,225.31 Kj			Energia: 628.79 Kcal / 2,628.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.04 g	19.59 g	2.96 g	9.46 g	13.22 g	2.71 g	29.47 g	17.20 g	4.87 g	27.96 g	17.71 g	3.99 g	18.29 g	16.92 g	3.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.20 g	2.14 g	1.28 g	27.89 g	3.07 g	0.86 g	58.55 g	4.43 g	2.61 g	64.66 g	0.10 g	5.29 g	98.76 g	7.63 g	3.23 g
		3			(12)											



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Reggeli	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Liga margarin , Vajretek, Gluténmentes kenyér , Gépsonka	Gyümölcstea, Tonhálpástétom[4,10, (12)], Kígyóborka, Gluténmentes kenyér	Ásványvíz, Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea, Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek, Gluténmentes kenyér
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 278.74 Kcal / 1,165.13 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.95 g16.21 g4.65 g	9.98 g9.40 g1.93 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.20 g8.32 g1.77 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	35.49 g0.91 g0.74 g	21.62 g7.90 g0.91 g	13.99 g1.29 g0.76 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	4,10,(12)					
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhálpástétom[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 278.74 Kcal / 1,165.13 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.95 g16.21 g4.65 g	9.98 g9.40 g1.93 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.20 g8.32 g1.77 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	35.49 g0.91 g0.74 g	21.62 g7.90 g0.91 g	13.99 g1.29 g0.76 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Bolognai spagetti GM, TM,	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Karfiolkремleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 565.82 Kcal / 2,365.13 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.83 g20.19 g3.60 g	21.88 g25.56 g5.70 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.24 g12.06 g4.50 g	70.21 g1.97 g3.59 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
	(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	8.28 g13.11 g3.34 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g





Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.11 g	17.11 g	0.36 g	22.91 g	1.49 g	1.16 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	15.56 g	1.12 g	0.37 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
10,(12)														



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes	Reggeli	Ásványvíz, Felvágott, Liga margarin , Pékáru[1], Zöldség	Liga margarin , Zöldség, Felvágott, Pékáru[1], Narancslé (100 %-os)	Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Liga margarin , Zöldség, Felvágott, Pékáru[1]
		Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 433.31 Kcal / 1,811.24 KJ	Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ	Energia: 384.13 Kcal / 1,605.66 KJ	Energia: 390.75 Kcal / 1,633.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		13.70 g16.65 g5.30 g	15.00 g17.01 g5.30 g	14.03 g16.72 g5.30 g	13.70 g22.65 g6.40 g	14.03 g22.72 g6.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.61 g0.31 g2.63 g	53.41 g0.31 g2.29 g	32.69 g1.07 g2.28 g	31.63 g0.33 g2.65 g	32.71 g1.09 g2.30 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 271.74 Kcal / 1,135.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	20.88 g0.75 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7,15
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*[1,(10,12)], Cukkinileves GM, TM *,	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Narancs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		35.12 g19.03 g2.23 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1,(10),(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépas margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	19.57 g21.65 g6.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



			21.07 g	0.69 g	0.54 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	20.42 g	0.24 g	0.46 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	20.24 g	0.01 g	1.47 g
1			1,10,(12)			1			1			1					
Vacsora			Lecsós sült csirkecomb, Párolt rizs			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Főtt tojás[3], Pritamin paprika			Pusztapörkölt , Vegyes vágott savanyúság(12)			Natúr sertéskaraj, Petrezselymes bulgur[1], Csemegeuborka			Sertéspaprikás GM TM, Főtt tészta[1]		
			Energia: 592.10 Kcal / 2,474.98 Kj			Energia: 237.58 Kcal / 993.08 Kj			Energia: 513.27 Kcal / 2,145.47 Kj			Energia: 545.83 Kcal / 2,281.57 Kj			Energia: 610.25 Kcal / 2,550.85 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			29.04 g	19.59 g	2.96 g	10.65 g	12.08 g	2.57 g	29.47 g	17.20 g	4.87 g	31.38 g	20.39 g	4.34 g	25.99 g	20.66 g	3.45 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			74.20 g	2.14 g	1.28 g	21.51 g	1.27 g	0.62 g	58.55 g	4.43 g	2.61 g	63.33 g	0.00 g	5.90 g	79.36 g	2.73 g	3.67 g
			1,3			(12)			1			1					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Liga margarin , Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Liga margarin , Trappista sajt [7], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 283.81 Kcal / 1,186.33 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.71 g9.14 g1.89 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.39 g13.04 g2.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.93 g8.06 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó42.01 g0.01 g0.84 g	SzénhidrátCukorSó27.97 g7.26 g1.01 g	SzénhidrátCukorSó20.51 g0.39 g0.86 g	SzénhidrátCukorSó27.87 g7.74 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű panini[1], Ásványvíz	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.71 g9.14 g1.89 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.49 g13.05 g2.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.93 g8.06 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó42.01 g0.01 g0.84 g	SzénhidrátCukorSó28.14 g7.26 g1.01 g	SzénhidrátCukorSó20.51 g0.39 g0.86 g	SzénhidrátCukorSó27.87 g7.74 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsó. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv28.63 g19.79 g3.55 g	FehérjeZsírT.Zsírsv16.99 g28.15 g6.72 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.06 g17.06 g4.62 g	FehérjeZsírT.Zsírsv46.62 g13.69 g2.79 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó79.04 g8.94 g4.49 g	SzénhidrátCukorSó59.56 g3.99 g3.84 g	SzénhidrátCukorSó66.76 g2.16 g4.08 g	SzénhidrátCukorSó87.53 g27.25 g2.78 g	SzénhidrátCukorSó77.30 g12.59 g3.69 g
		1	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.01 g12.85 g3.30 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.65 g2.33 g1.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.81 g6.72 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.84 g1.53 g0.18 g



(00045)
Tej,toj,banán,
olmag

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.63 g	16.47 g	0.46 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	31.62 g	13.29 g	0.14 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
	1			1,10,(12)			7			1					
Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek			Gyümölcstea, Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Ásványvíz, Félbarna kenyér[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom[4,10,(12)], Póréhagyma		
	Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ			Energia: 228.93 Kcal / 956.93 KJ			Energia: 223.46 Kcal / 934.06 KJ			Energia: 287.66 Kcal / 1,202.42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.68 g	15.95 g	4.61 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g	8.56 g	11.08 g	2.67 g	8.12 g	11.53 g	3.20 g	13.53 g	13.07 g	2.93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	28.10 g	7.00 g	1.06 g	23.75 g	4.24 g	0.71 g	21.89 g	0.16 g	1.84 g	28.72 g	7.58 g	1.00 g
	1			1			1			1			1,4,10,(12)		
Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom[4,10,(12)], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek		
	Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ			Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.68 g	15.95 g	4.61 g	12.71 g	9.14 g	1.89 g	13.49 g	13.05 g	2.93 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	42.01 g	0.01 g	0.84 g	28.14 g	7.26 g	1.01 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	28.10 g	7.26 g	1.06 g
	1			1			1,4,10,(12)			1			1		
Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],			Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,			Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs		
	Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ			Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ			Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ			Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ			Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.63 g	19.79 g	3.55 g	24.58 g	27.19 g	6.63 g	30.06 g	17.06 g	4.62 g	46.62 g	13.69 g	2.79 g	32.89 g	36.10 g	11.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.04 g	8.94 g	4.49 g	77.20 g	1.28 g	3.78 g	66.76 g	2.16 g	4.08 g	87.53 g	27.25 g	2.78 g	80.90 g	13.73 g	3.64 g
	1			1									(10),(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóborka		
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	11.01 g	12.85 g	3.30 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	19.57 g	21.65 g	6.30 g





Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.63 g	16.47 g	0.46 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	20.24 g	0.01 g	1.47 g
1	1,10,(12)					1	1							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Liga margarin , Gépsonka , Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Liga margarin , Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásmént[1],	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkремleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsó. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 498.35 Kcal / 2,083.10 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	16.07 g28.03 g6.71 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	54.88 g3.99 g3.74 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
		1	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g



(00048) Tej-
és
tojásmentes

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.63 g	16.47 g	0.46 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
1	1,10,(12)						1								
Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom[4,10,(12)], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Vajretek, Soproni felvágott		
	Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ			Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ			Energia: 280.03 Kcal / 1,170.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	8.68 g	15.95 g	4.61 g	12.71 g	9.14 g	1.89 g	13.49 g	13.05 g	2.93 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g	9.82 g	13.96 g	3.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	42.01 g	0.01 g	0.84 g	28.14 g	7.26 g	1.01 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	28.58 g	7.26 g	1.43 g
1	1			1			1,4,10,(12)			1			1		
Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom[4,10,(12)], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek		
	Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ			Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	8.68 g	15.95 g	4.61 g	12.71 g	9.14 g	1.89 g	13.49 g	13.05 g	2.93 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	42.01 g	0.01 g	0.84 g	28.14 g	7.26 g	1.01 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	28.10 g	7.26 g	1.06 g
1	1			1			1,4,10,(12)			1			1		
Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],			Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,			Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs		
	Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ			Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ			Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ			Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ			Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	28.63 g	19.79 g	3.55 g	24.58 g	27.19 g	6.63 g	30.06 g	17.06 g	4.62 g	46.62 g	13.69 g	2.79 g	32.89 g	36.10 g	11.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.04 g	8.94 g	4.49 g	77.20 g	1.28 g	3.78 g	66.76 g	2.16 g	4.08 g	87.53 g	27.25 g	2.78 g	80.90 g	13.73 g	3.64 g
1	1			1									(10),(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM		
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	11.01 g	12.85 g	3.30 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g



	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
	35.63 g			16.47 g			0.46 g			29.43 g			0.59 g			1.26 g			34.21 g			11.99 g			0.01 g			22.08 g			0.22 g			0.47 g			36.12 g			26.56 g			0.06 g		
	1									1,10,(12)									1																										
	Lecsós sült csirkecomb, Párolt rizs						Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Csemege szalámi						Pusztapörkölt , Vegyes vágott savanyúság(12)						Natúr sertéskaraj, Petrezselymes bulgur[1], Csemegeuborka						Sertéspaprikás GM TM, Főtt tészta[1]																				
	Energia: 592.10 Kcal / 2,474.98 Kj						Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 Kj						Energia: 513.27 Kcal / 2,145.47 Kj						Energia: 545.83 Kcal / 2,281.57 Kj						Energia: 610.25 Kcal / 2,550.85 Kj																				
	Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav																
	29.04 g		19.59 g		2.96 g		10.45 g		20.45 g		6.00 g		29.47 g		17.20 g		4.87 g		31.38 g		20.39 g		4.34 g		25.99 g		20.66 g		3.45 g																
	Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																
	74.20 g		2.14 g		1.28 g		21.33 g		1.27 g		1.81 g		58.55 g		4.43 g		2.61 g		63.33 g		0.00 g		5.90 g		79.36 g		2.73 g		3.67 g																
	1									(12)									1									1																	



(00053) Olajos
mag mentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Rozskenyér [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Zöldség	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Zöldség
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 523.26 Kcal / 2,187.23 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: 395.99 Kcal / 1,655.24 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	14.86 g20.92 g5.93 g	17.56 g17.54 g5.42 g	17.54 g17.54 g5.42 g	17.56 g17.54 g5.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	66.98 g0.01 g2.46 g	49.25 g7.30 g2.37 g	41.95 g0.31 g2.72 g	49.25 g7.30 g2.37 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	27.87 g7.74 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs	Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya, Almaleves GM TM	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 688.08 Kcal / 2,876.17 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	24.91 g30.22 g8.46 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	79.79 g4.56 g3.72 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



(00116) Tojás,
paradicsom

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00116) Tojás, paradicsom	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika				
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea_Franyó, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics [4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea_Franyó, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 296.59 Kcal / 1,239.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 311.46 Kcal / 1,301.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.54 g13.08 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	13.01 g15.11 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	30.91 g10.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	30.64 g10.74 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta* [1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségmenten, Főtt burgonya	Zöldségkremleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs, Narancs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.12 g19.03 g2.23 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1,(10),(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



(00138) Diab
T:20, E:45,
U:20

		35.63 g	16.47 g	0.46 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	31.62 g	13.29 g	0.14 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
	1	1,10,(12)			7			1								
Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Vajretek			
	Energia: 434.25 Kcal / 1,815.17 KJ			Energia: 332.70 Kcal / 1,390.69 KJ			Energia: 261.68 Kcal / 1,093.82 KJ			Energia: 316.23 Kcal / 1,321.84 KJ			Energia: 348.90 Kcal / 1,458.40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13.56 g	28.42 g	8.03 g	16.26 g	15.88 g	3.26 g	13.80 g	13.12 g	2.93 g	15.29 g	14.85 g	3.05 g	13.22 g	19.04 g	4.35 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	31.12 g	1.29 g	3.15 g	31.28 g	0.79 g	1.21 g	21.92 g	1.03 g	1.01 g	30.60 g	0.53 g	1.12 g	31.24 g	1.18 g	1.16 g	
	1	1			1,4,10,(12)			1			1					
Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 45 CH*[1,(10,12)],			Tk. kenyér (45)[1], Kapros káposztafőzelék 45 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni			Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 45 CH			Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 45 CH			Zöldségkremleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs 45 CH			
	Energia: 444.89 Kcal / 1,859.64 KJ			Energia: 479.24 Kcal / 2,003.22 KJ			Energia: 408.20 Kcal / 1,706.28 KJ			Energia: 563.10 Kcal / 2,353.76 KJ			Energia: 595.94 Kcal / 2,491.03 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	25.06 g	15.68 g	1.82 g	15.28 g	26.41 g	7.17 g	27.60 g	14.89 g	4.37 g	48.63 g	13.44 g	2.82 g	29.51 g	33.75 g	11.02 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	52.93 g	2.10 g	3.43 g	45.86 g	3.48 g	3.02 g	42.99 g	2.07 g	3.58 g	64.51 g	4.73 g	3.38 g	44.90 g	2.39 g	4.01 g	
	1,(10),(12)			1,7									(10),(12)			
Uzsonna													Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	7.79 g	10.96 g	2.68 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	14.20 g	0.01 g	0.64 g	
	1	1			1			1			1			1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00143) DM R:30T:20E:50 U:20V:40	Reggeli	Ásványvíz, Felvágott, Liga margarin , Pékáru[1], Zöldség	Citromos tea CM, Liga margarin , Zöldség, Felvágott, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Liga margarin , Zöldség, Felvágott, Pékáru[1]
		Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ	Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ	Energia: 384.13 Kcal / 1,605.66 KJ	Energia: 390.75 Kcal / 1,633.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		13.70 g16.65 g5.30 g	14.03 g16.72 g5.30 g	14.03 g16.72 g5.30 g	13.70 g22.65 g6.40 g	14.03 g22.72 g6.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.61 g0.31 g2.63 g	32.69 g1.07 g2.28 g	32.69 g1.07 g2.28 g	31.63 g0.33 g2.65 g	32.71 g1.09 g2.30 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics [4,10,(12)], Kéregbúza	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 205.36 Kcal / 858.40 KJ	Energia: 224.81 Kcal / 939.71 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	11.41 g8.78 g1.89 g	12.19 g12.86 g2.91 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.94 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g1.72 g	20.21 g0.01 g0.83 g	15.01 g0.19 g0.88 g	20.51 g0.39 g0.51 g	20.57 g0.75 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*[1,(10,12)],	Kapros káposztafőzelék 50 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (50)[1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 50 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs 50 CH
		Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 KJ	Energia: 530.50 Kcal / 2,217.49 KJ	Energia: 442.91 Kcal / 1,851.36 KJ	Energia: 598.54 Kcal / 2,501.90 KJ	Energia: 622.51 Kcal / 2,602.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.41 g16.80 g1.96 g	16.67 g29.06 g7.73 g	28.33 g15.28 g4.41 g	49.57 g13.51 g2.83 g	30.05 g34.19 g11.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.19 g2.21 g3.64 g	51.21 g4.47 g3.55 g	50.00 g2.09 g3.67 g	72.07 g5.03 g3.57 g	49.95 g2.50 g4.21 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kéregbúza
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



Vacsora	21.07 g			0.69 g			0.54 g			29.43 g			0.59 g			1.26 g			20.42 g			0.24 g			0.46 g			22.08 g			0.22 g			0.47 g			14.20 g			0.01 g			0.64 g		
	1									1,10,(12)									1									1									1								
	Lecsós sült csirkecomb, Párolt rizs 40 CH						Liga margarin , Főtt tojás [3], Pritamin paprika, Tk. kifli 40 CH[1]						Pusztapörkölt 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)						Natúr sertéskaraj, Csemegeuborka, Petrezselymes bulgur 40 CH[1]						Sertéspaprikás GM TM, Főtt tészta 40 CH[1]																				
	Energia: 423.86 Kcal / 1,771.73 KJ									Energia: 338.40 Kcal / 1,414.51 KJ									Energia: 362.62 Kcal / 1,515.75 KJ									Energia: 437.56 Kcal / 1,829.00 KJ									Energia: 387.93 Kcal / 1,621.55 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav						
	25.70 g	16.82 g	2.63 g	14.92 g	12.70 g	2.63 g	20.29 g	11.78 g	3.34 g	27.82 g	18.97 g	4.15 g	19.89 g	14.62 g	2.80 g																														
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	41.89 g	2.04 g	0.77 g	40.93 g	1.27 g	1.06 g	42.70 g	1.98 g	1.88 g	41.44 g	0.00 g	5.67 g	43.74 g	2.19 g	3.38 g																														
	1,3									(12)									1									1																	



(00149) DM
R:30, T:15,
E:50, U:15,
V:40

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli		Ásványvíz, Zöldség, Liga margarin , Felvágott, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Liga margarin , Zöldség, Felvágott, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Felvágott, Liga margarin , Zöldpaprika, Pékáru[1]	Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Liga margarin , Zöldség, Felvágott, Pékáru[1]
		Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 390.75 Kcal / 1,633.34 KJ	Energia: 328.88 Kcal / 1,374.72 KJ	Energia: 384.13 Kcal / 1,605.66 KJ	Energia: 390.75 Kcal / 1,633.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.70 g16.65 g5.30 g	14.03 g22.72 g6.40 g	13.19 g16.71 g5.30 g	13.70 g22.65 g6.40 g	14.03 g22.72 g6.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.61 g0.31 g2.63 g	32.71 g1.09 g2.30 g	31.39 g1.30 g2.13 g	31.63 g0.33 g2.65 g	32.71 g1.09 g2.30 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics [4,10,(12)], Kéregbúza	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 205.36 Kcal / 858.40 KJ	Energia: 224.81 Kcal / 939.71 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 244.73 Kcal / 1,022.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.61 g15.80 g4.60 g	11.41 g8.78 g1.89 g	12.19 g12.86 g2.91 g	10.93 g8.06 g1.73 g	11.87 g14.93 g6.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.61 g	20.21 g0.01 g0.83 g	15.01 g0.19 g0.88 g	20.51 g0.39 g0.51 g	15.72 g0.69 g1.12 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*[1,(10,12)],	Kapros káposztafőzelék 50 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (50)[1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 50 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs 50 CH
		Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 KJ	Energia: 530.50 Kcal / 2,217.49 KJ	Energia: 442.91 Kcal / 1,851.36 KJ	Energia: 598.54 Kcal / 2,501.90 KJ	Energia: 622.51 Kcal / 2,602.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.41 g16.80 g1.96 g	16.67 g29.06 g7.73 g	28.33 g15.28 g4.41 g	49.57 g13.51 g2.83 g	30.05 g34.19 g11.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.19 g2.21 g3.64 g	51.21 g4.47 g3.55 g	50.00 g2.09 g3.67 g	72.07 g5.03 g3.57 g	49.95 g2.50 g4.21 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kéregbúza
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 198.07 Kcal / 827.93 KJ	Energia: 272.41 Kcal / 1,138.67 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.66 g12.54 g2.26 g	10.62 g12.79 g3.29 g	9.03 g18.89 g5.87 g	5.10 g6.47 g1.15 g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



Vacsora	17.19 g			0.64 g			0.45 g			27.66 g			0.59 g			1.22 g			16.54 g			0.24 g			0.37 g			14.31 g			0.22 g			0.29 g			14.20 g			0.01 g			0.64 g		
	1									1,10,(12)									1									1									1								
	Lecsós sült csirkecomb, Párolt rizs 40 CH									Liga margarin , Főtt tojás [3], Pritamin paprika, Tk. kifli 40 CH[1]									Pusztapörkölt 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)									Natúr sertéskaraj, Csemegeuborka, Petrezselymes bulgur 40 CH[1]									Sertéspaprikás GM TM, Főtt tészta 40 CH[1]								
	Energia: 423.86 Kcal / 1,771.73 KJ									Energia: 338.40 Kcal / 1,414.51 KJ									Energia: 362.62 Kcal / 1,515.75 KJ									Energia: 437.56 Kcal / 1,829.00 KJ									Energia: 387.93 Kcal / 1,621.55 KJ								
	Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav		
	25.70 g			16.82 g			2.63 g			14.92 g			12.70 g			2.63 g			20.29 g			11.78 g			3.34 g			27.82 g			18.97 g			4.15 g			19.89 g			14.62 g			2.80 g		
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
	41.89 g			2.04 g			0.77 g			40.93 g			1.27 g			1.06 g			42.70 g			1.98 g			1.88 g			41.44 g			0.00 g			5.67 g			43.74 g			2.19 g			3.38 g		
	1,3									(12)									1									1																	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00202) GM- diab (R:50,E:60,U:4 0,V:50)	Reggeli	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gépsonka , Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Vajretek	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Tonhálpástétom[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 506.51 Kcal / 2,117.21 KJ	Energia: 485.95 Kcal / 2,031.27 KJ	Energia: 444.60 Kcal / 1,858.43 KJ	Energia: 467.03 Kcal / 1,952.19 KJ	Energia: 588.76 Kcal / 2,461.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.65 g24.86 g6.07 g	18.37 g19.17 g3.84 g	15.46 g15.94 g3.29 g	17.24 g17.90 g3.57 g	20.61 g29.60 g11.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		54.13 g5.31 g3.00 g	54.01 g4.39 g2.02 g	53.50 g3.61 g1.93 g	53.43 g4.26 g1.83 g	53.84 g4.43 g2.67 g
		4,10,15,(12)				7,15
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta GM 60 CH*(10,12),	Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, GM kenyér (60), Kapros káposztafőzelék GM 60 CH[7]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 60 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 60 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 60 CH
		Energia: 475.32 Kcal / 1,986.84 KJ	Energia: 539.20 Kcal / 2,253.86 KJ	Energia: 477.61 Kcal / 1,996.41 KJ	Energia: 689.68 Kcal / 2,882.86 KJ	Energia: 675.65 Kcal / 2,824.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.59 g15.28 g1.76 g	15.79 g29.11 g7.08 g	29.05 g15.68 g4.46 g	52.00 g13.71 g2.85 g	31.13 g35.09 g11.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.07 g5.06 g3.26 g	60.45 g6.14 g3.89 g	57.02 g2.11 g3.76 g	91.51 g5.81 g4.06 g	60.06 g2.72 g4.59 g
		(10),(12)	7		(10),(12)	
	Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 298.00 Kcal / 1,245.64 KJ	Energia: 383.33 Kcal / 1,602.32 KJ	Energia: 218.67 Kcal / 914.04 KJ	Energia: 493.32 Kcal / 2,062.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.33 g14.37 g2.49 g	10.83 g14.56 g3.52 g	9.70 g20.72 g6.10 g	5.61 g7.85 g1.32 g	20.42 g23.95 g6.59 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.05 g2.83 g1.00 g	44.41 g2.99 g1.72 g	35.40 g2.64 g0.92 g	28.46 g2.02 g0.70 g	43.82 g3.01 g2.15 g
		10,(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00202) GM- diab (R:50,E:60,U:40,V:50)	Vacsora	Lecsós sült csirkecomb, Párolt rizs 50 CH			Liga margarin , Főtt tojás [3], Pritamin paprika, GM kenyér (50)			Pusztapörkölt 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)			Natúr sertéskaraj, Csemegeuborka, Petrezselymes rizs 50 CH			Sertéspaprikás GM TM, Főtt tészta GM, 50 CH		
		Energia: 486.33 Kcal / 2,032.86 Kj			Energia: 424.12 Kcal / 1,772.82 Kj			Energia: 456.33 Kcal / 1,907.46 Kj			Energia: 506.33 Kcal / 2,116.46 Kj			Energia: 411.55 Kcal / 1,720.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.00 g	17.54 g	2.72 g	12.52 g	14.96 g	2.93 g	25.54 g	14.92 g	4.25 g	26.92 g	19.72 g	4.21 g	15.89 g	14.79 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.52 g	2.07 g	0.93 g	53.69 g	4.87 g	1.52 g	53.51 g	2.52 g	2.20 g	54.71 g	0.08 g	5.51 g	52.56 g	4.63 g	3.35 g
		3			(12)											



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00295) GM,tej,toj,fruk tóz	Reggeli	Ásványvíz, Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Felvágott, Zöldség	Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Zöldség, Citromos tea CM, Felvágott	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Citromos tea CM	Ásványvíz, Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Felvágott, Zöldség	Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Zöldség, Citromos tea CM, Felvágott
		Energia: 266.19 Kcal / 1,112.67 KJ	Energia: 344.65 Kcal / 1,440.64 KJ	Energia: 344.65 Kcal / 1,440.64 KJ	Energia: 266.19 Kcal / 1,112.67 KJ	Energia: 344.65 Kcal / 1,440.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.54 g17.18 g5.40 g	12.40 g18.12 g5.51 g	12.40 g18.12 g5.51 g	10.54 g17.18 g5.40 g	12.40 g18.12 g5.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.01 g1.21 g2.18 g	29.99 g2.87 g2.16 g	29.99 g2.87 g2.16 g	16.01 g1.21 g2.18 g	29.99 g2.87 g2.16 g
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Vajretek, Soproni felvágott
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 206.95 Kcal / 865.05 KJ	Energia: 232.70 Kcal / 972.69 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 191.05 Kcal / 798.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.46 g16.50 g4.69 g	9.52 g9.40 g1.97 g	11.07 g13.38 g2.97 g	8.71 g8.61 g1.81 g	5.33 g11.37 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	19.07 g1.97 g0.84 g	15.40 g1.67 g0.91 g	18.29 g1.59 g0.87 g	15.36 g1.67 g0.96 g
		4,10,(12)				
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta GM*(10,12),	Magyaros burgonyaleves GM, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs	Sült csirkecomb zöldségdombon, Francia hagymaleves GM, TM*, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs
		Energia: 723.06 Kcal / 3,022.39 KJ	Energia: 474.05 Kcal / 1,981.53 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 718.16 Kcal / 3,001.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		29.92 g20.23 g2.36 g	14.29 g26.52 g5.79 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	31.99 g35.80 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.71 g7.56 g4.11 g	52.57 g4.68 g3.65 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	68.15 g2.89 g3.63 g
		(10),(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 186.25 Kcal / 778.53 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 263.59 Kcal / 1,101.81 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 211.64 Kcal / 884.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.78 g12.92 g2.31 g	8.28 g13.11 g3.34 g	7.15 g19.27 g5.92 g	4.08 g6.98 g1.21 g	6.85 g11.70 g2.78 g



(01001)
Tejmentes, 1-
3 év

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	14.55 g	1.33 g	0.44 g	22.91 g	1.49 g	1.16 g	13.90 g	1.14 g	0.36 g	15.56 g	1.12 g	0.37 g	17.81 g	1.21 g	0.78 g
	10,(12)														
Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kégyőborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csmege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek		
	Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ			Energia: 287.33 Kcal / 1,201.04 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.68 g	15.95 g	4.61 g	12.71 g	9.14 g	1.89 g	13.69 g	13.07 g	2.93 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	42.01 g	0.01 g	0.84 g	28.48 g	7.26 g	1.02 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	28.10 g	7.26 g	1.06 g
	1			1			1,4,10,(12)			1			1		
Tízórai	Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs		
	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.60 g	10.71 g	0.02 g	12.60 g	10.71 g	0.02 g	12.60 g	10.71 g	0.02 g	12.60 g	10.71 g	0.02 g	12.60 g	10.71 g	0.02 g
Ebéd	Bolognai spagetti tej-, tojásment[1], , Csukkinileves GM, TM *			Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kapros káposztafőzelék GM, TM			Párolt rizs 1-3 év, Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM,			Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségtombon, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs, Narancs		
	Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ			Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ			Energia: 385.11 Kcal / 1,609.76 KJ			Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ			Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28.63 g	19.79 g	3.55 g	16.99 g	28.15 g	6.72 g	27.21 g	14.16 g	4.28 g	46.62 g	13.69 g	2.79 g	32.89 g	36.10 g	11.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.04 g	8.94 g	4.49 g	59.56 g	3.99 g	3.84 g	39.27 g	2.02 g	3.19 g	87.53 g	27.25 g	2.78 g	80.90 g	13.73 g	3.64 g
	1			1			(10),(12)								
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldségtorta párizsikrém, Póréhagyma[10,(12)]			Barackos kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM		
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	11.01 g	12.85 g	3.30 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.63 g	16.47 g	0.46 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		1	1,10,(12)		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhálpástétom[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	27.87 g7.74 g1.23 g
	1	1	1,4,10,(12)	1	1,7	
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	KarfiolkréMLEVES GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	ZöldségréMLEVES GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsóm. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
	1	1	(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	31.62 g13.29 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	1	1,10,(12)	7	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o l m a g	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	27.87 g7.74 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	25.83 g30.34 g8.47 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	84.47 g4.56 g3.82 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	19.57 g21.65 g6.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	31.62 g13.29 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	20.24 g0.01 g1.47 g
		1	1,10,(12)	7	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
	1	1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni	Karfiolkремleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségmentonban, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsó. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 427.34 Kcal / 1,786.28 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	13.29 g27.66 g6.69 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	40.81 g3.99 g3.45 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
	1	(10),(12)				
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldségleves párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	1	1,10,(12)				1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszárított[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 302.69 Kcal / 1,265.24 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.46 g16.50 g4.69 g	10.49 g9.69 g1.97 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.71 g8.61 g1.81 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	39.79 g1.21 g0.85 g	21.62 g7.90 g0.91 g	18.29 g1.59 g0.87 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Fejtett babfőzelék GM, TM, Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkremleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 565.82 Kcal / 2,365.13 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.83 g20.19 g3.60 g	21.88 g25.56 g5.70 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.24 g12.06 g4.50 g	70.21 g1.97 g3.59 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
	(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 186.25 Kcal / 778.53 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.78 g12.92 g2.31 g	8.28 g13.11 g3.34 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.55 g1.33 g0.44 g	22.91 g1.49 g1.16 g	34.21 g11.99 g0.01 g	15.56 g1.12 g0.37 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab (T:30 E:40 U:30)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 306.56 Kcal / 1,281.42 KJ	Energia: 254.84 Kcal / 1,065.23 KJ	Energia: 299.73 Kcal / 1,252.87 KJ	Energia: 240.84 Kcal / 1,006.71 KJ	Energia: 314.60 Kcal / 1,315.03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.48 g17.08 g4.76 g	10.54 g9.98 g2.04 g	12.29 g14.18 g3.08 g	9.73 g9.19 g1.88 g	11.76 g16.21 g6.67 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.71 g3.07 g2.30 g	27.67 g2.57 g1.06 g	27.53 g1.81 g1.24 g	26.89 g2.19 g1.09 g	27.26 g2.29 g1.46 g
	4,10,15,(12)					7,15
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta GM 40 CH*(10,12),	Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, GM kenyér (40), Kapros káposztafőzelék GM 40 CH[7]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 40 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 40 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 40 CH
		Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 KJ	Energia: 408.83 Kcal / 1,708.91 KJ	Energia: 394.32 Kcal / 1,648.26 KJ	Energia: 537.78 Kcal / 2,247.92 KJ	Energia: 569.37 Kcal / 2,379.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12.92 g12.81 g1.47 g	12.55 g24.58 g6.20 g	27.31 g14.73 g4.35 g	47.95 g13.38 g2.81 g	28.97 g33.30 g10.96 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.75 g3.81 g2.84 g	39.83 g3.87 g2.81 g	40.19 g2.06 g3.54 g	59.11 g4.52 g3.25 g	39.84 g2.29 g3.82 g
	(10),(12)		7	(10),(12)		
	Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 258.09 Kcal / 1,078.82 KJ	Energia: 250.10 Kcal / 1,045.42 KJ	Energia: 335.43 Kcal / 1,402.10 KJ	Energia: 218.67 Kcal / 914.04 KJ	Energia: 421.48 Kcal / 1,761.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.31 g13.79 g2.42 g	9.81 g13.98 g3.45 g	8.68 g20.14 g6.03 g	5.61 g7.85 g1.32 g	18.88 g23.07 g6.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.45 g2.23 g0.77 g	35.81 g2.39 g1.49 g	26.80 g2.04 g0.69 g	28.46 g2.02 g0.70 g	30.92 g2.11 g1.82 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) GM, tejmentes,fruk tóz	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kégyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Vajretek, Soproni felvágott
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 206.95 Kcal / 865.05 KJ	Energia: 232.70 Kcal / 972.69 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 191.05 Kcal / 798.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.46 g16.50 g4.69 g	9.52 g9.40 g1.97 g	11.07 g13.38 g2.97 g	8.71 g8.61 g1.81 g	5.33 g11.37 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	19.07 g1.97 g0.84 g	15.40 g1.67 g0.91 g	18.29 g1.59 g0.87 g	15.36 g1.67 g0.96 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta GM*(10,12),	Magyaros burgonyaleves GM, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldséghombon, Főtt burgonya	Zöldségkremleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs
		Energia: 723.06 Kcal / 3,022.39 KJ	Energia: 474.05 Kcal / 1,981.53 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 718.16 Kcal / 3,001.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		29.92 g20.23 g2.36 g	14.29 g26.52 g5.79 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	31.99 g35.80 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.71 g7.56 g4.11 g	52.57 g4.68 g3.65 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	68.15 g2.89 g3.63 g
	(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Sárgarépás margarinkrém	Zöldbúszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsesmege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kégyóborka
		Energia: 186.25 Kcal / 778.53 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 263.59 Kcal / 1,101.81 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 211.64 Kcal / 884.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.78 g12.92 g2.31 g	8.28 g13.11 g3.34 g	7.15 g19.27 g5.92 g	4.08 g6.98 g1.21 g	6.85 g11.70 g2.78 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.55 g1.33 g0.44 g	22.91 g1.49 g1.16 g	13.90 g1.14 g0.36 g	15.56 g1.12 g0.37 g	17.81 g1.21 g0.78 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 186.78 Kcal / 780.74 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: 172.78 Kcal / 722.22 KJ	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.61 g15.80 g4.60 g	10.67 g8.70 g1.88 g	11.67 g12.81 g2.90 g	9.86 g7.91 g1.72 g	12.42 g15.03 g6.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.96 g	16.44 g0.77 g0.72 g	12.21 g0.90 g0.79 g	15.66 g0.39 g0.75 g	17.77 g1.46 g1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 60 CH*[1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék 60 CH[1,7], Sült debreceni, Tk. kenyér (60)[1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 60 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 60 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 60 CH
		Energia: 561.87 Kcal / 2,348.62 KJ	Energia: 597.56 Kcal / 2,497.80 KJ	Energia: 477.61 Kcal / 1,996.41 KJ	Energia: 639.05 Kcal / 2,671.23 KJ	Energia: 675.65 Kcal / 2,824.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.11 g18.36 g2.15 g	19.06 g30.32 g7.97 g	29.05 g15.68 g4.46 g	50.65 g13.60 g2.84 g	31.13 g35.09 g11.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.95 g2.37 g3.93 g	62.64 g4.85 g3.96 g	57.02 g2.11 g3.76 g	80.71 g5.38 g3.79 g	60.06 g2.72 g4.59 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Füstölt-főtt tarja
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 166.91 Kcal / 697.68 KJ	Energia: 272.41 Kcal / 1,138.67 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.33 Kcal / 1,175.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.66 g12.54 g2.26 g	9.30 g12.60 g3.28 g	9.03 g18.89 g5.87 g	5.10 g6.47 g1.15 g	18.72 g15.53 g5.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.19 g0.64 g0.45 g	21.66 g0.59 g1.08 g	16.54 g0.24 g0.37 g	14.31 g0.22 g0.29 g	16.35 g0.00 g1.36 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 186.78 Kcal / 780.74 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: 172.78 Kcal / 722.22 KJ	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.61 g15.80 g4.60 g	10.67 g8.70 g1.88 g	11.67 g12.81 g2.90 g	9.86 g7.91 g1.72 g	12.42 g15.03 g6.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.96 g	16.44 g0.77 g0.72 g	12.21 g0.90 g0.79 g	15.66 g0.39 g0.75 g	17.77 g1.46 g1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*[1,(10,12)],	Kapros káposztafőzelék 50 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (50)[1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 50 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 50 CH
		Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 KJ	Energia: 530.50 Kcal / 2,217.49 KJ	Energia: 442.91 Kcal / 1,851.36 KJ	Energia: 639.05 Kcal / 2,671.23 KJ	Energia: 622.51 Kcal / 2,602.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.41 g16.80 g1.96 g	16.67 g29.06 g7.73 g	28.33 g15.28 g4.41 g	50.65 g13.60 g2.84 g	30.05 g34.19 g11.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.19 g2.21 g3.64 g	51.21 g4.47 g3.55 g	50.00 g2.09 g3.67 g	80.71 g5.38 g3.79 g	49.95 g2.50 g4.21 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Füstölt-főtt tarja
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 166.91 Kcal / 697.68 KJ	Energia: 272.41 Kcal / 1,138.67 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.33 Kcal / 1,175.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.66 g12.54 g2.26 g	9.30 g12.60 g3.28 g	9.03 g18.89 g5.87 g	5.10 g6.47 g1.15 g	18.72 g15.53 g5.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.19 g0.64 g0.45 g	21.66 g0.59 g1.08 g	16.54 g0.24 g0.37 g	14.31 g0.22 g0.29 g	16.35 g0.00 g1.36 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 186.78 Kcal / 780.74 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: 172.78 Kcal / 722.22 KJ	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.61 g15.80 g4.60 g	10.67 g8.70 g1.88 g	11.67 g12.81 g2.90 g	9.86 g7.91 g1.72 g	12.42 g15.03 g6.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.96 g	16.44 g0.77 g0.72 g	12.21 g0.90 g0.79 g	15.66 g0.39 g0.75 g	17.77 g1.46 g1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*[1,(10,12)],	Kapros káposztafőzelék 40 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Tk. kenyér (40)[1], Sült debreceni	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 40 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségmenten, Főtt burgonya 40 CH	Zöldségkremleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs 40 CH
		Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 455.57 Kcal / 1,904.28 KJ	Energia: 394.32 Kcal / 1,648.26 KJ	Energia: 563.10 Kcal / 2,353.76 KJ	Energia: 569.37 Kcal / 2,379.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		21.71 g14.56 g1.69 g	14.35 g26.28 g7.16 g	27.31 g14.73 g4.35 g	48.63 g13.44 g2.82 g	28.97 g33.30 g10.96 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		46.67 g1.99 g3.23 g	41.17 g3.48 g2.92 g	40.19 g2.06 g3.54 g	64.51 g4.73 g3.38 g	39.84 g2.29 g3.82 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarin-krem	Zöldfűszeres párizsikrem, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrem, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Füstölt-főtt tarja
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 166.91 Kcal / 697.68 KJ	Energia: 272.41 Kcal / 1,138.67 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.33 Kcal / 1,175.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		3.66 g12.54 g2.26 g	9.30 g12.60 g3.28 g	9.03 g18.89 g5.87 g	5.10 g6.47 g1.15 g	18.72 g15.53 g5.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.19 g0.64 g0.45 g	21.66 g0.59 g1.08 g	16.54 g0.24 g0.37 g	14.31 g0.22 g0.29 g	16.35 g0.00 g1.36 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 211.98 Kcal / 886.08 KJ	Energia: 231.43 Kcal / 967.38 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 246.30 Kcal / 1,029.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.61 g15.80 g4.60 g	11.74 g8.85 g1.89 g	12.52 g12.93 g2.91 g	10.93 g8.06 g1.73 g	11.99 g14.96 g6.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.96 g	21.29 g0.77 g0.83 g	16.09 g0.95 g0.88 g	20.51 g0.39 g0.86 g	15.82 g1.43 g1.10 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*[1,(10,12)],	Kapros káposztafőzelék 50 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (50)[1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 50 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 50 CH
		Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 KJ	Energia: 530.50 Kcal / 2,217.49 KJ	Energia: 442.91 Kcal / 1,851.36 KJ	Energia: 639.05 Kcal / 2,671.23 KJ	Energia: 622.51 Kcal / 2,602.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		28.41 g16.80 g1.96 g	16.67 g29.06 g7.73 g	28.33 g15.28 g4.41 g	50.65 g13.60 g2.84 g	30.05 g34.19 g11.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.19 g2.21 g3.64 g	51.21 g4.47 g3.55 g	50.00 g2.09 g3.67 g	80.71 g5.38 g3.79 g	49.95 g2.50 g4.21 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 272.41 Kcal / 1,138.67 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		3.66 g12.54 g2.26 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.03 g18.89 g5.87 g	5.10 g6.47 g1.15 g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.19 g0.64 g0.45 g	29.43 g0.59 g1.26 g	16.54 g0.24 g0.37 g	14.31 g0.22 g0.29 g	14.20 g0.01 g0.64 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fructózszege ny	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 211.98 Kcal / 886.08 KJ	Energia: 261.68 Kcal / 1,093.82 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 276.55 Kcal / 1,155.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	11.74 g8.85 g1.89 g	13.80 g13.12 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	13.27 g15.15 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	21.29 g0.77 g0.83 g	21.92 g1.03 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	21.65 g1.51 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Mediterrán csirkés tésztá*[1,(10,12)], Cukkini leves GM, TM *,	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkremleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 718.16 Kcal / 3,001.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		35.12 g19.03 g2.23 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	31.99 g35.80 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	68.15 g2.89 g3.63 g
		1,(10),(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarin krém	Zöldbúszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Füstölt-főtt tarja, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	19.57 g21.65 g6.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	29.43 g0.59 g1.26 g	20.42 g0.24 g0.46 g	22.08 g0.22 g0.47 g	20.24 g0.01 g1.47 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,alma,b an	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek, Narancslé (100 %-os)	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya, Francia hagymaleves GM, TM*	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	24.58 g27.19 g6.63 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	77.20 g1.28 g3.78 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1	1	(10),(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	19.57 g21.65 g6.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	20.24 g0.01 g1.47 g
		1	1,10,(12)	1		1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta* [1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Narancs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		35.12 g19.03 g2.23 g	24.58 g27.19 g6.63 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	77.20 g1.28 g3.78 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1,(10),(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	19.57 g21.65 g6.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	20.24 g0.01 g1.47 g
		1	1,10,(12)		1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej,toj,szárny, kuk,frukt.	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka, Tonhalszendvics[4,10, (12)]	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta* [1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sertéspörkölt parm.	Karfiolkremleves GM, TM, Bulgur [1], Hentes tokány GM	Főtt burgonya, Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségmenten	Zöldségkremleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye szárnyasm., Bulgur [1]
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ	Energia: 567.13 Kcal / 2,370.60 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 745.35 Kcal / 3,115.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		35.12 g19.03 g2.23 g	26.77 g26.13 g5.52 g	34.24 g18.37 g4.82 g	49.65 g13.52 g2.83 g	31.01 g38.76 g12.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	46.18 g6.07 g3.96 g	72.84 g1.98 g4.10 g	72.71 g5.06 g3.78 g	74.19 g1.93 g3.71 g
		1,(10),(12)		1		1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarin-krem	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Póréhagyma, Csemege szalámi	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrem, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 313.31 Kcal / 1,309.64 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.51 g12.66 g2.27 g	10.81 g20.45 g5.99 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	19.57 g21.65 g6.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	21.41 g0.48 g1.81 g	20.42 g0.24 g0.46 g	22.08 g0.22 g0.47 g	20.24 g0.01 g1.47 g
		1	1	1	1	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zöldpaprika, Paprikás diákcsemege			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ			Energia: 322.49 Kcal / 1,348.01 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.68 g	15.95 g	4.61 g	12.71 g	9.14 g	1.89 g	9.90 g	19.01 g	5.88 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.07 g	42.01 g	0.01 g	0.84 g	27.72 g	7.49 g	0.46 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	28.10 g	7.26 g	1.06 g
		1	1			1			1			1				
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],			Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,			Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségmenton, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsóm. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs		
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ			Energia: 427.34 Kcal / 1,786.28 KJ			Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ			Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ			Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.63 g	19.79 g	3.55 g	13.29 g	27.66 g	6.69 g	30.06 g	17.06 g	4.62 g	46.62 g	13.69 g	2.79 g	31.86 g	39.09 g	12.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79.04 g	8.94 g	4.49 g	40.81 g	3.99 g	3.45 g	66.76 g	2.16 g	4.08 g	87.53 g	27.25 g	2.78 g	77.30 g	12.59 g	3.69 g
		1	(10),(12)													
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika			Barackos kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	10.45 g	20.45 g	6.00 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.33 g	1.27 g	1.81 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
		1	1			1			1			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka, Tonhalszendvics[4,10, (12)]	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 211.98 Kcal / 886.08 KJ	Energia: 261.68 Kcal / 1,093.82 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 220.03 Kcal / 919.73 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	11.74 g8.85 g1.89 g	13.80 g13.12 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	8.06 g11.11 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	21.29 g0.77 g0.83 g	21.92 g1.03 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	21.88 g1.03 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*[1,(10,12)], Cukkinileves GM, TM *,	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 498.35 Kcal / 2,083.10 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 718.16 Kcal / 3,001.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		35.12 g19.03 g2.23 g	16.07 g28.03 g6.71 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	31.99 g35.80 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	54.88 g3.99 g3.74 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	68.15 g2.89 g3.63 g
		1,(10),(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarin-krem	Zöldségsaláta párizsikrem, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrem, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	19.57 g21.65 g6.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	29.43 g0.59 g1.26 g	20.42 g0.24 g0.46 g	22.08 g0.22 g0.47 g	20.24 g0.01 g1.47 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Tonhalmástétom[4,10, (12)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta* [1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		35.12 g19.03 g2.23 g	24.58 g27.19 g6.63 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	77.20 g1.28 g3.78 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1,(10),(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,par.	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek, Narancslé (100 %-os)	Tonhalmástétom[4, 10, (12)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 227.90 Kcal / 952.62 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.95 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	27.81 g7.38 g0.51 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta* [1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		35.12 g19.03 g2.23 g	24.58 g27.19 g6.63 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	77.20 g1.28 g3.78 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1,(10),(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szó j,szől,szil,őszibment	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
	1	1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkремleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségmentonban, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsó. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
	1	1	(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Zöldbúszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	29.43 g0.59 g1.26 g	20.42 g0.24 g0.46 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	1	1,10,(12)	1	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta* [1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	KarfiolkréMLEVES GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs, Narancs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		35.12 g19.03 g2.23 g	24.58 g27.19 g6.63 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	77.20 g1.28 g3.78 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1,(10),(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldbúzávalos párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	19.57 g21.65 g6.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	20.24 g0.01 g1.47 g
		1	1,10,(12)		1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
	1	1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta* [1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkремleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsó (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		35.12 g19.03 g2.23 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
	1,(10),(12)	1	(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	1	1,10,(12)		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Vajretek, Trappista sajt[7]
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 186.78 Kcal / 780.74 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: 172.78 Kcal / 722.22 KJ	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.61 g15.80 g4.60 g	10.67 g8.70 g1.88 g	11.67 g12.81 g2.90 g	9.86 g7.91 g1.72 g	12.42 g15.03 g6.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.96 g	16.44 g0.77 g0.72 g	12.21 g0.90 g0.79 g	15.66 g0.39 g0.75 g	17.77 g1.46 g1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 35 CH*[1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék 35 CH[1,7], Sült debreceni, Tk. kenyér (35)[1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 35 CH	Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 35 CH, Francia hagymaleves GM, TM*	Zöldségkremleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs 35 CH
		Energia: 366.91 Kcal / 1,533.68 KJ	Energia: 408.24 Kcal / 1,706.44 KJ	Energia: 366.55 Kcal / 1,532.18 KJ	Energia: 497.27 Kcal / 2,078.59 KJ	Energia: 542.80 Kcal / 2,268.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.70 g13.89 g1.60 g	13.06 g23.84 g6.63 g	26.73 g14.41 g4.31 g	46.87 g13.30 g2.80 g	28.43 g32.86 g10.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42.91 g1.92 g3.10 g	36.24 g2.56 g2.42 g	34.58 g2.04 g3.47 g	50.47 g4.17 g3.03 g	34.79 g2.18 g3.63 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarin krém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 166.91 Kcal / 697.68 KJ	Energia: 272.41 Kcal / 1,138.67 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.66 g12.54 g2.26 g	9.30 g12.60 g3.28 g	9.03 g18.89 g5.87 g	5.10 g6.47 g1.15 g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.19 g0.64 g0.45 g	21.66 g0.59 g1.08 g	16.54 g0.24 g0.37 g	14.31 g0.22 g0.29 g	14.20 g0.01 g0.64 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00059) Áfonyamentés	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétó[4, 10, (12)], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ			Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ			Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8.68 g	15.95 g	4.61 g	12.71 g	9.14 g	1.89 g	13.49 g	13.05 g	2.93 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g	12.96 g	15.08 g	6.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.07 g	42.01 g	0.01 g	0.84 g	28.14 g	7.26 g	1.01 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	27.87 g	7.74 g	1.23 g
		1	1			1,4,10,(12)			1			1,7				
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],			Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs			Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs		
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ			Energia: 519.11 Kcal / 2,169.88 KJ			Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ			Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ			Energia: 718.16 Kcal / 3,001.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		28.63 g	19.79 g	3.55 g	20.88 g	26.70 g	6.60 g	30.06 g	17.06 g	4.62 g	46.62 g	13.69 g	2.79 g	31.99 g	35.80 g	11.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79.04 g	8.94 g	4.49 g	58.45 g	1.28 g	3.39 g	66.76 g	2.16 g	4.08 g	87.53 g	27.25 g	2.78 g	68.15 g	2.89 g	3.63 g
		1													(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding [7]			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ			Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 216.67 Kcal / 905.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	11.01 g	12.85 g	3.30 g	5.65 g	2.33 g	1.01 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	9.07 g	11.15 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	29.43 g	0.59 g	1.26 g	31.62 g	13.29 g	0.14 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	20.03 g	0.01 g	0.77 g
		1	1,10,(12)			7			1			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00060) Tej, tojás, fruktóz	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 211.98 Kcal / 886.08 KJ	Energia: 261.68 Kcal / 1,093.82 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 220.03 Kcal / 919.73 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	11.74 g8.85 g1.89 g	13.80 g13.12 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	8.06 g11.11 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	21.29 g0.77 g0.83 g	21.92 g1.03 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	21.88 g1.03 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Mediterrán csirkés tésztá*[1,(10,12)], Cukkini leves GM, TM *,	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségmenten, Főtt burgonya	Zöldségkremleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 718.16 Kcal / 3,001.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		35.12 g19.03 g2.23 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	31.99 g35.80 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	68.15 g2.89 g3.63 g
		1,(10),(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarin-krem	Zöldség-saláta párizsikrem, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrem, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	19.57 g21.65 g6.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	29.43 g0.59 g1.26 g	20.42 g0.24 g0.46 g	22.08 g0.22 g0.47 g	20.24 g0.01 g1.47 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		28.63 g19.79 g3.55 g	25.83 g30.34 g8.47 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	29.43 g0.59 g1.26 g	31.62 g13.29 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)	7	1	



(00062) Tojás és szójamentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	27.87 g7.74 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásmentes[1],	Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsó. (10,12), Sárgarépa rizs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 498.35 Kcal / 2,083.10 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 726.42 Kcal / 3,036.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		28.63 g19.79 g3.55 g	16.07 g28.03 g6.71 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	30.96 g38.79 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	54.88 g3.99 g3.74 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	64.55 g1.75 g3.68 g
		1	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	31.62 g13.29 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00065) Tojás,par,szárnyas	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka, Tonhalszendvics[4,10, (12)]	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	27.87 g7.74 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán húsos tészta [1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sertéspörkölt parm.	KarfiolkréMLEves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségmentonban, Főtt burgonya	Zöldségmentonleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye szárnyasm., Sárgarépa rizs, Narancs
		Energia: 635.16 Kcal / 2,654.97 KJ	Energia: 773.78 Kcal / 3,234.40 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 761.52 Kcal / 3,183.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		31.79 g25.42 g4.61 g	39.31 g28.81 g7.30 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	27.48 g38.28 g12.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.62 g2.44 g4.07 g	89.84 g6.64 g4.33 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	76.79 g13.85 g3.46 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Póréhagyma, Csemege szalámi	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 313.31 Kcal / 1,309.64 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	10.81 g20.45 g5.99 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.41 g0.48 g1.81 g	31.62 g13.29 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkремleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségmenton, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsó. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
		1	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldségmenton párizsikrem, Póréghagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrem, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00070) Paradicsom, olajos mag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	27.87 g7.74 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta* [1,(10,12)]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 718.16 Kcal / 3,001.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		35.12 g19.03 g2.23 g	25.83 g30.34 g8.47 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.99 g35.80 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	84.47 g4.56 g3.82 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	68.15 g2.89 g3.63 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	31.62 g13.29 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej, ol.mag, hüvelyes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhálpástétom[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kapros káposztafőzelék GM, TM	KarfiolkréMLEVES GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	ZöldségréMLEVES GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsóm. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
		1	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
	1	1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkремleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségmentonban, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsó. (10,12), Sárgarépa rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		28.63 g19.79 g3.55 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
	1	1	(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarin krém	Zöldség-saláta párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcseszege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	29.43 g0.59 g1.26 g	20.42 g0.24 g0.46 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	1	1,10,(12)	1	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00082) GM,tej,hüvely es,fruktóz	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek, Citromos tea CM	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 206.95 Kcal / 865.05 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.46 g16.50 g4.69 g	9.52 g9.40 g1.97 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.71 g8.61 g1.81 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	19.07 g1.97 g0.84 g	21.62 g7.90 g0.91 g	18.29 g1.59 g0.87 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta GM*(10,12), , Cukkinileves GM, TM *	Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, Kaposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér	Hentes tokány GM, Párolt rizs, Karfiolkremleves GM, TM	Francia hagymaleves GM, TM*, Főtt burgonya, Sült csirkecomb zöldségmenten	Budapest aprópecsenye borsó.(10,12), Sárgarépás rizs, Zöldségkremleves GM, TM*(10,12)
		Energia: 723.06 Kcal / 3,022.39 KJ	Energia: 474.05 Kcal / 1,981.53 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 726.42 Kcal / 3,036.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		29.92 g20.23 g2.36 g	14.29 g26.52 g5.79 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	30.96 g38.79 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.71 g7.56 g4.11 g	52.57 g4.68 g3.65 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	64.55 g1.75 g3.68 g
	(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Sárgarépás margarinkrém	Zöldségmentes párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsesze, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 186.25 Kcal / 778.53 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 287.54 Kcal / 1,201.92 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 211.64 Kcal / 884.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.78 g12.92 g2.31 g	8.28 g13.11 g3.34 g	7.66 g19.56 g5.96 g	4.08 g6.98 g1.21 g	6.85 g11.70 g2.78 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.55 g1.33 g0.44 g	22.91 g1.49 g1.16 g	18.20 g1.44 g0.47 g	15.56 g1.12 g0.37 g	17.81 g1.21 g0.78 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 208.11 Kcal / 869.90 KJ	Energia: 256.87 Kcal / 1,073.72 KJ	Energia: 200.73 Kcal / 839.05 KJ	Energia: 215.22 Kcal / 899.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	11.73 g8.84 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	11.25 g8.12 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	20.37 g0.01 g0.83 g	21.15 g0.27 g1.01 g	20.67 g0.39 g0.51 g	21.11 g0.27 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Bolognai spagetti tej-, tojásment[1], Cukkinileves GM, TM *,	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 519.11 Kcal / 2,169.88 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		28.63 g19.79 g3.55 g	20.88 g26.70 g6.60 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	58.45 g1.28 g3.39 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1	(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00117) Olajos mag,mézment es	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 241.80 Kcal / 1,010.72 KJ	Energia: 297.02 Kcal / 1,241.54 KJ	Energia: 234.42 Kcal / 979.88 KJ	Energia: 311.89 Kcal / 1,303.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	11.46 g8.79 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.98 g8.07 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	29.20 g9.00 g0.83 g	31.14 g10.26 g1.01 g	29.50 g9.38 g0.51 g	30.87 g10.74 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya, Almaleves GM TM	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		28.63 g19.79 g3.55 g	25.83 g30.34 g8.47 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	84.47 g4.56 g3.82 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	29.43 g0.59 g1.26 g	31.62 g13.29 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Vajretek, Trappista sajt[7]
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 211.98 Kcal / 886.08 KJ	Energia: 231.43 Kcal / 967.38 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 313.74 Kcal / 1,311.43 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	11.74 g8.85 g1.89 g	12.52 g12.93 g2.91 g	10.93 g8.06 g1.73 g	16.04 g17.96 g8.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	21.29 g0.77 g0.83 g	16.09 g0.95 g0.88 g	20.51 g0.39 g0.86 g	21.81 g1.67 g1.47 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*[1,(10,12)],	Kapros káposztafőzelék 50 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (50)[1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 50 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs 50 CH
		Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 KJ	Energia: 530.50 Kcal / 2,217.49 KJ	Energia: 442.91 Kcal / 1,851.36 KJ	Energia: 598.54 Kcal / 2,501.90 KJ	Energia: 622.51 Kcal / 2,602.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		28.41 g16.80 g1.96 g	16.67 g29.06 g7.73 g	28.33 g15.28 g4.41 g	49.57 g13.51 g2.83 g	30.05 g34.19 g11.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.19 g2.21 g3.64 g	51.21 g4.47 g3.55 g	50.00 g2.09 g3.67 g	72.07 g5.03 g3.57 g	49.95 g2.50 g4.21 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarinkrém	Zöldbúzávalos párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	29.43 g0.59 g1.26 g	20.42 g0.24 g0.46 g	22.08 g0.22 g0.47 g	14.20 g0.01 g0.64 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00146) Diab T:20, E:40, U:20	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 186.78 Kcal / 780.74 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: 172.78 Kcal / 722.22 KJ	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	10.67 g8.70 g1.88 g	11.67 g12.81 g2.90 g	9.86 g7.91 g1.72 g	12.42 g15.03 g6.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	16.44 g0.77 g0.72 g	12.21 g0.90 g0.79 g	15.66 g0.39 g0.75 g	17.77 g1.46 g1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*[1,(10,12)],	Kapros káposztafőzelék 40 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Tk. kenyér (40)[1], Sült debreceni	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 40 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 40 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 40 CH
		Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 455.57 Kcal / 1,904.28 KJ	Energia: 394.32 Kcal / 1,648.26 KJ	Energia: 537.78 Kcal / 2,247.92 KJ	Energia: 569.37 Kcal / 2,379.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.71 g14.56 g1.69 g	14.35 g26.28 g7.16 g	27.31 g14.73 g4.35 g	47.95 g13.38 g2.81 g	28.97 g33.30 g10.96 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		46.67 g1.99 g3.23 g	41.17 g3.48 g2.92 g	40.19 g2.06 g3.54 g	59.11 g4.52 g3.25 g	39.84 g2.29 g3.82 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 166.91 Kcal / 697.68 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.51 g12.66 g2.27 g	9.30 g12.60 g3.28 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	21.66 g0.59 g1.08 g	20.42 g0.24 g0.46 g	22.08 g0.22 g0.47 g	14.20 g0.01 g0.64 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00148) Diabetikus (T: 15, E: 30, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4, 10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 211.98 Kcal / 886.08 KJ	Energia: 231.43 Kcal / 967.38 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 246.30 Kcal / 1,029.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.61 g15.80 g4.60 g	11.74 g8.85 g1.89 g	12.52 g12.93 g2.91 g	10.93 g8.06 g1.73 g	11.99 g14.96 g6.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.96 g	21.29 g0.77 g0.83 g	16.09 g0.95 g0.88 g	20.51 g0.39 g0.86 g	15.82 g1.43 g1.10 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta 30 CH*[1,(10,12)], Cukkini leves GM, TM *,	Kapros káposztafőzelék 30 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (30)[1]	Párolt rizs 30 CH, Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM	Főtt burgonya 30 CH, Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségmenten	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs 30 CH
		Energia: 318.16 Kcal / 1,329.91 KJ	Energia: 384.57 Kcal / 1,607.50 KJ	Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14 KJ	Energia: 497.27 Kcal / 2,078.59 KJ	Energia: 516.24 Kcal / 2,157.88 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16.34 g12.77 g1.47 g	12.14 g23.72 g6.63 g	26.15 g14.09 g4.27 g	46.87 g13.30 g2.80 g	27.89 g32.41 g10.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.65 g1.81 g2.90 g	31.55 g2.56 g2.33 g	28.97 g2.03 g3.40 g	50.47 g4.17 g3.03 g	29.73 g2.07 g3.43 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarin krém	Zöldségsaláta párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 164.82 Kcal / 688.95 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 242.16 Kcal / 1,012.23 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.38 g12.35 g2.24 g	11.01 g12.85 g3.30 g	7.75 g18.70 g5.85 g	5.10 g6.47 g1.15 g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		11.36 g0.56 g0.32 g	29.43 g0.59 g1.26 g	10.71 g0.24 g0.24 g	14.31 g0.22 g0.29 g	14.20 g0.01 g0.64 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00155) Halmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka, Liga margarin , Paprikás diákcsemege	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 321.31 Kcal / 1,343.08 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	9.94 g18.96 g5.88 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	27.50 g7.26 g0.47 g	20.51 g0.39 g0.86 g	27.87 g7.74 g1.23 g
		1	1	1	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	KarfiolkréMLEVES GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	ZöldségréMLEVES GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	25.83 g30.34 g8.47 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	84.47 g4.56 g3.82 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	31.62 g13.29 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszárított[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 278.74 Kcal / 1,165.13 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.95 g16.21 g4.65 g	9.98 g9.40 g1.93 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.20 g8.32 g1.77 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	35.49 g0.91 g0.74 g	21.62 g7.90 g0.91 g	13.99 g1.29 g0.76 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	Ebéd	4,10,(12)				
		Cukkinileves GM, TM * , Bolognai spagetti GM, TM,	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 565.82 Kcal / 2,365.13 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		21.83 g20.19 g3.60 g	21.88 g25.56 g5.70 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.24 g12.06 g4.50 g	70.21 g1.97 g3.59 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
	Uzsonna	(10),(12)				
		Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		1.62 g6.88 g1.20 g	8.28 g13.11 g3.34 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	22.91 g1.49 g1.16 g	34.21 g11.99 g0.01 g	15.56 g1.12 g0.37 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojás, szója,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 302.69 Kcal / 1,265.24 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		6.46 g16.50 g4.69 g	10.49 g9.69 g1.97 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.71 g8.61 g1.81 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	39.79 g1.21 g0.85 g	21.62 g7.90 g0.91 g	18.29 g1.59 g0.87 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, Kaposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsó. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 474.05 Kcal / 1,981.53 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		21.83 g20.19 g3.60 g	14.29 g26.52 g5.79 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.24 g12.06 g4.50 g	52.57 g4.68 g3.65 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
	(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		1.62 g6.88 g1.20 g	8.28 g13.11 g3.34 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	22.91 g1.49 g1.16 g	34.21 g11.99 g0.01 g	15.56 g1.12 g0.37 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 278.74 Kcal / 1,165.13 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.95 g16.21 g4.65 g	9.98 g9.40 g1.93 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.20 g8.32 g1.77 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	35.49 g0.91 g0.74 g	21.62 g7.90 g0.91 g	13.99 g1.29 g0.76 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		21.83 g20.19 g3.60 g	22.39 g25.85 g5.74 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.24 g12.06 g4.50 g	74.51 g2.27 g3.70 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
	(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóborka, Füstölt főtt tarja
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 216.67 Kcal / 905.68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		1.62 g6.88 g1.20 g	8.28 g13.11 g3.34 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	9.07 g11.15 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	22.91 g1.49 g1.16 g	34.21 g11.99 g0.01 g	15.56 g1.12 g0.37 g	20.03 g0.01 g0.77 g
	10,(12)					1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,fru kt,zeller,par, kak.	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhálpástétom[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 302.69 Kcal / 1,265.24 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.46 g16.50 g4.69 g	10.49 g9.69 g1.97 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.71 g8.61 g1.81 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	39.79 g1.21 g0.85 g	21.62 g7.90 g0.91 g	18.29 g1.59 g0.87 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta GM*(10,12), , Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)	Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM	Hentes tokány GM, Párolt rizs, Zöldségleves GM, zellermenes	Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya, Francia hagymaleves GM, TM*	Budapest aprópecsenye borsóm.(10,12), Sárgarépás rizs, Zöldségleves GM, zellermenes
		Energia: 664.43 Kcal / 2,777.32 KJ	Energia: 402.21 Kcal / 1,681.24 KJ	Energia: 703.39 Kcal / 2,940.17 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 887.12 Kcal / 3,708.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.62 g12.73 g1.53 g	12.75 g25.64 g5.69 g	29.87 g35.42 g6.70 g	49.65 g13.52 g2.83 g	30.64 g57.18 g14.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.89 g6.65 g3.40 g	39.67 g3.78 g3.31 g	65.30 g2.44 g3.35 g	72.71 g5.06 g3.78 g	61.19 g2.98 g3.73 g
	(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kígyóborka, Füstölt főtt tarja
		Energia: 186.25 Kcal / 778.53 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 287.54 Kcal / 1,201.92 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 211.64 Kcal / 884.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.78 g12.92 g2.31 g	8.28 g13.11 g3.34 g	7.66 g19.56 g5.96 g	4.08 g6.98 g1.21 g	6.85 g11.70 g2.78 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.55 g1.33 g0.44 g	22.91 g1.49 g1.16 g	18.20 g1.44 g0.47 g	15.56 g1.12 g0.37 g	17.81 g1.21 g0.78 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM- diab (T: 25 E:45 U:30)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 206.95 Kcal / 865.05 KJ	Energia: 251.84 Kcal / 1,052.69 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 266.71 Kcal / 1,114.85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.46 g16.50 g4.69 g	9.52 g9.40 g1.97 g	11.27 g13.60 g3.01 g	8.71 g8.61 g1.81 g	10.74 g15.63 g6.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	19.07 g1.97 g0.84 g	18.93 g1.21 g1.02 g	18.29 g1.59 g0.87 g	18.66 g1.69 g1.24 g
		4,10,15,(12)				7,15
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta GM 45 CH*(10,12),	Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, GM kenyér (45), Kapros káposztafőzelék GM 45 CH[7]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 45 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 45 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 45 CH
		Energia: 376.22 Kcal / 1,572.60 KJ	Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 KJ	Energia: 408.20 Kcal / 1,706.28 KJ	Energia: 563.10 Kcal / 2,353.76 KJ	Energia: 595.94 Kcal / 2,491.03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.06 g13.30 g1.53 g	13.07 g24.88 g6.24 g	27.60 g14.89 g4.37 g	48.63 g13.44 g2.82 g	29.51 g33.75 g11.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.61 g4.06 g2.92 g	44.13 g4.17 g2.93 g	42.99 g2.07 g3.58 g	64.51 g4.73 g3.38 g	44.90 g2.39 g4.01 g
		(10),(12)	7			(10),(12)
	Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 202.21 Kcal / 845.24 KJ	Energia: 287.54 Kcal / 1,201.92 KJ	Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ	Energia: 421.48 Kcal / 1,761.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.29 g13.21 g2.35 g	8.79 g13.40 g3.38 g	7.66 g19.56 g5.96 g	4.59 g7.27 g1.25 g	18.88 g23.07 g6.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.85 g1.63 g0.55 g	27.21 g1.79 g1.27 g	18.20 g1.44 g0.47 g	19.86 g1.42 g0.48 g	30.92 g2.11 g1.82 g
		10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 206.95 Kcal / 865.05 KJ	Energia: 232.70 Kcal / 972.69 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 247.57 Kcal / 1,034.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		6.46 g16.50 g4.69 g	9.52 g9.40 g1.97 g	11.07 g13.38 g2.97 g	8.71 g8.61 g1.81 g	10.54 g15.41 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	19.07 g1.97 g0.84 g	15.40 g1.67 g0.91 g	18.29 g1.59 g0.87 g	15.13 g2.15 g1.13 g
		4,10,(12)				7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta GM*(10,12),	Magyaros burgonyaleves GM, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségmentes, Főtt burgonya	Zöldségkremleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs
		Energia: 723.06 Kcal / 3,022.39 KJ	Energia: 402.21 Kcal / 1,681.24 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 718.16 Kcal / 3,001.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		29.92 g20.23 g2.36 g	12.75 g25.64 g5.69 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	31.99 g35.80 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.71 g7.56 g4.11 g	39.67 g3.78 g3.31 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	68.15 g2.89 g3.63 g
		(10),(12)				(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Sárgarépa margarin-krem	Zöldségmentes parizsikrem, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcseszege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrem, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Kígyóborka, Füstölt-főtt tarja
		Energia: 186.25 Kcal / 778.53 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 263.59 Kcal / 1,101.81 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		1.78 g12.92 g2.31 g	8.28 g13.11 g3.34 g	7.15 g19.27 g5.92 g	4.08 g6.98 g1.21 g	16.84 g15.91 g5.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.55 g1.33 g0.44 g	22.91 g1.49 g1.16 g	13.90 g1.14 g0.36 g	15.56 g1.12 g0.37 g	13.71 g0.90 g1.35 g
		10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00218) GM,tej,szója,o lma	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 278.74 Kcal / 1,165.13 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		6.46 g16.50 g4.69 g	9.98 g9.40 g1.93 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.20 g8.32 g1.77 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	35.49 g0.91 g0.74 g	21.62 g7.90 g0.91 g	13.99 g1.29 g0.76 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, Kaposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsó. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 474.05 Kcal / 1,981.53 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		21.83 g20.19 g3.60 g	14.29 g26.52 g5.79 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.24 g12.06 g4.50 g	52.57 g4.68 g3.65 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
	(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldbúza párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		1.62 g6.88 g1.20 g	8.28 g13.11 g3.34 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	22.91 g1.49 g1.16 g	34.21 g11.99 g0.01 g	15.56 g1.12 g0.37 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 181.73 Kcal / 759.63 KJ	Energia: 231.43 Kcal / 967.38 KJ	Energia: 177.82 Kcal / 743.29 KJ	Energia: 246.30 Kcal / 1,029.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.61 g15.80 g4.60 g	10.46 g8.66 g1.87 g	12.52 g12.93 g2.91 g	10.08 g7.94 g1.72 g	11.99 g14.96 g6.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.96 g	15.46 g0.77 g0.70 g	16.09 g0.95 g0.88 g	16.63 g0.39 g0.77 g	15.82 g1.43 g1.10 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*[1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék 40 CH [1,7], Tk. kenyér (40)[1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 40 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 40 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 40 CH
		Energia: 366.91 Kcal / 1,533.68 KJ	Energia: 455.57 Kcal / 1,904.28 KJ	Energia: 408.20 Kcal / 1,706.28 KJ	Energia: 466.89 Kcal / 1,951.60 KJ	Energia: 590.63 Kcal / 2,468.83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.70 g13.89 g1.60 g	14.35 g26.28 g7.16 g	27.60 g14.89 g4.37 g	46.06 g13.23 g2.79 g	29.40 g33.66 g11.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42.91 g1.92 g3.10 g	41.17 g3.48 g2.92 g	42.99 g2.07 g3.58 g	43.99 g3.91 g2.87 g	43.89 g2.37 g3.97 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 146.75 Kcal / 613.42 KJ	Energia: 272.41 Kcal / 1,138.67 KJ	Energia: 139.51 Kcal / 583.15 KJ	Energia: 196.51 Kcal / 821.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.66 g12.54 g2.26 g	8.45 g12.48 g3.26 g	9.03 g18.89 g5.87 g	5.27 g6.50 g1.15 g	8.22 g11.03 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.19 g0.64 g0.45 g	17.78 g0.59 g1.00 g	16.54 g0.24 g0.37 g	15.09 g0.22 g0.31 g	16.15 g0.01 g0.68 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00223) GM, tej, tojás,borsó	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhálpástétom[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 302.69 Kcal / 1,265.24 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.46 g16.50 g4.69 g	10.49 g9.69 g1.97 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.71 g8.61 g1.81 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	39.79 g1.21 g0.85 g	21.62 g7.90 g0.91 g	18.29 g1.59 g0.87 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér , Kapros káposztafőzelék GM, TM	KarfiolkréMLEVES GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	ZöldségréMLEVES GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsóm. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 498.00 Kcal / 2,081.64 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.83 g20.19 g3.60 g	14.80 g26.81 g5.83 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.24 g12.06 g4.50 g	56.87 g4.98 g3.76 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
	(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	8.28 g13.11 g3.34 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	22.91 g1.49 g1.16 g	34.21 g11.99 g0.01 g	15.56 g1.12 g0.37 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00229) GM,tej,toj,szój ,kakaó	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszárított[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 278.74 Kcal / 1,165.13 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.46 g16.50 g4.69 g	9.98 g9.40 g1.93 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.20 g8.32 g1.77 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	35.49 g0.91 g0.74 g	21.62 g7.90 g0.91 g	13.99 g1.29 g0.76 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, Kaposztafőzelék GM, TM, Gluténmentes kenyér	KarfiolkréMLEVES GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	ZöldségréMLEVES GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsóm. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 474.05 Kcal / 1,981.53 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.83 g20.19 g3.60 g	14.29 g26.52 g5.79 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.24 g12.06 g4.50 g	52.57 g4.68 g3.65 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
	(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldségleves párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	8.28 g13.11 g3.34 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	22.91 g1.49 g1.16 g	34.21 g11.99 g0.01 g	15.56 g1.12 g0.37 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00233) GM- diab (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 206.95 Kcal / 865.05 KJ	Energia: 251.84 Kcal / 1,052.69 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 266.71 Kcal / 1,114.85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.46 g16.50 g4.69 g	9.52 g9.40 g1.97 g	11.27 g13.60 g3.01 g	8.71 g8.61 g1.81 g	10.74 g15.63 g6.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.08 g	19.07 g1.97 g0.84 g	18.93 g1.21 g1.02 g	18.29 g1.59 g0.87 g	18.66 g1.69 g1.24 g
		4,10,15,(12)				7,15
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta GM 50 CH*(10,12),	Magyaros burgonyaleves GM, Kapros káposztafőzelék GM 50 CH[7], Sült debreceni, GM kenyér (50)	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 50 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 50 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 50 CH
		Energia: 413.38 Kcal / 1,727.93 KJ	Energia: 475.04 Kcal / 1,985.67 KJ	Energia: 442.91 Kcal / 1,851.36 KJ	Energia: 598.54 Kcal / 2,501.90 KJ	Energia: 622.51 Kcal / 2,602.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		15.76 g14.05 g1.62 g	14.30 g27.52 g6.80 g	28.33 g15.28 g4.41 g	49.57 g13.51 g2.83 g	30.05 g34.19 g11.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.41 g4.44 g3.05 g	49.71 g5.16 g3.46 g	50.00 g2.09 g3.67 g	72.07 g5.03 g3.57 g	49.95 g2.50 g4.21 g
		(10),(12)	7			(10),(12)
	Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Felvágott szendvics GM-diab, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 202.21 Kcal / 845.24 KJ	Energia: 287.54 Kcal / 1,201.92 KJ	Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ	Energia: 345.19 Kcal / 1,442.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.29 g13.21 g2.35 g	8.79 g13.40 g3.38 g	7.66 g19.56 g5.96 g	4.59 g7.27 g1.25 g	8.15 g19.21 g4.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.85 g1.63 g0.55 g	27.21 g1.79 g1.27 g	18.20 g1.44 g0.47 g	19.86 g1.42 g0.48 g	31.74 g2.27 g1.54 g
		10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00239) Glutén-, szójamentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhálpástétom[4,10, (12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 278.74 Kcal / 1,165.13 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 270.87 Kcal / 1,132.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.95 g16.21 g4.65 g	9.98 g9.40 g1.93 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.20 g8.32 g1.77 g	10.23 g15.34 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	35.49 g0.91 g0.74 g	21.62 g7.90 g0.91 g	13.99 g1.29 g0.76 g	21.35 g8.38 g1.13 g
		4,10,(12)				7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér , Kapros káposztafőzelék GM, TM	KarfiolkréMLEVES GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsóm. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 498.00 Kcal / 2,081.64 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.83 g20.19 g3.60 g	14.80 g26.81 g5.83 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.24 g12.06 g4.50 g	56.87 g4.98 g3.76 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
		(10),(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	8.28 g13.11 g3.34 g	5.65 g2.33 g1.01 g	4.08 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	22.91 g1.49 g1.16 g	31.62 g13.29 g0.14 g	15.56 g1.12 g0.37 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		10,(12)				7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00267) Diabetikus (T:30, E:60, U:30)	Tízórai	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhálpástétom[4,10, (12)], Kígyóborka	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 255.77 Kcal / 1,069.12 KJ	Energia: 261.68 Kcal / 1,093.82 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 358.99 Kcal / 1,500.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	13.55 g9.09 g1.92 g	13.80 g13.12 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	17.97 g18.21 g8.33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
		Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 60 CH*[1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék 60 CH[1,7], Sült debreceni, Tk. kenyér (60)[1]	Karfiolkремleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 60 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 60 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 60 CH
		Energia: 561.87 Kcal / 2,348.62 KJ	Energia: 597.56 Kcal / 2,497.80 KJ	Energia: 477.61 Kcal / 1,996.41 KJ	Energia: 689.68 Kcal / 2,882.86 KJ	Energia: 675.65 Kcal / 2,824.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.11 g18.36 g2.15 g	19.06 g30.32 g7.97 g	29.05 g15.68 g4.46 g	52.00 g13.71 g2.85 g	31.13 g35.09 g11.18 g
	Uzsonna	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.95 g2.37 g3.93 g	62.64 g4.85 g3.96 g	57.02 g2.11 g3.76 g	91.51 g5.81 g4.06 g	60.06 g2.72 g4.59 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
		Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 237.49 Kcal / 992.71 KJ	Energia: 342.98 Kcal / 1,433.66 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.51 g12.66 g2.27 g	12.29 g13.04 g3.32 g	12.02 g19.32 g5.91 g	6.81 g6.72 g1.17 g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	35.26 g0.59 g1.39 g	30.13 g0.24 g0.68 g	22.08 g0.22 g0.47 g	14.20 g0.01 g0.64 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 183.00 Kcal / 764.94 KJ	Energia: 227.89 Kcal / 952.58 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 242.76 Kcal / 1,014.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.95 g16.21 g4.65 g	9.01 g9.11 g1.93 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.20 g8.32 g1.77 g	10.23 g15.34 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	14.77 g1.67 g0.73 g	14.63 g0.91 g0.91 g	13.99 g1.29 g0.76 g	14.36 g1.39 g1.13 g
		4,10,15,(12)				7,15
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta GM 60 CH*(10,12),	Kapros káposztafőzelék GM 60 CH[7], Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, GM kenyér (60)	Karfiolkремleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 60 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 60 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 60 CH
		Energia: 475.32 Kcal / 1,986.84 KJ	Energia: 539.20 Kcal / 2,253.86 KJ	Energia: 477.61 Kcal / 1,996.41 KJ	Energia: 689.68 Kcal / 2,882.86 KJ	Energia: 675.65 Kcal / 2,824.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.59 g15.28 g1.76 g	15.79 g29.11 g7.08 g	29.05 g15.68 g4.46 g	52.00 g13.71 g2.85 g	31.13 g35.09 g11.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.07 g5.06 g3.26 g	60.45 g6.14 g3.89 g	57.02 g2.11 g3.76 g	91.51 g5.81 g4.06 g	60.06 g2.72 g4.59 g
		(10),(12)	7			(10),(12)
	Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 186.25 Kcal / 778.53 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: 263.59 Kcal / 1,101.81 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 325.69 Kcal / 1,361.38 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.78 g12.92 g2.31 g	8.28 g13.11 g3.34 g	7.15 g19.27 g5.92 g	4.08 g6.98 g1.21 g	16.84 g21.91 g6.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.55 g1.33 g0.44 g	22.91 g1.49 g1.16 g	13.90 g1.14 g0.36 g	15.56 g1.12 g0.37 g	13.72 g0.91 g1.37 g
		10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00290) Hal, olajos mag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka, Liga margarin , Paprikás diákcsemege	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 321.31 Kcal / 1,343.08 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	9.94 g18.96 g5.88 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	27.50 g7.26 g0.47 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	KarfiolkréMLEves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Sárgarépas rizs, Narancs, Budapest aprópecsenye(10,12)
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	24.58 g27.19 g6.63 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	77.20 g1.28 g3.78 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1	1	(10),(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Csemege karaj, Póréhagyma			
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 199.48 Kcal / 833.83 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g8.03 g1.73 g	g g g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	20.87 g0.48 g0.51 g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00292) Diab (T:15, E: 45, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Vajretek, Trappista sajt[7]
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 186.78 Kcal / 780.74 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: 172.78 Kcal / 722.22 KJ	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.61 g15.80 g4.60 g	10.67 g8.70 g1.88 g	11.67 g12.81 g2.90 g	9.86 g7.91 g1.72 g	12.42 g15.03 g6.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.96 g	16.44 g0.77 g0.72 g	12.21 g0.90 g0.79 g	15.66 g0.39 g0.75 g	17.77 g1.46 g1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 45 CH*[1,(10,12)],	Kapros káposztafőzelék 45 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (45)[1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 45 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 45 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 45 CH
		Energia: 444.89 Kcal / 1,859.64 KJ	Energia: 479.24 Kcal / 2,003.22 KJ	Energia: 408.20 Kcal / 1,706.28 KJ	Energia: 598.54 Kcal / 2,501.90 KJ	Energia: 595.94 Kcal / 2,491.03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.06 g15.68 g1.82 g	15.28 g26.41 g7.17 g	27.60 g14.89 g4.37 g	49.57 g13.51 g2.83 g	29.51 g33.75 g11.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.93 g2.10 g3.43 g	45.86 g3.48 g3.02 g	42.99 g2.07 g3.58 g	72.07 g5.03 g3.57 g	44.90 g2.39 g4.01 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 166.91 Kcal / 697.68 KJ	Energia: 272.41 Kcal / 1,138.67 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.66 g12.54 g2.26 g	9.30 g12.60 g3.28 g	9.03 g18.89 g5.87 g	5.10 g6.47 g1.15 g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.19 g0.64 g0.45 g	21.66 g0.59 g1.08 g	16.54 g0.24 g0.37 g	14.31 g0.22 g0.29 g	14.20 g0.01 g0.64 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00299) Tej,hal,hüvely es,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka, Liga margarin , Paprikás diákcsemege	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 321.31 Kcal / 1,343.08 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	9.94 g18.96 g5.88 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	27.50 g7.26 g0.47 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	KarfiolkréMLEVES GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségmenton, Főtt burgonya	Zöldségmentonleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsóm. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	16.99 g28.15 g6.72 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	59.56 g3.99 g3.84 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
		1	1	(10),(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldbúszeres páriszkrém, Póréhagyma[10,(12)]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00890) Tojás, szárnyas	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	27.87 g7.74 g1.23 g
	1	1	1,4,10,(12)	1	1,7	
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sertéspörkölt parm.	Karfiolkремleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye szárnyasm., Sárgarépa rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 773.78 Kcal / 3,234.40 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 601.54 Kcal / 2,514.44 KJ	Energia: 761.52 Kcal / 3,183.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		28.63 g19.79 g3.55 g	39.31 g28.81 g7.30 g	30.06 g17.06 g4.62 g	49.65 g13.52 g2.83 g	27.48 g38.28 g12.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	89.84 g6.64 g4.33 g	66.76 g2.16 g4.08 g	72.71 g5.06 g3.78 g	76.79 g13.85 g3.46 g
	1	1,7	(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Póréhagyma, Csemege szalámi	Barackos kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 313.31 Kcal / 1,309.64 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.35 g6.62 g1.16 g	10.81 g20.45 g5.99 g	5.65 g2.33 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.41 g0.48 g1.81 g	31.62 g13.29 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	1	1	7	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00966) Tej,toj,szój,pa r,szárny,olma g	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Csemege szalámi	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka, Tonhalszendvics[4,10, (12)]	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Vajretek, Soproni felvágott
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.45 g20.45 g6.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.71 g9.14 g1.89 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.49 g13.05 g2.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.93 g8.06 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.16 g	SzénhidrátCukorSó42.01 g0.01 g0.84 g	SzénhidrátCukorSó28.14 g7.26 g1.01 g	SzénhidrátCukorSó20.51 g0.39 g0.86 g	SzénhidrátCukorSó28.10 g7.26 g1.06 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán húsos tészta [1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sertés aprópecsenye	Karfiolkremleves GM, TM, Párolt rizs, , Hentes tokány GM	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségmenton, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye szárnyasm., Sárgarépa rizs, Narancs
		Energia: 635.16 Kcal / 2,654.97 KJ	Energia: 590.72 Kcal / 2,469.21 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 761.52 Kcal / 3,183.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv31.79 g25.42 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv32.27 g27.34 g5.83 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.06 g17.06 g4.62 g	FehérjeZsírT.Zsírsv46.62 g13.69 g2.79 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.48 g38.28 g12.07 g
		SzénhidrátCukorSó71.62 g2.44 g4.07 g	SzénhidrátCukorSó63.16 g4.81 g4.37 g	SzénhidrátCukorSó66.76 g2.16 g4.08 g	SzénhidrátCukorSó87.53 g27.25 g2.78 g	SzénhidrátCukorSó76.79 g13.85 g3.46 g
		1,(10),(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldbúzávalos párizsikrém, Póréhagyma[10,(12)]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.01 g12.85 g3.30 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.61 g1.79 g0.32 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.81 g6.72 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó35.63 g16.47 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó29.43 g0.59 g1.26 g	SzénhidrátCukorSó34.21 g11.99 g0.01 g	SzénhidrátCukorSó22.08 g0.22 g0.47 g	SzénhidrátCukorSó36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1,10,(12)		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Tej,alma,őszi barack	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	12.96 g15.08 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	27.87 g7.74 g1.23 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	19.57 g21.65 g6.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	20.42 g0.24 g0.46 g	22.08 g0.22 g0.47 g	20.24 g0.01 g1.47 g
		1	1,10,(12)	1	1	1
	Ebéd		Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs	Sült csirkecomb zöldségdombon, Almaleves GM TM, Főtt burgonya	Zöldségretekesleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 718.16 Kcal / 3,001.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	25.83 g30.34 g8.47 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.99 g35.80 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	84.47 g4.56 g3.82 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	68.15 g2.89 g3.63 g
		1	1,7			(10),(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01005) Diab (T: 10, E: 20, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Vajretek, Trappista sajt[7]
		Energia: 213.29 Kcal / 891.55 KJ	Energia: 161.57 Kcal / 675.36 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: 147.57 Kcal / 616.84 KJ	Energia: 226.14 Kcal / 945.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.55 g15.64 g4.58 g	9.61 g8.54 g1.86 g	11.67 g12.81 g2.90 g	8.80 g7.75 g1.70 g	11.14 g14.84 g6.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		11.62 g1.27 g1.85 g	11.58 g0.77 g0.61 g	12.21 g0.90 g0.79 g	10.80 g0.39 g0.64 g	11.94 g1.38 g1.01 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta 20 CH*[1,(10,12)], Cukkini leves GM, TM *,	Cukkini főzelék 20 CH* [1,7], Sült debreceni, Rántott leves 20 CH[1]	Bulgur 20 CH[1], Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM	Hagymás törtburgonya 20 CH, Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségmenten	Sárgarépa bulgur 20 CH [1], Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye (10,12)
		Energia: 201.18 Kcal / 840.93 KJ	Energia: 385.07 Kcal / 1,609.59 KJ	Energia: 299.12 Kcal / 1,250.32 KJ	Energia: 450.80 Kcal / 1,884.34 KJ	Energia: 487.71 Kcal / 2,038.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.30 g10.09 g1.14 g	11.01 g28.58 g6.61 g	25.79 g13.86 g4.25 g	45.22 g14.95 g2.99 g	27.84 g31.48 g10.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.63 g1.54 g2.40 g	20.47 g2.28 g2.58 g	20.64 g1.98 g3.31 g	37.11 g3.80 g2.55 g	25.38 g1.90 g3.06 g
		1,(10),(12)	1,7	1	1,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarin krém	Zöldségsaláta párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 166.91 Kcal / 697.68 KJ	Energia: 272.41 Kcal / 1,138.67 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.66 g12.54 g2.26 g	9.30 g12.60 g3.28 g	9.03 g18.89 g5.87 g	5.10 g6.47 g1.15 g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.19 g0.64 g0.45 g	21.66 g0.59 g1.08 g	16.54 g0.24 g0.37 g	14.31 g0.22 g0.29 g	14.20 g0.01 g0.64 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01089) GM-TM diab. 35 CH	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Vajretek, Füstölt főtt tarja
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 186.78 Kcal / 780.74 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: 172.78 Kcal / 722.22 KJ	Energia: 203.97 Kcal / 852.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	10.67 g8.70 g1.88 g	11.67 g12.81 g2.90 g	9.86 g7.91 g1.72 g	8.61 g11.10 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	16.44 g0.77 g0.72 g	12.21 g0.90 g0.79 g	15.66 g0.39 g0.75 g	17.38 g0.98 g0.71 g
	1	1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta GM 35 CH*(10,12),	Magyaros burgonyaleves GM, Kapros káposztafőzelék GM TM 35 CH, Sült debreceni, GM kenyér (35)	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 35 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 35 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 35 CH
		Energia: 252.35 Kcal / 1,054.82 KJ	Energia: 362.91 Kcal / 1,516.96 KJ	Energia: 373.49 Kcal / 1,561.19 KJ	Energia: 537.78 Kcal / 2,247.92 KJ	Energia: 558.75 Kcal / 2,335.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.39 g10.83 g1.23 g	11.23 g21.34 g5.20 g	26.88 g14.49 g4.32 g	47.95 g13.38 g2.81 g	28.75 g33.12 g10.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.29 g2.81 g2.50 g	34.97 g2.61 g2.31 g	35.98 g2.05 g3.49 g	59.11 g4.52 g3.25 g	37.82 g2.24 g3.74 g
	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Füstölt-főtt tarja
		Energia: 184.98 Kcal / 773.22 KJ	Energia: 166.91 Kcal / 697.68 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.33 Kcal / 1,175.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		3.23 g12.47 g2.25 g	9.30 g12.60 g3.28 g	9.88 g19.01 g5.88 g	5.10 g6.47 g1.15 g	18.72 g15.53 g5.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.24 g0.61 g0.41 g	21.66 g0.59 g1.08 g	20.42 g0.24 g0.46 g	14.31 g0.22 g0.29 g	16.35 g0.00 g1.36 g
	1	1,10,(12)	1	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01137) Diab (T:15, E: 60, U: 20)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 211.98 Kcal / 886.08 KJ	Energia: 231.43 Kcal / 967.38 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 224.13 Kcal / 936.86 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.68 g15.95 g4.61 g	11.74 g8.85 g1.89 g	12.52 g12.93 g2.91 g	10.93 g8.06 g1.73 g	9.46 g11.22 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	21.29 g0.77 g0.83 g	16.09 g0.95 g0.88 g	20.51 g0.39 g0.86 g	21.26 g1.03 g0.80 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 60 CH*[1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék 60 CH[1,7], Sült debreceni, Tk. kenyér (60)[1]	Karfiolkremleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 60 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 60 CH	Zöldségkremleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs 60 CH
		Energia: 561.87 Kcal / 2,348.62 KJ	Energia: 597.56 Kcal / 2,497.80 KJ	Energia: 477.61 Kcal / 1,996.41 KJ	Energia: 689.68 Kcal / 2,882.86 KJ	Energia: 675.65 Kcal / 2,824.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		33.11 g18.36 g2.15 g	19.06 g30.32 g7.97 g	29.05 g15.68 g4.46 g	52.00 g13.71 g2.85 g	31.13 g35.09 g11.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.95 g2.37 g3.93 g	62.64 g4.85 g3.96 g	57.02 g2.11 g3.76 g	91.51 g5.81 g4.06 g	60.06 g2.72 g4.59 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépa margarin-krem	Zöldségkrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Zöldpaprika	Petrezselymes gombakrem, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 292.57 Kcal / 1,222.94 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.51 g12.66 g2.27 g	11.01 g12.85 g3.30 g	9.88 g19.01 g5.88 g	6.81 g6.72 g1.17 g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	29.43 g0.59 g1.26 g	20.42 g0.24 g0.46 g	22.08 g0.22 g0.47 g	14.20 g0.01 g0.64 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(66666) Tej,toj,szója,p ar	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ	Energia: 284.98 Kcal / 1,191.22 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.68 g15.95 g4.61 g	12.71 g9.14 g1.89 g	13.49 g13.05 g2.93 g	10.93 g8.06 g1.73 g	7.75 g11.04 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	42.01 g0.01 g0.84 g	28.14 g7.26 g1.01 g	20.51 g0.39 g0.86 g	28.10 g7.26 g1.06 g
	1	1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta* [1,(10,12)],	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni	Karfiolkремleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségmenten, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsóm. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 427.34 Kcal / 1,786.28 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ	Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		35.12 g19.03 g2.23 g	13.29 g27.66 g6.69 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	31.86 g39.09 g12.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	40.81 g3.99 g3.45 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	77.30 g12.59 g3.69 g
	1,(10),(12)	1,(10),(12)	(10),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Zöldbúszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g12.85 g3.30 g	2.61 g1.79 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	29.43 g0.59 g1.26 g	34.21 g11.99 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	1	1,10,(12)		1		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) GM diab 50 CH	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta GM 50 CH*(10,12),			Kapros káposztafőzelék GM 50 CH[7], GM kenyér (50), Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 50 CH			Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 50 CH			Sárgarépás rizs 50 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12)		
		Energia: 413.38 Kcal / 1,727.93 KJ			Energia: 475.04 Kcal / 1,985.67 KJ			Energia: 442.91 Kcal / 1,851.36 KJ			Energia: 598.54 Kcal / 2,501.90 KJ			Energia: 622.51 Kcal / 2,602.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.76 g	14.05 g	1.62 g	14.30 g	27.52 g	6.80 g	28.33 g	15.28 g	4.41 g	49.57 g	13.51 g	2.83 g	30.05 g	34.19 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.41 g	4.44 g	3.05 g	49.71 g	5.16 g	3.46 g	50.00 g	2.09 g	3.67 g	72.07 g	5.03 g	3.57 g	49.95 g	2.50 g	4.21 g
		(10),(12)			7									(10),(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 70 CH*[1,(10,12)],	Kapros káposztafőzelék 70 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (70)[1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 70 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségmentonban, Főtt burgonya 70 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 70 CH
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 660.66 Kcal / 2,761.56 KJ	Energia: 547.03 Kcal / 2,286.59 KJ	Energia: 598.54 Kcal / 2,501.90 KJ	Energia: 744.73 Kcal / 3,112.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		35.12 g19.03 g2.23 g	21.06 g32.48 g8.41 g	30.50 g16.48 g4.55 g	49.57 g13.51 g2.83 g	32.53 g36.25 g11.31 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.71 g2.44 g4.05 g	71.43 g5.61 g4.46 g	71.04 g2.15 g3.94 g	72.07 g5.03 g3.57 g	73.21 g3.00 g5.09 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Tízórai		Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 186.78 Kcal / 780.74 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: 172.78 Kcal / 722.22 KJ	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		g g g	10.67 g8.70 g1.88 g	11.67 g12.81 g2.90 g	9.86 g7.91 g1.72 g	12.42 g15.03 g6.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	16.44 g0.77 g0.72 g	12.21 g0.90 g0.79 g	15.66 g0.39 g0.75 g	17.77 g1.46 g1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Uzsonna		Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű bucsi[1]		Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Füstölt- főtt tarja
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 166.91 Kcal / 697.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.33 Kcal / 1,175.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		g g g	9.30 g12.60 g3.28 g	g g g	5.10 g6.47 g1.15 g	18.72 g15.53 g5.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	21.66 g0.59 g1.08 g	g g g	14.31 g0.22 g0.29 g	16.35 g0.00 g1.36 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 45 CH*[1,(10,12)],	Kapros káposztafőzelék 45 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (45)[1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 45 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségmentonban, Főtt burgonya 45 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 45 CH
		Energia: 444.89 Kcal / 1,859.64 KJ	Energia: 479.24 Kcal / 2,003.22 KJ	Energia: 408.20 Kcal / 1,706.28 KJ	Energia: 563.10 Kcal / 2,353.76 KJ	Energia: 595.94 Kcal / 2,491.03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		25.06 g15.68 g1.82 g	15.28 g26.41 g7.17 g	27.60 g14.89 g4.37 g	48.63 g13.44 g2.82 g	29.51 g33.75 g11.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.93 g2.10 g3.43 g	45.86 g3.48 g3.02 g	42.99 g2.07 g3.58 g	64.51 g4.73 g3.38 g	44.90 g2.39 g4.01 g
		1,(10),(12)	1,7			(10),(12)
	Tízórai		Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Vajretek
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 186.78 Kcal / 780.74 KJ	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 KJ	Energia: 172.78 Kcal / 722.22 KJ	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		g g g	10.67 g8.70 g1.88 g	11.67 g12.81 g2.90 g	9.86 g7.91 g1.72 g	12.42 g15.03 g6.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	16.44 g0.77 g0.72 g	12.21 g0.90 g0.79 g	15.66 g0.39 g0.75 g	17.77 g1.46 g1.14 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1,7
	Uzsonna		Zöldfűszeres párizsiskrém, Póréhagyma [10,(12)], Teljes kiőrlésű bucsi[1]		Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Füstölt- főtt tarja
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 166.91 Kcal / 697.68 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.33 Kcal / 1,175.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		g g g	9.30 g12.60 g3.28 g	g g g	5.10 g6.47 g1.15 g	18.72 g15.53 g5.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	21.66 g0.59 g1.08 g	g g g	14.31 g0.22 g0.29 g	16.35 g0.00 g1.36 g
		1	1,10,(12)	1	1	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 35 CH*[1,(10,12)],			Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék 35 CH[1,7], Sült debreceni, Tk. kenyér (35)[1]			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 35 CH			Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 35 CH, Francia hagymaleves GM, TM*			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 35 CH		
		Energia: 318.16 Kcal / 1,329.91 KJ			Energia: 396.41 Kcal / 1,656.99 KJ			Energia: 373.49 Kcal / 1,561.19 KJ			Energia: 441.58 Kcal / 1,845.80 KJ			Energia: 564.06 Kcal / 2,357.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.34 g	12.77 g	1.47 g	12.74 g	23.22 g	6.50 g	26.88 g	14.49 g	4.32 g	45.39 g	13.18 g	2.79 g	28.86 g	33.21 g	10.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.65 g	1.81 g	2.90 g	35.01 g	2.34 g	2.30 g	35.98 g	2.05 g	3.49 g	38.59 g	3.70 g	2.73 g	38.83 g	2.26 g	3.78 g
1,(10),(12)			1,7									(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00036) Diabetikus-30 g CH	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta 30 CH*[1,(10,12)], Cukkinileves GM, TM *,			Kapros káposztafőzelék 30 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni			Párolt rizs 30 CH, Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM			Főtt burgonya 30 CH, Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 30 CH		
		Energia: 298.67 Kcal / 1,248.44 Kj			Energia: 364.85 Kcal / 1,525.07 Kj			Energia: 338.79 Kcal / 1,416.14 Kj			Energia: 497.27 Kcal / 2,078.59 Kj			Energia: 537.49 Kcal / 2,246.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.00 g	12.33 g	1.41 g	11.32 g	23.80 g	6.67 g	26.15 g	14.09 g	4.27 g	46.87 g	13.30 g	2.80 g	28.32 g	32.77 g	10.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.15 g	1.76 g	2.81 g	27.27 g	2.64 g	2.28 g	28.97 g	2.03 g	3.40 g	50.47 g	4.17 g	3.03 g	33.78 g	2.16 g	3.59 g
1,(10),(12)			1,7									(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta GM 60 CH*(10,12), Cukkinileves GM, TM *,			Kapros káposztafőzelék GM 60 CH[7], Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, GM kenyér (60)			Hentes tokány GM, Párolt rizs 60 CH, Karfiolkrémleves GM, TM			Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 60 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 60 CH		
		Energia: 475.32 Kcal / 1,986.84 KJ			Energia: 539.20 Kcal / 2,253.86 KJ			Energia: 477.61 Kcal / 1,996.41 KJ			Energia: 689.68 Kcal / 2,882.86 KJ			Energia: 675.65 Kcal / 2,824.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.59 g	15.28 g	1.76 g	15.79 g	29.11 g	7.08 g	29.05 g	15.68 g	4.46 g	52.00 g	13.71 g	2.85 g	31.13 g	35.09 g	11.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.07 g	5.06 g	3.26 g	60.45 g	6.14 g	3.89 g	57.02 g	2.11 g	3.76 g	91.51 g	5.81 g	4.06 g	60.06 g	2.72 g	4.59 g
		(10),(12)			7									(10),(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00066) Tej, toj,olajmag, méz	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 Kj	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 Kj	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 Kj	Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 Kj	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.63 g19.79 g3.55 g	24.58 g27.19 g6.63 g	30.06 g17.06 g4.62 g	46.62 g13.69 g2.79 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	77.20 g1.28 g3.78 g	66.76 g2.16 g4.08 g	87.53 g27.25 g2.78 g	80.90 g13.73 g3.64 g
		1	1			(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM, Céklasaláta			Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,			Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye borsóm. (10,12), Sárgarépás rizs, Narancs		
		Energia: 644.96 Kcal / 2,695.93 KJ			Energia: 402.21 Kcal / 1,681.24 KJ			Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ			Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ			Energia: 788.54 Kcal / 3,296.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.88 g	20.27 g	3.60 g	12.75 g	25.64 g	5.69 g	30.06 g	17.06 g	4.62 g	46.62 g	13.69 g	2.79 g	31.86 g	39.09 g	12.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		93.37 g	23.17 g	5.48 g	39.67 g	3.78 g	3.31 g	66.76 g	2.16 g	4.08 g	87.53 g	27.25 g	2.78 g	77.30 g	12.59 g	3.69 g
		(10),(12)														



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00128) Diab 50g CH - felnőtt	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*[1,(10,12)]			Kapros káposztafőzelék 50 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (50)[1]			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 50 CH			Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 50 CH		
		Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 Kj			Energia: 530.50 Kcal / 2,217.49 Kj			Energia: 442.91 Kcal / 1,851.36 Kj			Energia: 639.05 Kcal / 2,671.23 Kj			Energia: 622.51 Kcal / 2,602.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.41 g	16.80 g	1.96 g	16.67 g	29.06 g	7.73 g	28.33 g	15.28 g	4.41 g	50.65 g	13.60 g	2.84 g	30.05 g	34.19 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.19 g	2.21 g	3.64 g	51.21 g	4.47 g	3.55 g	50.00 g	2.09 g	3.67 g	80.71 g	5.38 g	3.79 g	49.95 g	2.50 g	4.21 g
1,(10),(12)			1,7									(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00136) Diabetikus (T:10, E:50, U:10)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*[1,(10,12)],			Kapros káposztafőzelék 50 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (50)[1]			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs 50 CH			Francia hagymaleves GM, TM*, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 50 CH		
		Energia: 493.64 Kcal / 2,063.42 Kj			Energia: 530.50 Kcal / 2,217.49 Kj			Energia: 442.91 Kcal / 1,851.36 Kj			Energia: 598.54 Kcal / 2,501.90 Kj			Energia: 622.51 Kcal / 2,602.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.41 g	16.80 g	1.96 g	16.67 g	29.06 g	7.73 g	28.33 g	15.28 g	4.41 g	49.57 g	13.51 g	2.83 g	30.05 g	34.19 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.19 g	2.21 g	3.64 g	51.21 g	4.47 g	3.55 g	50.00 g	2.09 g	3.67 g	72.07 g	5.03 g	3.57 g	49.95 g	2.50 g	4.21 g
		1,(10),(12)			1,7									(10),(12)		
	Uzsonna													Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 186.42 Kcal / 779.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	7.79 g	10.96 g	2.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	14.20 g	0.01 g	0.64 g
		1			1			1			1			1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	KarfiolkréMLEves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,	Sült csirkecomb zöldségdombon, Zöldségleves GM, Főtt burgonya, Alma	ZöldségréMLEves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 KJ	Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ	Energia: 699.00 Kcal / 2,921.82 KJ	Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.83 g20.19 g3.60 g	22.39 g25.85 g5.74 g	30.06 g17.06 g4.62 g	48.36 g18.55 g3.31 g	32.89 g36.10 g11.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.24 g12.06 g4.50 g	74.51 g2.27 g3.70 g	66.76 g2.16 g4.08 g	81.93 g16.17 g4.44 g	80.90 g13.73 g3.64 g
	(10),(12)					
	Tízórai		Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom[4,10, (12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Vajretek
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 302.69 Kcal / 1,265.24 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	10.49 g9.69 g1.97 g	10.76 g13.31 g2.97 g	8.71 g8.61 g1.81 g	5.02 g11.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	39.79 g1.21 g0.85 g	21.62 g7.90 g0.91 g	18.29 g1.59 g0.87 g	21.58 g7.90 g0.96 g
	14,10,(12)					
	Uzsonna		Zöldfűszeres párizsikrém, Póréhagyma [10,(12)], Gluténmentes kenyér		Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 178.26 Kcal / 745.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	8.28 g13.11 g3.34 g	g g g	4.08 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	22.91 g1.49 g1.16 g	g g g	15.56 g1.12 g0.37 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	110,(12)1					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00208) Glutén,tojás,o lma	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,			Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM[7], Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,			Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs		
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ			Energia: 687.73 Kcal / 2,874.71 KJ			Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 KJ			Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 KJ			Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.83 g	20.19 g	3.60 g	23.64 g	29.00 g	7.58 g	30.06 g	17.06 g	4.62 g	46.62 g	13.69 g	2.79 g	32.89 g	36.10 g	11.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.24 g	12.06 g	4.50 g	81.78 g	5.55 g	3.74 g	66.76 g	2.16 g	4.08 g	87.53 g	27.25 g	2.78 g	80.90 g	13.73 g	3.64 g
		7														
															(10),(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00296) Diabetikus (T: 15, E: 35, U: 10)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 35 CH*[1,(10,12)],				Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 35 CH
		Energia: 366.91 Kcal / 1,533.68 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 542.80 Kcal / 2,268.90 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.70 g13.89 g1.60 g	g g g	g g g	g g g	28.43 g32.86 g10.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42.91 g1.92 g3.10 g	g g g	g g g	g g g	34.79 g2.18 g3.63 g
		1,(10),(12)	1	1	1	(10),(12)
	Uzsonna					Teljes kiórlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 186.42 Kcal / 779.24 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	g g g	7.79 g10.96 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	g g g	g g g	g g g	14.20 g0.01 g0.64 g
		1	1	1	1	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00150) Tej,toj,szój,fru kt,olmag	Uzsonna													Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóuborka		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	19.57 g	21.65 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	20.24 g	0.01 g	1.47 g
		1			1			1			1			1		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01280) Laktózmentes felnőtt	Vacsora	Lecsós sült csirkecomb, Párolt rizs			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Főtt tojás[3], Pritamin paprika			Pusztapörkölt , Vegyes vágott savanyúság(12)			Natúr sertéskaraj, Petrezselymes bulgur[1], Csemegeuborka			Sertéspaprikás GM TM, Főtt tészta[1]		
		Energia: 592.10 Kcal / 2,474.98 Kj			Energia: 237.58 Kcal / 993.08 Kj			Energia: 513.27 Kcal / 2,145.47 Kj			Energia: 545.83 Kcal / 2,281.57 Kj			Energia: 610.25 Kcal / 2,550.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.04 g	19.59 g	2.96 g	10.65 g	12.08 g	2.57 g	29.47 g	17.20 g	4.87 g	31.38 g	20.39 g	4.34 g	25.99 g	20.66 g	3.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.20 g	2.14 g	1.28 g	21.51 g	1.27 g	0.62 g	58.55 g	4.43 g	2.61 g	63.33 g	0.00 g	5.90 g	79.36 g	2.73 g	3.67 g
		1,3			(12)			1			1					
	Ebéd				Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Karfiolkrémleves GM, TM, Hentes tokány GM, Párolt rizs,			Almaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Narancs		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 Kj			Energia: 533.29 Kcal / 2,229.15 Kj			Energia: 669.28 Kcal / 2,797.59 Kj			Energia: 780.28 Kcal / 3,261.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	24.58 g	27.19 g	6.63 g	30.06 g	17.06 g	4.62 g	46.62 g	13.69 g	2.79 g	32.89 g	36.10 g	11.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	77.20 g	1.28 g	3.78 g	66.76 g	2.16 g	4.08 g	87.53 g	27.25 g	2.78 g	80.90 g	13.73 g	3.64 g
		1			1									(10),(12)		



Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Rozskenyér [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Zöldség	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Zöldség
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: 517.24 Kcal / 2,162.06 KJ	Energia: 395.99 Kcal / 1,655.24 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	17.56 g17.54 g5.42 g	14.86 g21.02 g5.93 g	17.54 g17.54 g5.42 g	17.56 g17.54 g5.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	49.25 g7.30 g2.37 g	65.38 g0.01 g2.46 g	41.95 g0.31 g2.72 g	49.25 g7.30 g2.37 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tésztá TM[1]	Narancsos süttőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		1,(12)			1			1,9,10,(12)								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Rozskenyér [1], Liga margarin , Zöldség, Párizsi(10)	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Zöldség
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: 368.99 Kcal / 1,542.38 KJ	Energia: 395.99 Kcal / 1,655.24 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	17.56 g17.54 g5.42 g	12.55 g12.74 g3.16 g	17.54 g17.54 g5.42 g	17.56 g17.54 g5.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 601.24 Kcal / 2,513.18 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	36.77 g21.99 g3.29 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	63.03 g4.26 g3.48 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00011) Tejmentes	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	
		1,(12)						1						1,9,10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.53 g11.81 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó34.67 g7.09 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.78 g0.39 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.53 g11.81 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó34.67 g7.09 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.78 g0.39 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.35 g12.99 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.62 g25.44 g5.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.07 g21.50 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.68 g41.09 g12.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó80.24 g6.32 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó92.81 g8.11 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó44.29 g4.26 g3.09 g	SzénhidrátCukorSó93.10 g17.72 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojás,olmag	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 Kj			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		1,(12)			1			1,9,10,(12)								



(00015) Tej-és cukormentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Liga margarin , Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 291.88 Kcal / 1,220.06 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.59 g12.69 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.53 g11.81 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó35.01 g7.09 g1.59 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.78 g0.39 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 261.42 Kcal / 1,092.74 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 219.18 Kcal / 916.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.53 g11.81 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó27.68 g0.10 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.78 g0.39 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó20.62 g0.47 g0.77 g
		1	1,10,15,(12)	1,(10)	1	1,15
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1], Narancsos süttőkrémleves GM TM	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.35 g12.99 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.62 g25.44 g5.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.07 g21.50 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.14 g45.73 g13.31 g	FehérjeZsírT.Zsírsv36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó80.24 g6.32 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó92.81 g8.11 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó44.29 g4.26 g3.09 g	SzénhidrátCukorSó72.64 g3.72 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Csemege szalámi, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóuborka		
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 Kj			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 Kj			Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.88 g	19.09 g	3.42 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	8.49 g	15.81 g	4.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.09 g	0.60 g	0.52 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	20.00 g	0.01 g	1.37 g
		1				1			1,9,10,(12)			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózszegeén y	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Rozskenyér [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Zöldség, Citromos tea CM	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Zöldség
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: 427.52 Kcal / 1,787.03 KJ	Energia: 395.99 Kcal / 1,655.24 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	17.56 g17.54 g5.42 g	13.89 g20.63 g5.93 g	17.54 g17.54 g5.42 g	17.56 g17.54 g5.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	49.25 g7.30 g2.37 g	46.26 g0.77 g2.45 g	41.95 g0.31 g2.72 g	49.25 g7.30 g2.37 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 266.23 Kcal / 1,112.84 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 223.99 Kcal / 936.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.70 g12.74 g3.64 g	8.50 g12.18 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.43 g11.22 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	28.45 g0.86 g1.58 g	21.36 g0.97 g1.15 g	20.78 g0.39 g1.47 g	21.39 g1.23 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1], Kertészleves GM*	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 633.27 Kcal / 2,647.07 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.90 g19.02 g4.40 g	33.07 g21.50 g3.26 g	30.14 g45.73 g13.31 g	35.46 g18.39 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	81.61 g1.61 g4.23 g	44.29 g4.26 g3.09 g	72.64 g3.72 g3.72 g	89.71 g3.26 g5.73 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Csemege szalámi, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.88 g19.09 g3.42 g	6.43 g24.41 g1.16 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	8.49 g15.81 g4.38 g



(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	<table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>27.09 g</td><td>0.60 g</td><td>0.52 g</td><td>20.33 g</td><td>0.24 g</td><td>1.33 g</td><td>22.88 g</td><td>0.95 g</td><td>1.48 g</td><td>25.51 g</td><td>0.40 g</td><td>1.00 g</td><td>20.00 g</td><td>0.01 g</td><td>1.37 g</td></tr></table>															Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	27.09 g	0.60 g	0.52 g	20.33 g	0.24 g	1.33 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	20.00 g	0.01 g	1.37 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																														
	27.09 g	0.60 g	0.52 g	20.33 g	0.24 g	1.33 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	20.00 g	0.01 g	1.37 g																														
	1			1			1			1,9,10,(12)			1																																
	Reggeli																																												
		Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek																															
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ			Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ			Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ																															
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																													
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.39 g	12.67 g	3.64 g	9.47 g	12.57 g	3.23 g	8.53 g	11.81 g	3.26 g	9.12 g	11.15 g	2.71 g																													
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																													
	21.33 g	1.27 g	2.01 g	34.67 g	7.09 g	1.58 g	40.48 g	0.21 g	1.16 g	20.78 g	0.39 g	1.47 g	27.61 g	7.46 g	0.77 g																														
	1			1,10,(12)			1,(10)			1			1																																
	Tízórai																																												
		Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek																															
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ			Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ			Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ																															
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																													
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.39 g	12.67 g	3.64 g	9.47 g	12.57 g	3.23 g	8.53 g	11.81 g	3.26 g	9.12 g	11.15 g	2.71 g																													
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																													
	21.33 g	1.27 g	2.01 g	34.67 g	7.09 g	1.58 g	40.48 g	0.21 g	1.16 g	20.78 g	0.39 g	1.47 g	27.61 g	7.46 g	0.77 g																														
	1			1,10,(12)			1,(10)			1			1																																
	Ebéd																																												
		Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]			Narancsos süttőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma																															
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ			Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ			Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ			Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ			Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ																															
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																														
33.35 g		12.99 g	1.99 g	41.62 g	25.44 g	5.48 g	33.07 g	21.50 g	3.26 g	28.68 g	41.09 g	12.81 g	27.64 g	16.88 g	1.61 g																														
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																														
80.24 g	6.32 g	0.48 g	92.81 g	8.11 g	3.28 g	44.29 g	4.26 g	3.09 g	93.10 g	17.72 g	3.53 g	81.91 g	13.88 g	3.90 g																															
1			1			1			4,(10),(12)																																				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 Kj			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	
		1,(12)						1						1,9,10,(12)			



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Reggeli	Ásványvíz, Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Felvágott, Zöldség			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Zöldség, Párizsi(10)			Ásványvíz, Liga margarin , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér , Felvágott			Gyümölcstea, Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Gluténmentes kenyér , Zöldség		
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ			Energia: 367.95 Kcal / 1,538.03 KJ			Energia: 307.77 Kcal / 1,286.48 KJ			Energia: 257.50 Kcal / 1,076.35 KJ			Energia: 339.92 Kcal / 1,420.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.84 g	16.60 g	4.62 g	12.09 g	18.05 g	5.51 g	9.14 g	13.77 g	3.37 g	9.70 g	17.17 g	5.40 g	11.79 g	15.35 g	3.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.81 g	2.17 g	1.91 g	36.21 g	9.10 g	2.16 g	48.27 g	1.81 g	1.53 g	14.71 g	1.44 g	2.03 g	35.46 g	8.80 g	1.34 g
	(10)															
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek		
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ			Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ			Energia: 225.59 Kcal / 942.97 KJ			Energia: 194.20 Kcal / 811.76 KJ			Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.84 g	16.60 g	4.62 g	7.66 g	12.93 g	3.68 g	6.74 g	12.83 g	3.27 g	5.80 g	12.07 g	3.30 g	8.58 g	15.10 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.81 g	2.17 g	1.91 g	28.15 g	7.99 g	1.48 g	33.96 g	1.11 g	1.06 g	14.26 g	1.29 g	1.37 g	21.57 g	8.67 g	1.25 g
	10,(12)					(10)					7					
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM			Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs			Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér , Kölesleves GM			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka			Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma		
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ			Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ			Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ			Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ			Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.27 g	18.60 g	3.78 g	38.20 g	22.76 g	5.13 g	34.13 g	22.61 g	3.35 g	28.68 g	41.09 g	12.81 g	36.18 g	19.11 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.92 g	10.44 g	0.64 g	94.14 g	8.21 g	2.67 g	62.83 g	5.46 g	3.54 g	93.10 g	17.72 g	3.53 g	102.31 g	13.97 g	5.75 g
	4,(10),(12)															



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.94 Kcal / 693.63 Kj			Energia: 169.42 Kcal / 708.18 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	6.35 g	7.73 g	1.49 g	3.16 g	8.29 g	1.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.55 g	12.55 g	0.36 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	16.36 g	1.59 g	1.38 g	18.99 g	1.30 g	0.90 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		(12)			9,10,(12)											



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Reggeli	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka, Gluténmentes kenyér	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Liga margarin , Sörretek, Gluténmentes kenyér , Párizsi(10)	Ásványvíz, Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea, Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek, Gluténmentes kenyér
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 225.59 Kcal / 942.97 KJ	Energia: 194.20 Kcal / 811.76 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.84 g16.60 g4.62 g	7.66 g12.93 g3.68 g	6.74 g12.83 g3.27 g	5.80 g12.07 g3.30 g	6.39 g11.41 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	28.15 g7.99 g1.48 g	33.96 g1.11 g1.06 g	14.26 g1.29 g1.37 g	21.09 g8.10 g0.67 g
		10,(12)		(10)		
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 225.59 Kcal / 942.97 KJ	Energia: 194.20 Kcal / 811.76 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.84 g16.60 g4.62 g	7.66 g12.93 g3.68 g	6.74 g12.83 g3.27 g	5.80 g12.07 g3.30 g	6.39 g11.41 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	28.15 g7.99 g1.48 g	33.96 g1.11 g1.06 g	14.26 g1.29 g1.37 g	21.09 g8.10 g0.67 g
		10,(12)		(10)		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcspaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.20 g22.76 g5.13 g	34.13 g22.61 g3.35 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.92 g10.44 g0.64 g	94.14 g8.21 g2.67 g	62.83 g5.46 g3.54 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		4,(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.94 Kcal / 693.63 Kj			Energia: 169.42 Kcal / 708.18 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	6.35 g	7.73 g	1.49 g	3.16 g	8.29 g	1.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.55 g	12.55 g	0.36 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	16.36 g	1.59 g	1.38 g	18.99 g	1.30 g	0.90 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		(12)			9,10,(12)											



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes	Reggeli	Ásványvíz, Liga margarin , Pékárú[1], Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea CM[15], Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékárú[1]	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Liga margarin , Zöldség, Pékárú[1], Felvágott	Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékárú[1]	Gyümölcstea CM[15], Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékárú[1]
		Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 332.76 Kcal / 1,390.94 KJ	Energia: 427.29 Kcal / 1,786.07 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 332.76 Kcal / 1,390.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		13.70 g16.65 g5.30 g	13.72 g16.65 g5.30 g	15.00 g17.11 g5.30 g	13.70 g16.65 g5.30 g	13.72 g16.65 g5.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.61 g0.31 g2.63 g	31.92 g0.31 g2.28 g	51.81 g0.31 g2.29 g	31.61 g0.31 g2.63 g	31.92 g0.31 g2.28 g
		1	1,15	1	1	1,15
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 261.42 Kcal / 1,092.74 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 263.28 Kcal / 1,100.51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.68 g0.10 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	21.10 g1.04 g1.35 g
		1	1,10,15,(12)	1,(10)	1	1,7,15
	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1], Kertészleves GM*	Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1], Narancsos sütitőkrémleves GM TM	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	30.14 g45.73 g13.31 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	72.64 g3.72 g3.72 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Csemege szalámi, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.88 g19.09 g3.42 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	8.49 g15.81 g4.38 g





Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.09 g	0.60 g	0.52 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	20.00 g	0.01 g	1.37 g
1						1			1,9,10,(12)			1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Liga margarin , Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Liga margarin , Füstölt sajt [7], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 288.36 Kcal / 1,205.34 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.29 g12.66 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.50 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Bécsi felvágott (TM), Liga margarin , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű panini[1], Ásványvíz	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tésztá TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 601.24 Kcal / 2,513.18 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	36.77 g21.99 g3.29 g	28.68 g41.09 g12.81 g	27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	63.03 g4.26 g3.48 g	93.10 g17.72 g3.53 g	81.91 g13.88 g3.90 g
		1	1	1	4,(10),(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		1,(12)			1			1,9,10,(12)								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek	Ásványvíz, Félbarna kenyér[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics[4,10,(12)], Póréhagyma
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 228.93 Kcal / 956.93 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ	Energia: 223.46 Kcal / 934.06 KJ	Energia: 287.66 Kcal / 1,202.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	8.56 g11.08 g2.67 g	7.72 g11.04 g2.82 g	8.12 g11.53 g3.20 g	13.53 g13.07 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	23.75 g4.24 g0.71 g	28.23 g7.20 g1.03 g	21.89 g0.16 g1.84 g	28.72 g7.58 g1.00 g
		1	1	1	1	1,4,10,(12)
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos süttőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kelkáposztafőzelék* [1], Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1		4,(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 Kj			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	
		1,(12)						1						1,9,10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6.90 g10.52 g2.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.47 g11.81 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó21.29 g1.27 g1.23 g	SzénhidrátCukorSó34.67 g7.09 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó21.69 g1.42 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.53 g11.81 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó34.67 g7.09 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.78 g0.39 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1], Kertészleves GM*	Narancsos süttőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Zöldséges rizs (10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.35 g12.99 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.62 g25.44 g5.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.07 g21.50 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.68 g41.09 g12.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó80.24 g6.32 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó92.81 g8.11 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó44.29 g4.26 g3.09 g	SzénhidrátCukorSó93.10 g17.72 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó81.91 g13.88 g3.90 g
		1	1	1	4,(10),(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		1,(12)						1			1,9,10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Füstölt főtt tarja
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 286.72 Kcal / 1,198.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.34 g 4.58 g	10.39 g 12.67 g 3.64 g	9.47 g 12.57 g 3.23 g	8.53 g 11.81 g 3.26 g	12.12 g 14.15 g 3.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.33 g 1.27 g 2.01 g	34.67 g 7.09 g 1.58 g	40.48 g 0.21 g 1.16 g	20.78 g 0.39 g 1.47 g	27.67 g 7.46 g 0.97 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.34 g 4.58 g	10.39 g 12.67 g 3.64 g	9.47 g 12.57 g 3.23 g	8.53 g 11.81 g 3.26 g	9.12 g 11.15 g 2.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.33 g 1.27 g 2.01 g	34.67 g 7.09 g 1.58 g	40.48 g 0.21 g 1.16 g	20.78 g 0.39 g 1.47 g	27.61 g 7.46 g 0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos süttőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 601.24 Kcal / 2,513.18 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.35 g 12.99 g 1.99 g	41.62 g 25.44 g 5.48 g	36.77 g 21.99 g 3.29 g	28.68 g 41.09 g 12.81 g	36.18 g 19.11 g 1.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.24 g 6.32 g 0.48 g	92.81 g 8.11 g 3.28 g	63.03 g 4.26 g 3.48 g	93.10 g 17.72 g 3.53 g	102.31 g 13.97 g 5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 Kj			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		1,(12)			1			1,9,10,(12)								



(00053) Olajos
mag mentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Rozskenyér [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Zöldség	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Zöldség
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: 517.24 Kcal / 2,162.06 KJ	Energia: 395.99 Kcal / 1,655.24 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv17.56 g17.54 g5.42 g	FehérjeZsírT.Zsírsv14.86 g21.02 g5.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv17.54 g17.54 g5.42 g	FehérjeZsírT.Zsírsv17.56 g17.54 g5.42 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó49.25 g7.30 g2.37 g	SzénhidrátCukorSó65.38 g0.01 g2.46 g	SzénhidrátCukorSó41.95 g0.31 g2.72 g	SzénhidrátCukorSó49.25 g7.30 g2.37 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.53 g11.81 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó34.67 g7.09 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.78 g0.39 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1], Narancsos sütőtökrémleves GM TM	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.35 g12.99 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.62 g25.44 g5.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.07 g21.50 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.68 g41.09 g12.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.46 g18.39 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó80.24 g6.32 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó92.81 g8.11 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó44.29 g4.26 g3.09 g	SzénhidrátCukorSó93.10 g17.72 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó89.71 g3.26 g5.73 g
		1	1	1	4,(10),(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00053) Olajos mag mentes	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		1,(12)			1			1,9,10,(12)								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00116) Tojás, paradicsom	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika				
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	g g g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea_Franyó, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea_Franyó, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 301.14 Kcal / 1,258.77 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 303.00 Kcal / 1,266.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.44 g12.70 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.36 g14.87 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	37.44 g10.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	30.86 g11.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapörkölt[1,4,7], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 724.81 Kcal / 3,029.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	35.71 g20.33 g3.58 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	100.80 g14.60 g4.68 g
		1	1	1	1,4,7,(10),(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00116) Tojás, paradicsom	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		1,(12)			1			1,9,10,(12)								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00138) Diab T:20, E:45, U:20	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Sörretek
		Energia: 452.79 Kcal / 1,892.66 KJ	Energia: 266.23 Kcal / 1,112.84 KJ	Energia: 269.86 Kcal / 1,128.01 KJ	Energia: 349.83 Kcal / 1,462.29 KJ	Energia: 467.52 Kcal / 1,954.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		16.71 g29.07 g7.98 g	10.70 g12.74 g3.64 g	11.94 g20.32 g5.05 g	12.09 g19.85 g5.09 g	15.02 g31.36 g8.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.12 g1.29 g3.06 g	28.45 g0.86 g1.58 g	31.37 g1.05 g1.63 g	30.96 g0.53 g1.93 g	31.41 g1.44 g2.52 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 45 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 45 CH[1]	Tk. kenyér (45)[1], Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 45 CH* [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 45 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 45 CH (10,12)
		Energia: 339.54 Kcal / 1,419.28 KJ	Energia: 540.74 Kcal / 2,260.29 KJ	Energia: 496.04 Kcal / 2,073.45 KJ	Energia: 522.55 Kcal / 2,184.26 KJ	Energia: 416.62 Kcal / 1,741.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		18.81 g8.82 g1.28 g	38.93 g17.59 g4.22 g	32.60 g18.88 g2.92 g	19.55 g29.45 g8.21 g	24.52 g15.03 g1.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.91 g3.97 g0.36 g	63.36 g1.61 g3.98 g	48.12 g3.49 g2.97 g	47.86 g2.63 g3.08 g	49.59 g2.84 g3.21 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna					Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	g g g	g g g	g g g	9.17 g20.20 g5.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	g g g	g g g	g g g	14.20 g0.01 g1.69 g
		1	1	1	1	1



(00143) DM
R:30T:20E:50
U:20V:40

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Reggeli	Ásványvíz, Felvágott, Liga margarin , Pékáru[1], Zöldség	Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Liga margarin , Zöldség, Felvágott, Pékáru[1]	Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Liga margarin , Zöldség, Felvágott, Pékáru[1]
		Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ	Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ	Energia: 384.13 Kcal / 1,605.66 KJ	Energia: 390.75 Kcal / 1,633.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		13.70 g16.65 g5.30 g	14.03 g16.72 g5.30 g	14.03 g16.72 g5.30 g	13.70 g22.65 g6.40 g	14.03 g22.72 g6.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.61 g0.31 g2.63 g	32.69 g1.07 g2.28 g	32.69 g1.07 g2.28 g	31.63 g0.33 g2.65 g	32.71 g1.09 g2.30 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 229.36 Kcal / 958.72 KJ	Energia: 158.23 Kcal / 661.40 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 261.47 Kcal / 1,092.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	9.09 g12.48 g3.62 g	8.17 g12.11 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.29 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g1.66 g	21.54 g0.10 g1.45 g	20.28 g0.21 g1.15 g	20.78 g0.39 g1.12 g	20.79 g1.04 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 50 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 50 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 50 CH * [1], Tk. kenyér (50) [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 50 CH (10,12)
		Energia: 370.01 Kcal / 1,546.64 KJ	Energia: 571.59 Kcal / 2,389.25 KJ	Energia: 532.28 Kcal / 2,224.93 KJ	Energia: 551.68 Kcal / 2,306.02 KJ	Energia: 428.49 Kcal / 1,791.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		20.71 g9.36 g1.37 g	39.92 g18.06 g4.28 g	34.04 g20.21 g3.08 g	20.61 g31.07 g8.72 g	24.79 g15.12 g1.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.38 g4.28 g0.38 g	69.44 g1.61 g4.07 g	52.66 g3.83 g3.15 g	50.34 g2.74 g3.14 g	52.06 g2.87 g3.26 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.88 g19.09 g3.42 g	6.43 g24.41 g1.16 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	9.17 g20.20 g5.97 g



(00149) DM
R:30, T:15,
E:50, U:15,
V:40

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.09 g	0.60 g	0.52 g	20.33 g	0.24 g	1.33 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	14.20 g	0.01 g	1.69 g
1			1			1			1,9,10,(12)			1		
Ásványvíz, Zöldség, Liga margarin , Felvágott, Pékáru[1]			Citromos tea CM, Felvágott, Liga margarin , Zöldpaprika, Pékáru[1]			Citromos tea CM, Liga margarin , Zöldség, Felvágott, Pékáru[1]			Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]			Citromos tea CM, Liga margarin , Zöldség, Felvágott, Pékáru[1]		
Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 Kj			Energia: 328.88 Kcal / 1,374.72 Kj			Energia: 390.75 Kcal / 1,633.34 Kj			Energia: 384.13 Kcal / 1,605.66 Kj			Energia: 390.75 Kcal / 1,633.34 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13.70 g	16.65 g	5.30 g	13.19 g	16.71 g	5.30 g	14.03 g	22.72 g	6.40 g	13.70 g	22.65 g	6.40 g	14.03 g	22.72 g	6.40 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.61 g	0.31 g	2.63 g	31.39 g	1.30 g	2.13 g	32.71 g	1.09 g	2.30 g	31.63 g	0.33 g	2.65 g	32.71 g	1.09 g	2.30 g
1			1			1			1			1		
Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek		
Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 Kj			Energia: 229.36 Kcal / 958.72 Kj			Energia: 158.23 Kcal / 661.40 Kj			Energia: 223.18 Kcal / 932.89 Kj			Energia: 236.27 Kcal / 987.61 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9.50 g	16.19 g	4.57 g	9.09 g	12.48 g	3.62 g	8.17 g	12.11 g	3.23 g	8.53 g	11.81 g	3.26 g	10.22 g	14.69 g	5.99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.48 g	1.27 g	1.55 g	21.54 g	0.10 g	1.45 g	20.28 g	0.21 g	1.15 g	20.78 g	0.39 g	1.12 g	15.94 g	0.98 g	1.24 g
1			1,10,(12)			1,(10)			1			1,7		
Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 50 CH[1]			Karatőkrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 50 CH[1]			Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 50 CH * [1], Tk. kenyér (50) [1]			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeborka			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 50 CH (10,12)		
Energia: 370.01 Kcal / 1,546.64 Kj			Energia: 571.59 Kcal / 2,389.25 Kj			Energia: 532.28 Kcal / 2,224.93 Kj			Energia: 551.68 Kcal / 2,306.02 Kj			Energia: 428.49 Kcal / 1,791.09 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
20.71 g	9.36 g	1.37 g	39.92 g	18.06 g	4.28 g	34.04 g	20.21 g	3.08 g	20.61 g	31.07 g	8.72 g	24.79 g	15.12 g	1.49 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.38 g	4.28 g	0.38 g	69.44 g	1.61 g	4.07 g	52.66 g	3.83 g	3.15 g	50.34 g	2.74 g	3.14 g	52.06 g	2.87 g	3.26 g
1			1			1			4,(10),(12)					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00149) DM R:30, T:15, E:50, U:15, V:40	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka		
		Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 KJ			Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ			Energia: 185.75 Kcal / 776.44 KJ			Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ			Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.03 g	18.97 g	3.41 g	5.58 g	24.29 g	1.15 g	8.69 g	7.41 g	1.44 g	4.18 g	7.78 g	1.23 g	9.17 g	20.20 g	5.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23.21 g	0.55 g	0.43 g	16.45 g	0.24 g	1.24 g	21.11 g	0.93 g	1.44 g	17.74 g	0.40 g	0.82 g	14.20 g	0.01 g	1.69 g
1			1			1			1,9,10,(12)			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00202) GM- diab (R:50,E:60,U:4 0,V:50)	Reggeli	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Párizsi (10), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 517.63 Kcal / 2,163.69 KJ	Energia: 449.15 Kcal / 1,877.45 KJ	Energia: 407.41 Kcal / 1,702.97 KJ	Energia: 509.03 Kcal / 2,127.75 KJ	Energia: 574.67 Kcal / 2,402.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		12.54 g25.25 g6.04 g	12.36 g15.56 g4.00 g	12.97 g24.72 g6.08 g	13.24 g24.15 g6.12 g	17.86 g29.20 g10.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		54.13 g5.31 g2.94 g	60.03 g3.70 g2.50 g	54.13 g4.72 g2.55 g	53.88 g4.26 g2.84 g	54.21 g4.91 g2.87 g
		10,15,(12)		(10)	7,15	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM 60 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs 60 CH	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék GM 60 CH* , GM kenyér (60)	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsénye 60 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 60 CH (10,12)
		Energia: 386.63 Kcal / 1,616.11 KJ	Energia: 677.00 Kcal / 2,829.86 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 697.28 Kcal / 2,914.63 KJ	Energia: 487.88 Kcal / 2,039.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		16.71 g9.82 g1.40 g	39.13 g19.62 g4.42 g	34.13 g22.61 g3.35 g	25.90 g39.22 g11.27 g	26.16 g15.57 g1.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		62.08 g6.75 g0.39 g	89.16 g1.72 g3.97 g	62.83 g5.46 g3.54 g	62.73 g3.28 g3.46 g	64.43 g3.01 g3.51 g
		4,(10),(12)				
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Csemege szalámi, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 390.09 Kcal / 1,630.58 KJ	Energia: 422.89 Kcal / 1,767.68 KJ	Energia: 285.68 Kcal / 1,194.14 KJ	Energia: 241.26 Kcal / 1,008.47 KJ	Energia: 395.01 Kcal / 1,651.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.70 g20.80 g3.64 g	6.25 g26.12 g1.38 g	8.90 g9.18 g1.67 g	4.69 g9.16 g1.40 g	9.34 g18.11 g4.67 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42.07 g2.74 g0.98 g	35.31 g2.64 g1.79 g	37.86 g3.09 g1.94 g	31.89 g2.20 g1.23 g	43.58 g3.01 g2.05 g
		9,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00295) GM,tej,toj,fruk tóz	Reggeli	Ásványvíz, Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Felvágott, Zöldség	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Citromos tea CM	Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Zöldség, Felvágott, Citromos tea CM	Ásványvíz, Liga margarin , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér , Felvágott	Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Gluténmentes kenyér , Zöldség, Citromos tea CM
		Energia: 266.19 Kcal / 1,112.67 KJ	Energia: 344.65 Kcal / 1,440.64 KJ	Energia: 344.65 Kcal / 1,440.64 KJ	Energia: 257.50 Kcal / 1,076.35 KJ	Energia: 316.62 Kcal / 1,323.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.54 g17.18 g5.40 g	12.40 g18.12 g5.51 g	12.40 g18.12 g5.51 g	9.70 g17.17 g5.40 g	12.10 g15.42 g3.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.01 g1.21 g2.18 g	29.99 g2.87 g2.16 g	29.99 g2.87 g2.16 g	14.71 g1.44 g2.03 g	29.24 g2.57 g1.34 g
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Füstölt főtt tarja
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 237.25 Kcal / 991.71 KJ	Energia: 159.82 Kcal / 668.05 KJ	Energia: 218.15 Kcal / 911.87 KJ	Energia: 195.01 Kcal / 815.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.35 g16.89 g4.66 g	7.97 g13.00 g3.68 g	6.28 g12.73 g3.31 g	6.31 g12.36 g3.34 g	6.70 g11.48 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.02 g	21.93 g1.76 g1.48 g	19.14 g2.17 g1.16 g	18.56 g1.59 g1.48 g	14.87 g1.87 g0.67 g
		10,(12)		(10)		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Gombás sertéskaraj*, Karalábékrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsikok, Gluténmentes kenyér	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 619.81 Kcal / 2,590.81 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.48 g16.34 g4.05 g	34.13 g22.61 g3.35 g	30.14 g45.73 g13.31 g	35.46 g18.39 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.92 g10.44 g0.64 g	82.94 g1.71 g3.62 g	62.83 g5.46 g3.54 g	72.64 g3.72 g3.72 g	89.71 g3.26 g5.73 g
		4,(10),(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém,uborka	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka
		Energia: 270.35 Kcal / 1,130.06 KJ	Energia: 303.15 Kcal / 1,267.17 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 300.75 Kcal / 1,257.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.15 g19.35 g3.46 g	3.70 g24.67 g1.20 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	8.23 g20.94 g6.07 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	81.91 g13.88 g3.90 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás,banán,o lma	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ			Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ			Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.39 g	12.67 g	3.64 g	9.47 g	12.57 g	3.23 g	8.53 g	11.81 g	3.26 g	11.31 g	14.84 g	6.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.01 g	34.67 g	7.09 g	1.58 g	40.48 g	0.21 g	1.16 g	20.78 g	0.39 g	1.47 g	28.09 g	8.03 g	1.35 g
		1			1,10,(12)			1,(10)			1			1,7		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]			Gombás sertéskaraj*, Narancsos süttökrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka			Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma		
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ			Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ			Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ			Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ			Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.35 g	12.99 g	1.99 g	41.62 g	25.44 g	5.48 g	33.07 g	21.50 g	3.26 g	28.68 g	41.09 g	12.81 g	36.18 g	19.11 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.24 g	6.32 g	0.48 g	92.81 g	8.11 g	3.28 g	44.29 g	4.26 g	3.09 g	93.10 g	17.72 g	3.53 g	102.31 g	13.97 g	5.75 g
		1			1			1			4,(10),(12)					
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		1,(12)						1			1,9,10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.53 g11.81 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó34.67 g7.09 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.78 g0.39 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőtkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.35 g12.99 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.62 g25.44 g5.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.07 g21.50 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.68 g41.09 g12.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó80.24 g6.32 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó92.81 g8.11 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó44.29 g4.26 g3.09 g	SzénhidrátCukorSó93.10 g17.72 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó81.91 g13.88 g3.90 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.00 g0.45 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g7.47 g1.45 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.89 g8.03 g1.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.10 g7.65 g0.02 g	SzénhidrátCukorSó22.88 g0.95 g1.48 g	SzénhidrátCukorSó25.51 g0.40 g1.00 g	SzénhidrátCukorSó26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 249.54 Kcal / 1,043.08 KJ	Energia: 218.15 Kcal / 911.87 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.35 g16.89 g4.66 g	7.66 g12.93 g3.68 g	7.25 g13.12 g3.31 g	6.31 g12.36 g3.34 g	6.39 g11.41 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.02 g	28.15 g7.99 g1.48 g	38.26 g1.41 g1.17 g	18.56 g1.59 g1.48 g	21.09 g8.10 g0.67 g
		10,(12)		(10)		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.20 g22.76 g5.13 g	34.13 g22.61 g3.35 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.92 g10.44 g0.64 g	94.14 g8.21 g2.67 g	62.83 g5.46 g3.54 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		4,(10),(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 196.04 Kcal / 819.45 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.66 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.37 g18.37 g0.37 g	14.10 g7.65 g0.02 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		(12)	9,10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab (T:30 E:40 U:30)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 317.68 Kcal / 1,327.90 KJ	Energia: 304.28 Kcal / 1,271.89 KJ	Energia: 207.71 Kcal / 868.23 KJ	Energia: 266.04 Kcal / 1,112.05 KJ	Energia: 306.14 Kcal / 1,279.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.37 g 17.47 g 4.73 g	9.19 g 13.80 g 3.79 g	7.30 g 13.31 g 3.38 g	7.33 g 12.94 g 3.41 g	10.11 g 15.97 g 6.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.71 g 3.07 g 2.24 g	34.06 g 1.90 g 1.81 g	27.74 g 2.77 g 1.38 g	27.16 g 2.19 g 1.70 g	27.48 g 2.58 g 1.58 g
		10,15,(12)		(10)	7,15	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM 40 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs 40 CH	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék GM 40 CH* , GM kenyér (40)	Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Brokkolileves GM *, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 40 CH (10,12)
		Energia: 247.38 Kcal / 1,034.05 KJ	Energia: 548.95 Kcal / 2,294.61 KJ	Energia: 428.72 Kcal / 1,792.05 KJ	Energia: 464.31 Kcal / 1,940.82 KJ	Energia: 392.86 Kcal / 1,642.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.22 g 7.26 g 0.98 g	36.54 g 17.66 g 4.19 g	29.11 g 17.71 g 2.79 g	17.43 g 26.19 g 7.19 g	23.97 g 14.85 g 1.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.61 g 4.35 g 0.32 g	64.29 g 1.68 g 3.77 g	41.85 g 3.96 g 2.79 g	42.91 g 2.41 g 2.95 g	44.64 g 2.78 g 3.11 g
		4,(10),(12)				
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Csemege szalámi, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 342.19 Kcal / 1,430.35 KJ	Energia: 374.99 Kcal / 1,567.46 KJ	Energia: 237.78 Kcal / 993.92 KJ	Energia: 241.26 Kcal / 1,008.47 KJ	Energia: 323.17 Kcal / 1,350.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.68 g 20.22 g 3.57 g	5.23 g 25.54 g 1.31 g	7.88 g 8.60 g 1.60 g	4.69 g 9.16 g 1.40 g	7.80 g 17.23 g 4.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.47 g 2.14 g 0.75 g	26.71 g 2.04 g 1.56 g	29.26 g 2.49 g 1.71 g	31.89 g 2.20 g 1.23 g	30.68 g 2.11 g 1.72 g
		9,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) GM, tejmentes,fruk tóz	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Füstölt főtt tarja
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 237.25 Kcal / 991.71 KJ	Energia: 159.82 Kcal / 668.05 KJ	Energia: 218.15 Kcal / 911.87 KJ	Energia: 195.01 Kcal / 815.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.35 g16.89 g4.66 g	7.97 g13.00 g3.68 g	6.28 g12.73 g3.31 g	6.31 g12.36 g3.34 g	6.70 g11.48 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.02 g	21.93 g1.76 g1.48 g	19.14 g2.17 g1.16 g	18.56 g1.59 g1.48 g	14.87 g1.87 g0.67 g
	Ebéd	10,(12)		(10)		
		Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 619.81 Kcal / 2,590.81 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.48 g16.34 g4.05 g	34.13 g22.61 g3.35 g	30.14 g45.73 g13.31 g	35.46 g18.39 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	99.92 g10.44 g0.64 g	82.94 g1.71 g3.62 g	62.83 g5.46 g3.54 g	72.64 g3.72 g3.72 g	89.71 g3.26 g5.73 g
		4,(10),(12)				
		Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém,uborka	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka
		Energia: 270.35 Kcal / 1,130.06 KJ	Energia: 303.15 Kcal / 1,267.17 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 300.75 Kcal / 1,257.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.15 g19.35 g3.46 g	3.70 g24.67 g1.20 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	8.23 g20.94 g6.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.57 g1.24 g0.42 g	13.81 g1.14 g1.23 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	17.81 g1.21 g1.83 g
		9,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 215.82 Kcal / 902.13 KJ	Energia: 139.65 Kcal / 583.74 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 247.93 Kcal / 1,036.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.50 g16.19 g4.57 g	8.57 g12.43 g3.61 g	7.43 g12.03 g3.22 g	7.46 g11.66 g3.25 g	10.77 g14.79 g5.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.90 g	18.74 g0.86 g1.36 g	16.51 g0.97 g1.04 g	15.93 g0.39 g1.36 g	17.99 g1.75 g1.26 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 60 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 60 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 60 CH* [1], Tk. kenyér (60)[1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 60 CH (10,12)
		Energia: 441.11 Kcal / 1,843.84 KJ	Energia: 633.27 Kcal / 2,647.07 KJ	Energia: 601.25 Kcal / 2,513.23 KJ	Energia: 697.28 Kcal / 2,914.63 KJ	Energia: 487.88 Kcal / 2,039.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.13 g10.63 g1.59 g	41.90 g19.02 g4.40 g	36.77 g21.99 g3.29 g	25.90 g39.22 g11.27 g	26.16 g15.57 g1.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		60.83 g4.99 g0.41 g	81.61 g1.61 g4.23 g	63.04 g4.26 g3.48 g	62.73 g3.28 g3.46 g	64.43 g3.01 g3.51 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Csemege szalámi
		Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 154.59 Kcal / 646.19 KJ	Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ	Energia: 183.02 Kcal / 765.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.03 g18.97 g3.41 g	5.58 g24.29 g1.15 g	7.37 g7.22 g1.43 g	4.18 g7.78 g1.23 g	7.64 g9.69 g3.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.21 g0.55 g0.43 g	16.45 g0.24 g1.24 g	15.11 g0.85 g1.30 g	17.74 g0.40 g0.82 g	16.11 g0.00 g1.26 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 215.82 Kcal / 902.13 KJ	Energia: 139.65 Kcal / 583.74 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 247.93 Kcal / 1,036.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.50 g16.19 g4.57 g	8.57 g12.43 g3.61 g	7.43 g12.03 g3.22 g	7.46 g11.66 g3.25 g	10.77 g14.79 g5.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.90 g	18.74 g0.86 g1.36 g	16.51 g0.97 g1.04 g	15.93 g0.39 g1.36 g	17.99 g1.75 g1.26 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 50 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 50 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 50 CH * [1], Tk. kenyér (50) [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 50 CH (10,12)
		Energia: 370.01 Kcal / 1,546.64 KJ	Energia: 571.59 Kcal / 2,389.25 KJ	Energia: 532.28 Kcal / 2,224.93 KJ	Energia: 551.68 Kcal / 2,306.02 KJ	Energia: 428.49 Kcal / 1,791.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		20.71 g9.36 g1.37 g	39.92 g18.06 g4.28 g	34.04 g20.21 g3.08 g	20.61 g31.07 g8.72 g	24.79 g15.12 g1.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.38 g4.28 g0.38 g	69.44 g1.61 g4.07 g	52.66 g3.83 g3.15 g	50.34 g2.74 g3.14 g	52.06 g2.87 g3.26 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóuborka, Csemege szalámi
		Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 154.59 Kcal / 646.19 KJ	Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ	Energia: 183.02 Kcal / 765.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.03 g18.97 g3.41 g	5.58 g24.29 g1.15 g	7.37 g7.22 g1.43 g	4.18 g7.78 g1.23 g	7.64 g9.69 g3.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.21 g0.55 g0.43 g	16.45 g0.24 g1.24 g	15.11 g0.85 g1.30 g	17.74 g0.40 g0.82 g	16.11 g0.00 g1.26 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 215.82 Kcal / 902.13 KJ	Energia: 139.65 Kcal / 583.74 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 247.93 Kcal / 1,036.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.50 g16.19 g4.57 g	8.57 g12.43 g3.61 g	7.43 g12.03 g3.22 g	7.46 g11.66 g3.25 g	10.77 g14.79 g5.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.90 g	18.74 g0.86 g1.36 g	16.51 g0.97 g1.04 g	15.93 g0.39 g1.36 g	17.99 g1.75 g1.26 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 40 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 40 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 40 CH* [1], Tk. kenyér (40)[1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 40 CH (10,12)
		Energia: 288.61 Kcal / 1,206.39 KJ	Energia: 522.24 Kcal / 2,182.96 KJ	Energia: 450.74 Kcal / 1,884.09 KJ	Energia: 464.31 Kcal / 1,940.82 KJ	Energia: 392.86 Kcal / 1,642.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		15.64 g7.91 g1.12 g	38.34 g17.30 g4.18 g	30.79 g17.22 g2.73 g	17.43 g26.19 g7.19 g	23.97 g14.85 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.42 g3.46 g0.33 g	59.70 g1.61 g3.93 g	42.43 g3.06 g2.74 g	42.91 g2.41 g2.95 g	44.64 g2.78 g3.11 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Csemege szalámi
		Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 154.59 Kcal / 646.19 KJ	Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ	Energia: 183.02 Kcal / 765.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.03 g18.97 g3.41 g	5.58 g24.29 g1.15 g	7.37 g7.22 g1.43 g	4.18 g7.78 g1.23 g	7.64 g9.69 g3.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.21 g0.55 g0.43 g	16.45 g0.24 g1.24 g	15.11 g0.85 g1.30 g	17.74 g0.40 g0.82 g	16.11 g0.00 g1.26 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 235.98 Kcal / 986.40 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 237.84 Kcal / 994.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.50 g16.19 g4.57 g	9.42 g12.55 g3.62 g	8.50 g12.18 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	10.34 g14.72 g5.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.90 g	22.62 g0.86 g1.45 g	21.36 g0.97 g1.15 g	20.78 g0.39 g1.47 g	16.04 g1.72 g1.22 g
	1	1,10,(12)		1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 50 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 50 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 50 CH * [1], Tk. kenyér (50) [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 50 CH (10,12)
		Energia: 370.01 Kcal / 1,546.64 KJ	Energia: 571.59 Kcal / 2,389.25 KJ	Energia: 532.28 Kcal / 2,224.93 KJ	Energia: 551.68 Kcal / 2,306.02 KJ	Energia: 428.49 Kcal / 1,791.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		20.71 g9.36 g1.37 g	39.92 g18.06 g4.28 g	34.04 g20.21 g3.08 g	20.61 g31.07 g8.72 g	24.79 g15.12 g1.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.38 g4.28 g0.38 g	69.44 g1.61 g4.07 g	52.66 g3.83 g3.15 g	50.34 g2.74 g3.14 g	52.06 g2.87 g3.26 g
	1	1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka
		Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ	Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.03 g18.97 g3.41 g	5.58 g24.29 g1.15 g	9.08 g7.47 g1.45 g	4.18 g7.78 g1.23 g	9.17 g20.20 g5.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.21 g0.55 g0.43 g	16.45 g0.24 g1.24 g	22.88 g0.95 g1.48 g	17.74 g0.40 g0.82 g	14.20 g0.01 g1.69 g
	1	1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fructózszege ny	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 266.23 Kcal / 1,112.84 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 268.09 Kcal / 1,120.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.57 g 16.34 g 4.58 g	10.70 g 12.74 g 3.64 g	8.50 g 12.18 g 3.23 g	8.53 g 11.81 g 3.26 g	11.62 g 14.91 g 6.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.33 g 1.27 g 2.01 g	28.45 g 0.86 g 1.58 g	21.36 g 0.97 g 1.15 g	20.78 g 0.39 g 1.47 g	21.87 g 1.80 g 1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1], Kertészleves GM*	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 633.27 Kcal / 2,647.07 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.35 g 12.99 g 1.99 g	41.90 g 19.02 g 4.40 g	33.07 g 21.50 g 3.26 g	30.14 g 45.73 g 13.31 g	35.46 g 18.39 g 1.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.24 g 6.32 g 0.48 g	81.61 g 1.61 g 4.23 g	44.29 g 4.26 g 3.09 g	72.64 g 3.72 g 3.72 g	89.71 g 3.26 g 5.73 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pórégyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Csemege szalámi, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.88 g 19.09 g 3.42 g	6.43 g 24.41 g 1.16 g	9.08 g 7.47 g 1.45 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	8.49 g 15.81 g 4.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.09 g 0.60 g 0.52 g	20.33 g 0.24 g 1.33 g	22.88 g 0.95 g 1.48 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	20.00 g 0.01 g 1.37 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,alma,b an	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek, Tea	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 189.99 Kcal / 794.16 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	8.50 g12.18 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	27.59 g7.20 g1.15 g	20.78 g0.39 g1.47 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tésztá TM[1]	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás csirkecsíkok	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12),
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	30.14 g45.73 g13.31 g	35.46 g18.39 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	72.64 g3.72 g3.72 g	89.71 g3.26 g5.73 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.88 g19.09 g3.42 g	6.43 g24.41 g1.16 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.09 g0.60 g0.52 g	20.33 g0.24 g1.33 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.53 g11.81 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó34.67 g7.09 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.78 g0.39 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brassói apr.pecsenye*, Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 601.24 Kcal / 2,513.18 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.35 g12.99 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.62 g25.44 g5.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv36.77 g21.99 g3.29 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.68 g41.09 g12.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó80.24 g6.32 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó92.81 g8.11 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó63.03 g4.26 g3.48 g	SzénhidrátCukorSó93.10 g17.72 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Csemege szalámi, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.00 g0.45 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g7.47 g1.45 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.89 g8.03 g1.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.49 g15.81 g4.38 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.10 g7.65 g0.02 g	SzénhidrátCukorSó22.88 g0.95 g1.48 g	SzénhidrátCukorSó25.51 g0.40 g1.00 g	SzénhidrátCukorSó20.00 g0.01 g1.37 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej,toj,szárny, kuk,frukt.	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóuborka, Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)]	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.57 g 16.34 g 4.58 g	10.39 g 12.67 g 3.64 g	9.47 g 12.57 g 3.23 g	8.53 g 11.81 g 3.26 g	9.12 g 11.15 g 2.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.33 g 1.27 g 2.01 g	34.67 g 7.09 g 1.58 g	40.48 g 0.21 g 1.16 g	20.78 g 0.39 g 1.47 g	27.61 g 7.46 g 0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Petrezselymes bulgur[1], Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sertéspörkölt parm.	Csemegeuborka, Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Bulgur [1]
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 633.27 Kcal / 2,647.07 KJ	Energia: 527.46 Kcal / 2,204.78 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 705.54 Kcal / 2,949.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.35 g 12.99 g 1.99 g	41.90 g 19.02 g 4.40 g	31.35 g 23.68 g 4.56 g	30.14 g 45.73 g 13.31 g	39.45 g 21.37 g 2.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.24 g 6.32 g 0.48 g	81.61 g 1.61 g 4.23 g	46.26 g 5.60 g 3.04 g	72.64 g 3.72 g 3.72 g	99.76 g 2.58 g 5.36 g
		1	1	1	1,4	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Póréhagyma, Csemege szalámi	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóuborka, Csemege szalámi, Liga margarin
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 313.31 Kcal / 1,309.64 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.88 g 19.09 g 3.42 g	6.43 g 24.41 g 1.16 g	10.81 g 20.45 g 5.99 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	8.49 g 15.81 g 4.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.09 g 0.60 g 0.52 g	20.33 g 0.24 g 1.33 g	21.41 g 0.74 g 1.81 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	20.00 g 0.01 g 1.37 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zöldpaprika, Párizsi(10)	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 189.80 Kcal / 793.36 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	8.22 g12.17 g3.22 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.69 g7.23 g1.14 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,(10)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőtkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	81.91 g13.88 g3.90 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	10.45 g20.45 g6.00 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.33 g1.53 g1.81 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóuborka, Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)]	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj	Energia: 266.23 Kcal / 1,112.84 Kj	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 Kj	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 Kj	Energia: 223.99 Kcal / 936.28 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.70 g12.74 g3.64 g	8.50 g12.18 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.43 g11.22 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	28.45 g0.86 g1.58 g	21.36 g0.97 g1.15 g	20.78 g0.39 g1.47 g	21.39 g1.23 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1], Kertészleves GM*	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 Kj	Energia: 633.27 Kcal / 2,647.07 Kj	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 Kj	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 Kj	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.90 g19.02 g4.40 g	33.07 g21.50 g3.26 g	30.14 g45.73 g13.31 g	35.46 g18.39 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	81.61 g1.61 g4.23 g	44.29 g4.26 g3.09 g	72.64 g3.72 g3.72 g	89.71 g3.26 g5.73 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Csemege szalámi, Liga margarin , Kígyóuborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 Kj	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 Kj	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 Kj	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 Kj	Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.88 g19.09 g3.42 g	6.43 g24.41 g1.16 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	8.49 g15.81 g4.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.09 g0.60 g0.52 g	20.33 g0.24 g1.33 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	20.00 g0.01 g1.37 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.53 g11.81 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó34.67 g7.09 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.78 g0.39 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőtkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 601.24 Kcal / 2,513.18 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.35 g12.99 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.62 g25.44 g5.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv36.77 g21.99 g3.29 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.68 g41.09 g12.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó80.24 g6.32 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó92.81 g8.11 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó63.03 g4.26 g3.48 g	SzénhidrátCukorSó93.10 g17.72 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.00 g0.45 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g7.47 g1.45 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.89 g8.03 g1.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.10 g7.65 g0.02 g	SzénhidrátCukorSó22.88 g0.95 g1.48 g	SzénhidrátCukorSó25.51 g0.40 g1.00 g	SzénhidrátCukorSó26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,par.	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os)	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 253.10 Kcal / 1,057.96 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.55 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	28.08 g7.38 g1.12 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőtkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brassói apr.pecsenye*, Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00055) Tej,olmag,szój, szől,szil,őszib ment	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ			Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ			Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.39 g	12.67 g	3.64 g	9.47 g	12.57 g	3.23 g	8.53 g	11.81 g	3.26 g	9.12 g	11.15 g	2.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.01 g	34.67 g	7.09 g	1.58 g	40.48 g	0.21 g	1.16 g	20.78 g	0.39 g	1.47 g	27.61 g	7.46 g	0.77 g
		1			1,10,(12)			1,(10)			1			1		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]			Narancsos sütitőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka, Brokkolileves GM *			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma		
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ			Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ			Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ			Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ			Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.35 g	12.99 g	1.99 g	41.62 g	25.44 g	5.48 g	33.07 g	21.50 g	3.26 g	30.14 g	45.73 g	13.31 g	27.64 g	16.88 g	1.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.24 g	6.32 g	0.48 g	92.81 g	8.11 g	3.28 g	44.29 g	4.26 g	3.09 g	72.64 g	3.72 g	3.72 g	81.91 g	13.88 g	3.90 g
		1			1			1			4,(10),(12)					
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ			Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ			Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.88 g	19.09 g	3.42 g	6.43 g	24.41 g	1.16 g	9.08 g	7.47 g	1.45 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.09 g	0.60 g	0.52 g	20.33 g	0.24 g	1.33 g	22.88 g	0.95 g	1.48 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		1			1			1			1,9,10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka, Vegyes gyümölcsleves GM, TM	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Csemege szalámi, Liga margarin
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	8.49 g15.81 g4.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	20.00 g0.01 g1.37 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtkrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brassói apr.pecsenye*, Brokkolileves GM *, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12),
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 490.58 Kcal / 2,050.62 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 515.91 Kcal / 2,156.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	28.31 g23.22 g3.31 g	30.14 g45.73 g13.31 g	26.92 g16.16 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	41.21 g3.52 g3.03 g	72.64 g3.72 g3.72 g	69.31 g3.17 g3.88 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.88 g19.09 g3.42 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.09 g0.60 g0.52 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Füstölt sajt [7]
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 215.82 Kcal / 902.13 KJ	Energia: 139.65 Kcal / 583.74 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 247.93 Kcal / 1,036.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.50 g16.19 g4.57 g	8.57 g12.43 g3.61 g	7.43 g12.03 g3.22 g	7.46 g11.66 g3.25 g	10.77 g14.79 g5.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.90 g	18.74 g0.86 g1.36 g	16.51 g0.97 g1.04 g	15.93 g0.39 g1.36 g	17.99 g1.75 g1.26 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 35 CH[1]	Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 35 CH[1], Karalábékrémleves GM, TM*	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 35 CH* [1], Tk. kenyér (35)[1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 35 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 35 CH (10,12)
		Energia: 268.43 Kcal / 1,122.04 KJ	Energia: 479.06 Kcal / 2,002.47 KJ	Energia: 418.01 Kcal / 1,747.28 KJ	Energia: 406.07 Kcal / 1,697.37 KJ	Energia: 357.23 Kcal / 1,493.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.38 g7.55 g1.06 g	36.95 g16.63 g4.10 g	29.50 g16.76 g2.68 g	15.32 g22.93 g6.16 g	23.14 g14.58 g1.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.46 g3.26 g0.32 g	51.19 g1.61 g3.82 g	36.60 g2.97 g2.59 g	37.95 g2.19 g2.82 g	37.22 g2.70 g2.96 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 154.59 Kcal / 646.19 KJ	Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ	Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.03 g18.97 g3.41 g	5.58 g24.29 g1.15 g	7.37 g7.22 g1.43 g	4.18 g7.78 g1.23 g	9.17 g20.20 g5.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.21 g0.55 g0.43 g	16.45 g0.24 g1.24 g	15.11 g0.85 g1.30 g	17.74 g0.40 g0.82 g	14.20 g0.01 g1.69 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Áfonyamentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	35.46 g18.39 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	89.71 g3.26 g5.73 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 305.78 Kcal / 1,278.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	10.45 g20.39 g5.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	20.03 g0.01 g1.82 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00060) Tej, tojás, fruktóz	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 266.23 Kcal / 1,112.84 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 223.99 Kcal / 936.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.70 g12.74 g3.64 g	8.50 g12.18 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.43 g11.22 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	28.45 g0.86 g1.58 g	21.36 g0.97 g1.15 g	20.78 g0.39 g1.47 g	21.39 g1.23 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1], Kertészleves GM*	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 633.27 Kcal / 2,647.07 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.90 g19.02 g4.40 g	33.07 g21.50 g3.26 g	30.14 g45.73 g13.31 g	35.46 g18.39 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	81.61 g1.61 g4.23 g	44.29 g4.26 g3.09 g	72.64 g3.72 g3.72 g	89.71 g3.26 g5.73 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhgyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Csemege szalámi, Liga margarin
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.88 g19.09 g3.42 g	6.43 g24.41 g1.16 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	8.49 g15.81 g4.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.09 g0.60 g0.52 g	20.33 g0.24 g1.33 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	20.00 g0.01 g1.37 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



(00061) Tojás-
és mézmentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.53 g11.81 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó34.67 g7.09 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.78 g0.39 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 515.91 Kcal / 2,156.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.35 g12.99 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.62 g25.44 g5.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.07 g21.50 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.68 g41.09 g12.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.92 g16.16 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó80.24 g6.32 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó92.81 g8.11 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó44.29 g4.26 g3.09 g	SzénhidrátCukorSó93.10 g17.72 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó69.31 g3.17 g3.88 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.00 g0.45 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g7.47 g1.45 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.89 g8.03 g1.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.10 g7.65 g0.02 g	SzénhidrátCukorSó22.88 g0.95 g1.48 g	SzénhidrátCukorSó25.51 g0.40 g1.00 g	SzénhidrátCukorSó26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00065) Tojás,par,szárnyas	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóuborka, Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)]	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos süttőkrémleves GM TM, Baconös sertésragu (10,12), Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás csirkecsíkok	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 971.15 Kcal / 4,059.41 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	31.93 g57.66 g16.64 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	89.00 g8.01 g4.00 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1,(10),(12)	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Póréhagyma, Csemege szalámi	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 313.31 Kcal / 1,309.64 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	10.81 g20.45 g5.99 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.41 g0.74 g1.81 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőtkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	81.91 g13.88 g3.90 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00070) Paradicsom, olajos mag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	35.46 g18.39 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	89.71 g3.26 g5.73 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej, ol.mag, hüvelyes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1], Kertészleves GM*	Narancsos sütőtkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	81.91 g13.88 g3.90 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka, Brokkolileves GM *	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	30.14 g45.73 g13.31 g	27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	72.64 g3.72 g3.72 g	81.91 g13.88 g3.90 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.88 g19.09 g3.42 g	6.43 g24.41 g1.16 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.09 g0.60 g0.52 g	20.33 g0.24 g1.33 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00082) GM,tej,hüvely es,fruktóz	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek, Citromos tea CM	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 159.82 Kcal / 668.05 KJ	Energia: 218.15 Kcal / 911.87 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.35 g16.89 g4.66 g	7.66 g12.93 g3.68 g	6.28 g12.73 g3.31 g	6.31 g12.36 g3.34 g	6.39 g11.41 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.02 g	28.15 g7.99 g1.48 g	19.14 g2.17 g1.16 g	18.56 g1.59 g1.48 g	21.09 g8.10 g0.67 g
	Ebéd	10,(12)		(10)		
		Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Karalábékrémleves GM, TM*, Petrezselymes rizs, Gombás sertéskaraj*	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka, Brokkolileves GM *	Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12)
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 619.81 Kcal / 2,590.81 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 515.91 Kcal / 2,156.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.48 g16.34 g4.05 g	34.13 g22.61 g3.35 g	30.14 g45.73 g13.31 g	26.92 g16.16 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	99.92 g10.44 g0.64 g	82.94 g1.71 g3.62 g	62.83 g5.46 g3.54 g	72.64 g3.72 g3.72 g	69.31 g3.17 g3.88 g
		4,(10),(12)				
		Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém,uborka	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pórégagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 270.35 Kcal / 1,130.06 KJ	Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 300.75 Kcal / 1,257.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.15 g19.35 g3.46 g	4.21 g24.96 g1.24 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	8.23 g20.94 g6.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.57 g1.24 g0.42 g	18.11 g1.44 g1.34 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	17.81 g1.21 g1.83 g
		9,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os)	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 261.42 Kcal / 1,092.74 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 225.93 Kcal / 944.39 KJ	Energia: 219.18 Kcal / 916.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.85 g11.87 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.68 g0.10 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.94 g0.39 g1.12 g	20.62 g0.47 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1], Kertészleves GM*	Narancsos süttökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00117) Olajos mag,mézment es	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 301.57 Kcal / 1,260.56 KJ	Energia: 194.67 Kcal / 813.72 KJ	Energia: 259.62 Kcal / 1,085.21 KJ	Energia: 303.43 Kcal / 1,268.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	8.22 g12.12 g3.23 g	8.58 g11.82 g3.26 g	11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	37.67 g10.09 g1.58 g	29.27 g9.20 g1.15 g	29.77 g9.38 g1.12 g	31.09 g11.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1], Narancsos süttőkrémleves GM TM	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Füstölt sajt [7]
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 235.98 Kcal / 986.40 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 302.51 Kcal / 1,264.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	9.42 g12.55 g3.62 g	8.50 g12.18 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	13.85 g17.64 g7.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	22.62 g0.86 g1.45 g	21.36 g0.97 g1.15 g	20.78 g0.39 g1.47 g	22.06 g1.99 g1.64 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 50 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 50 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsikok, Kelkáposztafőzelék 50 CH * [1], Tk. kenyér (50) [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 50 CH (10,12)
		Energia: 370.01 Kcal / 1,546.64 KJ	Energia: 571.59 Kcal / 2,389.25 KJ	Energia: 532.28 Kcal / 2,224.93 KJ	Energia: 551.68 Kcal / 2,306.02 KJ	Energia: 428.49 Kcal / 1,791.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		20.71 g9.36 g1.37 g	39.92 g18.06 g4.28 g	34.04 g20.21 g3.08 g	20.61 g31.07 g8.72 g	24.79 g15.12 g1.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.38 g4.28 g0.38 g	69.44 g1.61 g4.07 g	52.66 g3.83 g3.15 g	50.34 g2.74 g3.14 g	52.06 g2.87 g3.26 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.88 g19.09 g3.42 g	6.43 g24.41 g1.16 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	9.17 g20.20 g5.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.09 g0.60 g0.52 g	20.33 g0.24 g1.33 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	14.20 g0.01 g1.69 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00146) Diab T:20, E:40, U:20	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 215.82 Kcal / 902.13 KJ	Energia: 139.65 Kcal / 583.74 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 247.93 Kcal / 1,036.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	8.57 g12.43 g3.61 g	7.43 g12.03 g3.22 g	7.46 g11.66 g3.25 g	10.77 g14.79 g5.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	18.74 g0.86 g1.36 g	16.51 g0.97 g1.04 g	15.93 g0.39 g1.36 g	17.99 g1.75 g1.26 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 40 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 40 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsikok, Kelkáposztafőzelék 40 CH* [1], Tk. kenyér (40)[1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 40 CH (10,12)
		Energia: 288.61 Kcal / 1,206.39 KJ	Energia: 522.24 Kcal / 2,182.96 KJ	Energia: 450.74 Kcal / 1,884.09 KJ	Energia: 464.31 Kcal / 1,940.82 KJ	Energia: 392.86 Kcal / 1,642.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15.64 g7.91 g1.12 g	38.34 g17.30 g4.18 g	30.79 g17.22 g2.73 g	17.43 g26.19 g7.19 g	23.97 g14.85 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.42 g3.46 g0.33 g	59.70 g1.61 g3.93 g	42.43 g3.06 g2.74 g	42.91 g2.41 g2.95 g	44.64 g2.78 g3.11 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 154.59 Kcal / 646.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.88 g19.09 g3.42 g	6.43 g24.41 g1.16 g	7.37 g7.22 g1.43 g	5.89 g8.03 g1.25 g	9.17 g20.20 g5.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.09 g0.60 g0.52 g	20.33 g0.24 g1.33 g	15.11 g0.85 g1.30 g	25.51 g0.40 g1.00 g	14.20 g0.01 g1.69 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00148) Diabetikus (T: 15, E: 30, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 235.98 Kcal / 986.40 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 237.84 Kcal / 994.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.50 g16.19 g4.57 g	9.42 g12.55 g3.62 g	8.50 g12.18 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	10.34 g14.72 g5.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.90 g	22.62 g0.86 g1.45 g	21.36 g0.97 g1.15 g	20.78 g0.39 g1.47 g	16.04 g1.72 g1.22 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 30 CH[1]	Petrezselymes bulgur 30 CH[1], Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 30 CH* [1], Tk. kenyér (30)[1]	Brassói apr.pecsenye 30 CH*, Brokkolileves GM *, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 30 CH (10,12)
		Energia: 237.96 Kcal / 994.67 KJ	Energia: 460.55 Kcal / 1,925.10 KJ	Energia: 418.01 Kcal / 1,747.28 KJ	Energia: 333.26 Kcal / 1,393.03 KJ	Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		12.49 g7.00 g0.97 g	36.36 g16.34 g4.06 g	29.50 g16.76 g2.68 g	12.67 g18.86 g4.89 g	22.59 g14.40 g1.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.98 g2.95 g0.31 g	47.53 g1.61 g3.77 g	36.60 g2.97 g2.59 g	31.76 g1.92 g2.66 g	32.27 g2.64 g2.86 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ	Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.75 g18.78 g3.39 g	4.30 g24.10 g1.13 g	9.08 g7.47 g1.45 g	4.18 g7.78 g1.23 g	9.17 g20.20 g5.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.38 g0.47 g0.30 g	10.62 g0.24 g1.11 g	22.88 g0.95 g1.48 g	17.74 g0.40 g0.82 g	14.20 g0.01 g1.69 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00155) Halmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Sertéspaprikás GM TM, Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 725.16 Kcal / 3,031.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	31.26 g22.92 g3.77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	99.50 g14.28 g7.35 g
		1	1	1	(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	
	Reggeli		Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	17.56 g17.54 g5.42 g	g g g	g g g	g g g



(00199) GM,
tej, tojás

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	49.25 g	7.30 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paraszkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek		
Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ			Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ			Energia: 225.59 Kcal / 942.97 KJ			Energia: 194.20 Kcal / 811.76 KJ			Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.84 g	16.60 g	4.62 g	7.66 g	12.93 g	3.68 g	6.74 g	12.83 g	3.27 g	5.80 g	12.07 g	3.30 g	6.39 g	11.41 g	2.75 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.81 g	2.17 g	1.91 g	28.15 g	7.99 g	1.48 g	33.96 g	1.11 g	1.06 g	14.26 g	1.29 g	1.37 g	21.09 g	8.10 g	0.67 g
10,(12)			(10)											
Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM			Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka			Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma		
Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ			Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ			Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ			Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ			Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
39.27 g	18.60 g	3.78 g	38.20 g	22.76 g	5.13 g	34.13 g	22.61 g	3.35 g	28.68 g	41.09 g	12.81 g	36.18 g	19.11 g	1.92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.92 g	10.44 g	0.64 g	94.14 g	8.21 g	2.67 g	62.83 g	5.46 g	3.54 g	93.10 g	17.72 g	3.53 g	102.31 g	13.97 g	5.75 g
												4,(10),(12)		
Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ			Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.62 g	6.88 g	1.20 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	6.35 g	7.73 g	1.49 g	3.16 g	8.29 g	1.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.55 g	12.55 g	0.36 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	16.36 g	1.59 g	1.38 g	18.99 g	1.30 g	0.90 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
(12)									9,10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojás,szója,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 249.54 Kcal / 1,043.08 KJ	Energia: 218.15 Kcal / 911.87 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.35 g16.89 g4.66 g	7.66 g12.93 g3.68 g	7.25 g13.12 g3.31 g	6.31 g12.36 g3.34 g	6.39 g11.41 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.02 g	28.15 g7.99 g1.48 g	38.26 g1.41 g1.17 g	18.56 g1.59 g1.48 g	21.09 g8.10 g0.67 g
	Ebéd	10,(12)		(10)		
		Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye* , Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.20 g22.76 g5.13 g	34.13 g22.61 g3.35 g	28.68 g41.09 g12.81 g	27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	99.92 g10.44 g0.64 g	94.14 g8.21 g2.67 g	62.83 g5.46 g3.54 g	93.10 g17.72 g3.53 g	81.91 g13.88 g3.90 g
		4,(10),(12)				
		Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	4.46 g1.93 g0.24 g
	(12)	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		9,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paraszkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 225.59 Kcal / 942.97 KJ	Energia: 194.20 Kcal / 811.76 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.84 g16.60 g4.62 g	7.66 g12.93 g3.68 g	6.74 g12.83 g3.27 g	5.80 g12.07 g3.30 g	6.39 g11.41 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	28.15 g7.99 g1.48 g	33.96 g1.11 g1.06 g	14.26 g1.29 g1.37 g	21.09 g8.10 g0.67 g
	10,(12)		(10)			
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.20 g22.76 g5.13 g	34.13 g22.61 g3.35 g	28.68 g41.09 g12.81 g	36.18 g19.11 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.92 g10.44 g0.64 g	94.14 g8.21 g2.67 g	62.83 g5.46 g3.54 g	93.10 g17.72 g3.53 g	102.31 g13.97 g5.75 g
	4,(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	26.17 g15.18 g0.00 g
	(12)		9,10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 249.54 Kcal / 1,043.08 KJ	Energia: 218.15 Kcal / 911.87 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.35 g16.89 g4.66 g	7.66 g12.93 g3.68 g	7.25 g13.12 g3.31 g	6.31 g12.36 g3.34 g	6.39 g11.41 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.02 g	28.15 g7.99 g1.48 g	38.26 g1.41 g1.17 g	18.56 g1.59 g1.48 g	21.09 g8.10 g0.67 g
	Ebéd	10,(12)			(10)	
		Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs, Karatálbékremleves GM, TM*	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka, Zöldségleves GM, zellermentes	Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12)
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 619.81 Kcal / 2,590.81 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 944.82 Kcal / 3,949.35 KJ	Energia: 515.91 Kcal / 2,156.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.48 g16.34 g4.05 g	34.13 g22.61 g3.35 g	28.92 g59.54 g14.89 g	26.92 g16.16 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.92 g10.44 g0.64 g	82.94 g1.71 g3.62 g	62.83 g5.46 g3.54 g	70.95 g4.36 g4.86 g	69.31 g3.17 g3.88 g
	Uzsonna	4,(10),(12)				
		Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém,uborka	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kígyóuborka, Csemege szalámi
		Energia: 270.35 Kcal / 1,130.06 KJ	Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 300.75 Kcal / 1,257.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.15 g19.35 g3.46 g	4.21 g24.96 g1.24 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	8.23 g20.94 g6.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.57 g1.24 g0.42 g	18.11 g1.44 g1.34 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	17.81 g1.21 g1.83 g
	9,10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM- diab (T: 25 E:45 U:30)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 KJ	Energia: 159.82 Kcal / 668.05 KJ	Energia: 218.15 Kcal / 911.87 KJ	Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.35 g16.89 g4.66 g	8.17 g13.22 g3.72 g	6.28 g12.73 g3.31 g	6.31 g12.36 g3.34 g	9.09 g15.39 g6.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.02 g	25.46 g1.30 g1.59 g	19.14 g2.17 g1.16 g	18.56 g1.59 g1.48 g	18.88 g1.98 g1.36 g
	Ebéd	10,15,(12)		(10)	7,15	
		Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM 45 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs 45 CH	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék GM 45 CH* , GM kenyér (45)	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsénye 45 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 45 CH (10,12)
		Energia: 284.87 Kcal / 1,190.76 KJ	Energia: 580.96 Kcal / 2,428.41 KJ	Energia: 457.13 Kcal / 1,910.80 KJ	Energia: 522.55 Kcal / 2,184.26 KJ	Energia: 416.62 Kcal / 1,741.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		11.97 g7.95 g1.10 g	37.18 g18.15 g4.25 g	31.01 g19.88 g3.04 g	19.55 g29.45 g8.21 g	24.52 g15.03 g1.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	44.20 g5.00 g0.34 g	70.50 g1.69 g3.82 g	46.49 g4.30 g3.01 g	47.86 g2.63 g3.08 g	49.59 g2.84 g3.21 g
		4,(10),(12)				
		Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Csemege szalámi, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 294.30 Kcal / 1,230.17 KJ	Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 KJ	Energia: 189.89 Kcal / 793.74 KJ	Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 323.17 Kcal / 1,350.85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.66 g19.64 g3.50 g	4.21 g24.96 g1.24 g	6.86 g8.02 g1.53 g	3.67 g8.58 g1.33 g	7.80 g17.23 g4.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.87 g1.54 g0.53 g	18.11 g1.44 g1.34 g	20.66 g1.89 g1.49 g	23.29 g1.60 g1.01 g	30.68 g2.11 g1.72 g
		9,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 237.25 Kcal / 991.71 KJ	Energia: 159.82 Kcal / 668.05 KJ	Energia: 218.15 Kcal / 911.87 KJ	Energia: 239.11 Kcal / 999.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.35 g16.89 g4.66 g	7.97 g13.00 g3.68 g	6.28 g12.73 g3.31 g	6.31 g12.36 g3.34 g	8.89 g15.17 g6.04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.02 g	21.93 g1.76 g1.48 g	19.14 g2.17 g1.16 g	18.56 g1.59 g1.48 g	15.35 g2.44 g1.25 g
		10,(12)		(10)	7	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 619.81 Kcal / 2,590.81 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.48 g16.34 g4.05 g	34.13 g22.61 g3.35 g	30.14 g45.73 g13.31 g	35.46 g18.39 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.92 g10.44 g0.64 g	82.94 g1.71 g3.62 g	62.83 g5.46 g3.54 g	72.64 g3.72 g3.72 g	89.71 g3.26 g5.73 g
		4,(10),(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém,uborka	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Kígyóuborka, Csemege szalámi
		Energia: 270.35 Kcal / 1,130.06 KJ	Energia: 303.15 Kcal / 1,267.17 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 174.20 Kcal / 728.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.15 g19.35 g3.46 g	3.70 g24.67 g1.20 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	5.76 g10.07 g3.32 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.57 g1.24 g0.42 g	13.81 g1.14 g1.23 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	13.47 g0.90 g1.25 g
		9,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00218) GM,tej,szója,o lma	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 225.59 Kcal / 942.97 KJ	Energia: 194.20 Kcal / 811.76 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.35 g16.89 g4.66 g	7.66 g12.93 g3.68 g	6.74 g12.83 g3.27 g	5.80 g12.07 g3.30 g	6.39 g11.41 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.02 g	28.15 g7.99 g1.48 g	33.96 g1.11 g1.06 g	14.26 g1.29 g1.37 g	21.09 g8.10 g0.67 g
	10,(12)		(10)			
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye* , Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.20 g22.76 g5.13 g	34.13 g22.61 g3.35 g	28.68 g41.09 g12.81 g	27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.92 g10.44 g0.64 g	94.14 g8.21 g2.67 g	62.83 g5.46 g3.54 g	93.10 g17.72 g3.53 g	81.91 g13.88 g3.90 g
	4,(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	26.17 g15.18 g0.00 g
	(12)		9,10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 205.74 Kcal / 859.99 KJ	Energia: 134.60 Kcal / 562.63 KJ	Energia: 203.02 Kcal / 848.62 KJ	Energia: 237.84 Kcal / 994.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.50 g16.19 g4.57 g	8.14 g12.37 g3.60 g	7.22 g11.99 g3.21 g	7.68 g11.69 g3.25 g	10.34 g14.72 g5.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.90 g	16.80 g0.86 g1.32 g	15.53 g0.97 g1.02 g	16.90 g0.39 g1.38 g	16.04 g1.72 g1.22 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta 40 CH[1], Kertészleves GM*	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 40 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsikok, Kelkáposztafőzelék 40 CH* [1], Tk. kenyér (40)[1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 40 CH (10,12)
		Energia: 329.22 Kcal / 1,376.14 KJ	Energia: 429.71 Kcal / 1,796.19 KJ	Energia: 450.74 Kcal / 1,884.09 KJ	Energia: 478.87 Kcal / 2,001.68 KJ	Energia: 392.86 Kcal / 1,642.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.17 g8.63 g1.25 g	35.37 g15.87 g4.00 g	30.79 g17.22 g2.73 g	17.96 g27.00 g7.44 g	23.97 g14.85 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.38 g3.87 g0.36 g	41.45 g1.61 g3.69 g	42.43 g3.06 g2.74 g	44.15 g2.46 g2.98 g	44.64 g2.78 g3.11 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 164.67 Kcal / 688.32 KJ	Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ	Energia: 285.62 Kcal / 1,193.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.75 g18.78 g3.39 g	5.58 g24.29 g1.15 g	7.80 g7.28 g1.43 g	4.18 g7.78 g1.23 g	9.60 g20.27 g5.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.38 g0.47 g0.30 g	16.45 g0.24 g1.24 g	17.05 g0.87 g1.35 g	17.74 g0.40 g0.82 g	16.15 g0.01 g1.73 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00223) GM, tej, tojás,borsó	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paraszkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 249.54 Kcal / 1,043.08 KJ	Energia: 218.15 Kcal / 911.87 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.35 g16.89 g4.66 g	7.66 g12.93 g3.68 g	7.25 g13.12 g3.31 g	6.31 g12.36 g3.34 g	6.39 g11.41 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.02 g	28.15 g7.99 g1.48 g	38.26 g1.41 g1.17 g	18.56 g1.59 g1.48 g	21.09 g8.10 g0.67 g
	Ebéd	10,(12)		(10)		
		Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye* , Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.20 g22.76 g5.13 g	34.13 g22.61 g3.35 g	28.68 g41.09 g12.81 g	27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.92 g10.44 g0.64 g	94.14 g8.21 g2.67 g	62.83 g5.46 g3.54 g	93.10 g17.72 g3.53 g	81.91 g13.88 g3.90 g
	Uzsonna	4,(10),(12)				
		Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		(12)		9,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00229) GM,tej,toj,szój ,kakaó	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paraszkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 225.59 Kcal / 942.97 KJ	Energia: 194.20 Kcal / 811.76 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.35 g16.89 g4.66 g	7.66 g12.93 g3.68 g	6.74 g12.83 g3.27 g	5.80 g12.07 g3.30 g	6.39 g11.41 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g2.02 g	28.15 g7.99 g1.48 g	33.96 g1.11 g1.06 g	14.26 g1.29 g1.37 g	21.09 g8.10 g0.67 g
	Ebéd	10,(12)		(10)		
		Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye* , Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.20 g22.76 g5.13 g	34.13 g22.61 g3.35 g	28.68 g41.09 g12.81 g	27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	99.92 g10.44 g0.64 g	94.14 g8.21 g2.67 g	62.83 g5.46 g3.54 g	93.10 g17.72 g3.53 g	81.91 g13.88 g3.90 g
		4,(10),(12)				
		Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	4.46 g1.93 g0.24 g
	(12)	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		9,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00233) GM- diab (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 256.39 Kcal / 1,071.71 KJ	Energia: 159.82 Kcal / 668.05 KJ	Energia: 218.15 Kcal / 911.87 KJ	Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.35 g 16.89 g 4.66 g	8.17 g 13.22 g 3.72 g	6.28 g 12.73 g 3.31 g	6.31 g 12.36 g 3.34 g	9.09 g 15.39 g 6.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.11 g 2.47 g 2.02 g	25.46 g 1.30 g 1.59 g	19.14 g 2.17 g 1.16 g	18.56 g 1.59 g 1.48 g	18.88 g 1.98 g 1.36 g
		10,15,(12)		(10)	7,15	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM 50 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs 50 CH	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék GM 50 CH* , GM kenyér (50)	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsénye 50 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 50 CH (10,12)
		Energia: 342.98 Kcal / 1,433.66 KJ	Energia: 612.98 Kcal / 2,562.26 KJ	Energia: 491.56 Kcal / 2,054.72 KJ	Energia: 551.68 Kcal / 2,306.02 KJ	Energia: 428.49 Kcal / 1,791.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.26 g 10.38 g 1.91 g	37.83 g 18.64 g 4.30 g	32.01 g 20.67 g 3.13 g	20.61 g 31.07 g 8.72 g	24.79 g 15.12 g 1.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47.13 g 5.28 g 0.40 g	76.72 g 1.70 g 3.87 g	52.57 g 4.73 g 3.20 g	50.34 g 2.74 g 3.14 g	52.06 g 2.87 g 3.26 g
		4,(10),(12)				
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Felvágottas szendvics GM-diab, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 294.30 Kcal / 1,230.17 KJ	Energia: 327.10 Kcal / 1,367.28 KJ	Energia: 189.89 Kcal / 793.74 KJ	Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 345.19 Kcal / 1,442.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.66 g 19.64 g 3.50 g	4.21 g 24.96 g 1.24 g	6.86 g 8.02 g 1.53 g	3.67 g 8.58 g 1.33 g	8.15 g 19.21 g 4.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.87 g 1.54 g 0.53 g	18.11 g 1.44 g 1.34 g	20.66 g 1.89 g 1.49 g	23.29 g 1.60 g 1.01 g	31.74 g 2.27 g 1.54 g
		9,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00239) Glutén-, szójamentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ	Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ	Energia: 225.59 Kcal / 942.97 KJ	Energia: 194.20 Kcal / 811.76 KJ	Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.84 g16.60 g4.62 g	7.66 g12.93 g3.68 g	6.74 g12.83 g3.27 g	5.80 g12.07 g3.30 g	8.58 g15.10 g6.04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	28.15 g7.99 g1.48 g	33.96 g1.11 g1.06 g	14.26 g1.29 g1.37 g	21.57 g8.67 g1.25 g
		10,(12)		(10)	7	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		39.27 g18.60 g3.78 g	38.20 g22.76 g5.13 g	34.13 g22.61 g3.35 g	28.68 g41.09 g12.81 g	27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.92 g10.44 g0.64 g	94.14 g8.21 g2.67 g	62.83 g5.46 g3.54 g	93.10 g17.72 g3.53 g	81.91 g13.88 g3.90 g
		4,(10),(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		(12)	9,10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00267) Diabetikus (T:30, E:60, U:30)	Tízórai	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 266.23 Kcal / 1,112.84 KJ	Energia: 208.64 Kcal / 872.12 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 347.72 Kcal / 1,453.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.70 g12.74 g3.64 g	10.31 g12.42 g3.26 g	8.53 g11.81 g3.26 g	15.77 g17.89 g7.64 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g1.66 g	28.45 g0.86 g1.58 g	29.99 g0.21 g1.37 g	20.78 g0.39 g1.12 g	30.95 g1.42 g1.87 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 60 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 60 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsikok, Kelkáposztafőzelék 60 CH* [1], Tk. kenyér (60)[1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 60 CH (10,12)
		Energia: 441.11 Kcal / 1,843.84 KJ	Energia: 633.27 Kcal / 2,647.07 KJ	Energia: 601.25 Kcal / 2,513.23 KJ	Energia: 697.28 Kcal / 2,914.63 KJ	Energia: 487.88 Kcal / 2,039.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.13 g10.63 g1.59 g	41.90 g19.02 g4.40 g	36.77 g21.99 g3.29 g	25.90 g39.22 g11.27 g	26.16 g15.57 g1.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		60.83 g4.99 g0.41 g	81.61 g1.61 g4.23 g	63.04 g4.26 g3.48 g	62.73 g3.28 g3.46 g	64.43 g3.01 g3.51 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Pórégagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 210.29 Kcal / 879.01 KJ	Energia: 225.17 Kcal / 941.21 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.88 g19.09 g3.42 g	10.34 g12.48 g3.25 g	10.36 g7.66 g1.47 g	5.89 g8.03 g1.25 g	9.17 g20.20 g5.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.09 g0.60 g0.52 g	30.10 g0.24 g1.36 g	28.71 g1.03 g1.61 g	25.51 g0.40 g1.00 g	14.20 g0.01 g1.69 g
		1	1,(10)	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ	Energia: 232.44 Kcal / 971.60 KJ	Energia: 135.87 Kcal / 567.94 KJ	Energia: 194.20 Kcal / 811.76 KJ	Energia: 234.30 Kcal / 979.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.84 g16.60 g4.62 g	7.66 g12.93 g3.68 g	5.77 g12.44 g3.27 g	5.80 g12.07 g3.30 g	8.58 g15.10 g6.04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	21.16 g1.00 g1.48 g	14.84 g1.87 g1.05 g	14.26 g1.29 g1.37 g	14.58 g1.68 g1.25 g
		10,15,(12)		(10)	7,15	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM 60 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs 60 CH	Kelkáposztafőzelék GM 60 CH* , GM kenyér (60), Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsénye 60 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 60 CH (10,12)
		Energia: 386.63 Kcal / 1,616.11 KJ	Energia: 677.00 Kcal / 2,829.86 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 697.28 Kcal / 2,914.63 KJ	Energia: 487.88 Kcal / 2,039.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16.71 g9.82 g1.40 g	39.13 g19.62 g4.42 g	34.13 g22.61 g3.35 g	25.90 g39.22 g11.27 g	26.16 g15.57 g1.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		62.08 g6.75 g0.39 g	89.16 g1.72 g3.97 g	62.83 g5.46 g3.54 g	62.73 g3.28 g3.46 g	64.43 g3.01 g3.51 g
		4,(10),(12)				
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Csemege szalámi, Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 270.35 Kcal / 1,130.06 KJ	Energia: 303.15 Kcal / 1,267.17 KJ	Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 227.38 Kcal / 950.45 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.15 g19.35 g3.46 g	3.70 g24.67 g1.20 g	6.35 g7.73 g1.49 g	3.16 g8.29 g1.29 g	5.76 g16.07 g4.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.57 g1.24 g0.42 g	13.81 g1.14 g1.23 g	16.36 g1.59 g1.38 g	18.99 g1.30 g0.90 g	13.48 g0.91 g1.27 g
		9,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00290) Hal, olajos mag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Zöldséges rizs (10,12), Alma, Sertéspaprikás GM TM
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 725.16 Kcal / 3,031.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	31.26 g22.92 g3.77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	99.50 g14.28 g7.35 g
		1	1	1	(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)		Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Póréhagyma		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 161.38 Kcal / 674.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	g g g	8.28 g12.14 g3.22 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	g g g	20.75 g0.59 g1.14 g	g g g	g g g
		1,(12)	1	1,(10)	1	1
	Reggeli		Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	17.56 g17.54 g5.42 g	g g g	g g g	g g g



(00292) Diab
(T:15, E: 45,
U: 15)

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	49.25 g	7.30 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1		
Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Füstölt sajt [7]		
Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 Kj			Energia: 215.82 Kcal / 902.13 Kj			Energia: 139.65 Kcal / 583.74 Kj			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj			Energia: 247.93 Kcal / 1,036.35 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.50 g	16.19 g	4.57 g	8.57 g	12.43 g	3.61 g	7.43 g	12.03 g	3.22 g	7.46 g	11.66 g	3.25 g	10.77 g	14.79 g	5.99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.48 g	1.27 g	1.90 g	18.74 g	0.86 g	1.36 g	16.51 g	0.97 g	1.04 g	15.93 g	0.39 g	1.36 g	17.99 g	1.75 g	1.26 g
1			1,10,(12)			1,(10)			1			1,7		
Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 45 CH[1]			Karlábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 45 CH[1]			Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 45 CH* [1], Tk. kenyér (45)[1]			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 45 CH*, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 45 CH (10,12)		
Energia: 339.54 Kcal / 1,419.28 Kj			Energia: 540.74 Kcal / 2,260.29 Kj			Energia: 496.04 Kcal / 2,073.45 Kj			Energia: 522.55 Kcal / 2,184.26 Kj			Energia: 416.62 Kcal / 1,741.47 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
18.81 g	8.82 g	1.28 g	38.93 g	17.59 g	4.22 g	32.60 g	18.88 g	2.92 g	19.55 g	29.45 g	8.21 g	24.52 g	15.03 g	1.48 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.91 g	3.97 g	0.36 g	63.36 g	1.61 g	3.98 g	48.12 g	3.49 g	2.97 g	47.86 g	2.63 g	3.08 g	49.59 g	2.84 g	3.21 g
1			1			1						4,(10),(12)		
Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka		
Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 Kj			Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 Kj			Energia: 154.59 Kcal / 646.19 Kj			Energia: 158.07 Kcal / 660.73 Kj			Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.03 g	18.97 g	3.41 g	5.58 g	24.29 g	1.15 g	7.37 g	7.22 g	1.43 g	4.18 g	7.78 g	1.23 g	9.17 g	20.20 g	5.97 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.21 g	0.55 g	0.43 g	16.45 g	0.24 g	1.24 g	15.11 g	0.85 g	1.30 g	17.74 g	0.40 g	0.82 g	14.20 g	0.01 g	1.69 g
1			1			1			1,9,10,(12)			1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00299) Tej,hal,hüvely es,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütitőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sertéspaprikás GM TM, Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 599.41 Kcal / 2,505.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	33.07 g21.50 g3.26 g	28.68 g41.09 g12.81 g	22.72 g20.69 g3.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	44.29 g4.26 g3.09 g	93.10 g17.72 g3.53 g	79.10 g14.19 g5.50 g
		1	1	1	(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Májpástétom (házi), Póréhagyma	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	
	Reggeli		Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség			
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	17.56 g17.54 g5.42 g	g g g	g g g	g g g



(00890) Tojás,
szárnyas

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	49.25 g	7.30 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1		
Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek		
Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ			Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ			Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.39 g	12.67 g	3.64 g	9.47 g	12.57 g	3.23 g	8.53 g	11.81 g	3.26 g	11.31 g	14.84 g	6.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.33 g	1.27 g	2.01 g	34.67 g	7.09 g	1.58 g	40.48 g	0.21 g	1.16 g	20.78 g	0.39 g	1.47 g	28.09 g	8.03 g	1.35 g
1			1,10,(12)			1,(10)			1			1,7		
Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1], Kertészleves GM*			Karlábékrémleves GM, TM*, Baconös sertésragu (10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sertéspörkölt parm.			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka			Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma		
Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ			Energia: 870.28 Kcal / 3,637.77 KJ			Energia: 527.46 Kcal / 2,204.78 KJ			Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ			Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
33.35 g	12.99 g	1.99 g	32.21 g	51.24 g	15.56 g	31.35 g	23.68 g	4.56 g	28.68 g	41.09 g	12.81 g	36.18 g	19.11 g	1.92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.24 g	6.32 g	0.48 g	77.80 g	1.51 g	4.95 g	46.26 g	5.60 g	3.04 g	93.10 g	17.72 g	3.53 g	102.31 g	13.97 g	5.75 g
1			1,(10),(12)			1						4,(10),(12)		
Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Póréhagyma, Csemege szalámi			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 313.31 Kcal / 1,309.64 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	10.81 g	20.45 g	5.99 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	21.41 g	0.74 g	1.81 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
1,(12)						1			1,9,10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00966) Tej,toj,szój,pa r,szárny,olma g	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Csemege szalámi	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóborka, Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)]	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Füstölt főtt tarja
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.45 g20.45 g6.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.13 g11.21 g2.70 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.16 g	SzénhidrátCukorSó34.67 g7.09 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.42 g0.24 g1.11 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Sonkás rakott tészta TM [1]	Narancsos süttőkrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1], Baconös sertésragu (10,12)	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sertéspörkölt parm.	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 547.25 Kcal / 2,287.51 KJ	Energia: 971.15 Kcal / 4,059.41 KJ	Energia: 527.46 Kcal / 2,204.78 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv22.61 g15.02 g2.76 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.93 g57.66 g16.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.35 g23.68 g4.56 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.68 g41.09 g12.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó79.94 g6.32 g0.77 g	SzénhidrátCukorSó89.00 g8.01 g4.00 g	SzénhidrátCukorSó46.26 g5.60 g3.04 g	SzénhidrátCukorSó93.10 g17.72 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó81.91 g13.88 g3.90 g
		1	1,(10),(12)	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Májpástétom (házi), Póréhagyma	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.00 g0.45 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g7.47 g1.45 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.89 g8.03 g1.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.10 g7.65 g0.02 g	SzénhidrátCukorSó22.88 g0.95 g1.48 g	SzénhidrátCukorSó25.51 g0.40 g1.00 g	SzénhidrátCukorSó26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Tej,alma,őszi barack	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	10.39 g12.67 g3.64 g	9.47 g12.57 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	11.31 g14.84 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	34.67 g7.09 g1.58 g	40.48 g0.21 g1.16 g	20.78 g0.39 g1.47 g	28.09 g8.03 g1.35 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur [1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12),
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 490.58 Kcal / 2,050.62 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 641.66 Kcal / 2,682.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.35 g12.99 g1.99 g	41.62 g25.44 g5.48 g	28.31 g23.22 g3.31 g	30.14 g45.73 g13.31 g	35.46 g18.39 g1.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.24 g6.32 g0.48 g	92.81 g8.11 g3.28 g	41.21 g3.52 g3.03 g	72.64 g3.72 g3.72 g	89.71 g3.26 g5.73 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Csemege szalámi, Liga margarin
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	6.43 g24.41 g1.16 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	8.49 g15.81 g4.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	20.33 g0.24 g1.33 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	20.00 g0.01 g1.37 g
		1,(12)	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01005) Diab (T: 10, E: 20, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Füstölt sajt [7]
		Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ	Energia: 215.82 Kcal / 902.13 KJ	Energia: 114.44 Kcal / 478.36 KJ	Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.44 g16.03 g4.55 g	8.57 g12.43 g3.61 g	6.37 g11.87 g3.20 g	6.40 g11.50 g3.23 g	9.49 g14.60 g5.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		11.62 g1.27 g1.79 g	18.74 g0.86 g1.36 g	11.65 g0.97 g0.93 g	11.07 g0.39 g1.25 g	12.16 g1.67 g1.13 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta 20 CH[1], Kertészleves GM*	Hagymás törtburgonya 20 CH, Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*	Kelkáposztafőzelék 20 CH* [1], Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok	Zöldségleves 20 CH* (10,12), Brassói apr.pecsenye 20 CH*, Csemegeuborka	Zöldfűszeres bulgur 20 CH[1], Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Harcsapaprikás GM TM*[4]
		Energia: 166.86 Kcal / 697.47 KJ	Energia: 389.77 Kcal / 1,629.24 KJ	Energia: 348.02 Kcal / 1,454.72 KJ	Energia: 260.93 Kcal / 1,090.69 KJ	Energia: 311.93 Kcal / 1,303.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.06 g5.73 g0.75 g	33.32 g16.13 g4.01 g	26.74 g15.69 g2.57 g	8.88 g14.74 g3.61 g	22.47 g14.64 g1.43 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.53 g2.24 g0.27 g	31.16 g2.19 g3.53 g	24.38 g2.76 g2.29 g	22.55 g1.68 g3.43 g	27.18 g2.49 g2.72 g
		1	1	1	(10),(12)	1,4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka
		Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 KJ	Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ	Energia: 154.59 Kcal / 646.19 KJ	Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ	Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.03 g18.97 g3.41 g	5.58 g24.29 g1.15 g	7.37 g7.22 g1.43 g	4.18 g7.78 g1.23 g	9.17 g20.20 g5.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.21 g0.55 g0.43 g	16.45 g0.24 g1.24 g	15.11 g0.85 g1.30 g	17.74 g0.40 g0.82 g	14.20 g0.01 g1.69 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01089) GM-TM diab. 35 CH	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Csemege szalámi
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 215.82 Kcal / 902.13 KJ	Energia: 139.65 Kcal / 583.74 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 292.94 Kcal / 1,224.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.57 g16.34 g4.58 g	8.57 g12.43 g3.61 g	7.43 g12.03 g3.22 g	7.46 g11.66 g3.25 g	9.96 g20.34 g5.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	18.74 g0.86 g1.36 g	16.51 g0.97 g1.04 g	15.93 g0.39 g1.36 g	17.51 g1.18 g1.73 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Sonkás rakott tészta GM,TM 35 CH	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs 35 CH	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsikok, Kelkáposztafőzelék GM 35 CH* , GM kenyér (35)	Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsénye 35 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldfűszeres rizs 35 CH
		Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 516.93 Kcal / 2,160.77 KJ	Energia: 421.73 Kcal / 1,762.83 KJ	Energia: 376.95 Kcal / 1,575.65 KJ	Energia: 396.33 Kcal / 1,656.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.29 g7.72 g1.20 g	35.89 g17.17 g4.13 g	28.79 g17.38 g2.76 g	14.26 g21.30 g5.65 g	23.68 g15.86 g1.57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g4.17 g0.41 g	58.07 g1.67 g3.72 g	40.66 g3.87 g2.74 g	35.48 g2.08 g2.75 g	43.56 g2.53 g3.07 g
						4,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Csemege szalámi
		Energia: 269.08 Kcal / 1,124.75 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 154.59 Kcal / 646.19 KJ	Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ	Energia: 183.02 Kcal / 765.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.60 g18.90 g3.40 g	6.43 g24.41 g1.16 g	7.37 g7.22 g1.43 g	4.18 g7.78 g1.23 g	7.64 g9.69 g3.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.26 g0.52 g0.39 g	20.33 g0.24 g1.33 g	15.11 g0.85 g1.30 g	17.74 g0.40 g0.82 g	16.11 g0.00 g1.26 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01137) Diab (T:15, E: 60, U: 20)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 235.98 Kcal / 986.40 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 313.10 Kcal / 1,308.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.57 g16.34 g4.58 g	9.42 g12.55 g3.62 g	8.50 g12.18 g3.23 g	8.53 g11.81 g3.26 g	10.81 g20.46 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	22.62 g0.86 g1.45 g	21.36 g0.97 g1.15 g	20.78 g0.39 g1.47 g	21.39 g1.23 g1.82 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 60 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 60 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 60 CH* [1], Tk. kenyér (60)[1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 60 CH (10,12)
		Energia: 441.11 Kcal / 1,843.84 KJ	Energia: 633.27 Kcal / 2,647.07 KJ	Energia: 601.25 Kcal / 2,513.23 KJ	Energia: 697.28 Kcal / 2,914.63 KJ	Energia: 487.88 Kcal / 2,039.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.13 g10.63 g1.59 g	41.90 g19.02 g4.40 g	36.77 g21.99 g3.29 g	25.90 g39.22 g11.27 g	26.16 g15.57 g1.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		60.83 g4.99 g0.41 g	81.61 g1.61 g4.23 g	63.04 g4.26 g3.48 g	62.73 g3.28 g3.46 g	64.43 g3.01 g3.51 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.88 g19.09 g3.42 g	6.43 g24.41 g1.16 g	9.08 g7.47 g1.45 g	5.89 g8.03 g1.25 g	9.17 g20.20 g5.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.09 g0.60 g0.52 g	20.33 g0.24 g1.33 g	22.88 g0.95 g1.48 g	25.51 g0.40 g1.00 g	14.20 g0.01 g1.69 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(66666) Tej,toj,szója,p ar	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 254.57 Kcal / 1,064.10 KJ	Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.57 g16.34 g4.58 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.39 g12.67 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.47 g12.57 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.53 g11.81 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó34.67 g7.09 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó40.48 g0.21 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.78 g0.39 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]	Narancsos sütőtkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsénye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.35 g12.99 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.62 g25.44 g5.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.07 g21.50 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.68 g41.09 g12.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.64 g16.88 g1.61 g
		SzénhidrátCukorSó80.24 g6.32 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó92.81 g8.11 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó44.29 g4.26 g3.09 g	SzénhidrátCukorSó93.10 g17.72 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó81.91 g13.88 g3.90 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 194.92 Kcal / 814.77 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.00 g0.45 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g7.47 g1.45 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.89 g8.03 g1.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.46 g1.93 g0.24 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.10 g7.65 g0.02 g	SzénhidrátCukorSó22.88 g0.95 g1.48 g	SzénhidrátCukorSó25.51 g0.40 g1.00 g	SzénhidrátCukorSó26.17 g15.18 g0.00 g
		1,(12)		1	1,9,10,(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) GM diab 50 CH	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM 50 CH			Karlábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs 50 CH			Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék GM 50 CH*, GM kenyér (50)			Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Brokkolileves GM *, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 50 CH (10,12)		
		Energia: 342.98 Kcal / 1,433.66 KJ			Energia: 612.98 Kcal / 2,562.26 KJ			Energia: 491.56 Kcal / 2,054.72 KJ			Energia: 551.68 Kcal / 2,306.02 KJ			Energia: 428.49 Kcal / 1,791.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.26 g	10.38 g	1.91 g	37.83 g	18.64 g	4.30 g	32.01 g	20.67 g	3.13 g	20.61 g	31.07 g	8.72 g	24.79 g	15.12 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.13 g	5.28 g	0.40 g	76.72 g	1.70 g	3.87 g	52.57 g	4.73 g	3.20 g	50.34 g	2.74 g	3.14 g	52.06 g	2.87 g	3.26 g
		4,(10),(12)														



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00030) Diabetikus-70 g CH	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 70 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 70 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 70 CH* [1], Tk. kenyér (70)[1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 70 CH *, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 70 CH (10,12)
		Energia: 522.37 Kcal / 2,183.51 KJ	Energia: 583.92 Kcal / 2,440.79 KJ	Energia: 648.58 Kcal / 2,711.06 KJ	Energia: 813.77 Kcal / 3,401.56 KJ	Energia: 535.39 Kcal / 2,237.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.19 g12.08 g1.84 g	40.32 g18.26 g4.30 g	38.63 g22.23 g3.30 g	30.14 g45.73 g13.31 g	27.26 g15.93 g1.59 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		72.78 g5.81 g0.45 g	71.87 g1.61 g4.10 g	72.41 g4.26 g3.67 g	72.64 g3.72 g3.72 g	74.33 g3.12 g3.71 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Tízórai		Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 215.82 Kcal / 902.13 KJ	Energia: 139.65 Kcal / 583.74 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 247.93 Kcal / 1,036.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	8.57 g12.43 g3.61 g	7.43 g12.03 g3.22 g	7.46 g11.66 g3.25 g	10.77 g14.79 g5.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	18.74 g0.86 g1.36 g	16.51 g0.97 g1.04 g	15.93 g0.39 g1.36 g	17.99 g1.75 g1.26 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Uzsonna			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóuborka, Csemege szalámi
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 154.59 Kcal / 646.19 KJ	Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ	Energia: 183.02 Kcal / 765.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	g g g	7.37 g7.22 g1.43 g	4.18 g7.78 g1.23 g	7.64 g9.69 g3.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	g g g	15.11 g0.85 g1.30 g	17.74 g0.40 g0.82 g	16.11 g0.00 g1.26 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00033) Diabetikus-45 g CH	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 45 CH[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 45 CH[1]	Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 45 CH* [1], Tk. kenyér (45)[1]	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsénye 45 CH*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 45 CH (10,12)
		Energia: 339.54 Kcal / 1,419.28 KJ	Energia: 540.74 Kcal / 2,260.29 KJ	Energia: 496.04 Kcal / 2,073.45 KJ	Energia: 522.55 Kcal / 2,184.26 KJ	Energia: 416.62 Kcal / 1,741.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		18.81 g8.82 g1.28 g	38.93 g17.59 g4.22 g	32.60 g18.88 g2.92 g	19.55 g29.45 g8.21 g	24.52 g15.03 g1.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.91 g3.97 g0.36 g	63.36 g1.61 g3.98 g	48.12 g3.49 g2.97 g	47.86 g2.63 g3.08 g	49.59 g2.84 g3.21 g
		1	1	1	4,(10),(12)	
	Tízórai		Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 215.82 Kcal / 902.13 KJ	Energia: 139.65 Kcal / 583.74 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 247.93 Kcal / 1,036.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	8.57 g12.43 g3.61 g	7.43 g12.03 g3.22 g	7.46 g11.66 g3.25 g	10.77 g14.79 g5.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	18.74 g0.86 g1.36 g	16.51 g0.97 g1.04 g	15.93 g0.39 g1.36 g	17.99 g1.75 g1.26 g
		1	1,10,(12)	1,(10)	1	1,7
	Uzsonna			Májpástétom (házi), Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóuborka, Csemege szalámi
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 154.59 Kcal / 646.19 KJ	Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ	Energia: 183.02 Kcal / 765.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	g g g	7.37 g7.22 g1.43 g	4.18 g7.78 g1.23 g	7.64 g9.69 g3.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	g g g	15.11 g0.85 g1.30 g	17.74 g0.40 g0.82 g	16.11 g0.00 g1.26 g
		1	1	1	1,9,10,(12)	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 35 CH[1]			Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 35 CH[1], Karalábékrémleves GM, TM*			Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 35 CH* [1], Tk. kenyér (35)[1]			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 35 CH*, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 35 CH (10,12)		
		Energia: 288.75 Kcal / 1,206.98 Kj			Energia: 417.38 Kcal / 1,744.65 Kj			Energia: 418.01 Kcal / 1,747.28 Kj			Energia: 406.07 Kcal / 1,697.37 Kj			Energia: 363.17 Kcal / 1,518.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.65 g	7.91 g	1.12 g	34.97 g	15.67 g	3.97 g	29.50 g	16.76 g	2.68 g	15.32 g	22.93 g	6.16 g	23.28 g	14.62 g	1.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.44 g	3.46 g	0.33 g	39.02 g	1.61 g	3.66 g	36.60 g	2.97 g	2.59 g	37.95 g	2.19 g	2.82 g	38.45 g	2.71 g	2.99 g
1			1			1			4,(10),(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00036) Diabetikus-30 g CH	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta 30 CH[1], Kertészleves GM*			Petrezselymes bulgur 30 CH[1], Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*			Kelkáposztafőzelék 30 CH* [1], Tk. kenyér (30) [1], Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok			Brassói apr.pecsenye 30 CH*, Brokkolileves GM *, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 30 CH (10,12)		
		Energia: 237.96 Kcal / 994.67 KJ			Energia: 460.55 Kcal / 1,925.10 KJ			Energia: 395.36 Kcal / 1,652.60 KJ			Energia: 318.70 Kcal / 1,332.17 KJ			Energia: 339.41 Kcal / 1,418.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.49 g	7.00 g	0.97 g	36.36 g	16.34 g	4.06 g	28.59 g	15.93 g	2.58 g	12.14 g	18.05 g	4.63 g	22.73 g	14.44 g	1.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.98 g	2.95 g	0.31 g	47.53 g	1.61 g	3.77 g	33.76 g	2.76 g	2.48 g	30.52 g	1.86 g	2.63 g	33.50 g	2.66 g	2.89 g
1			1			1			4,(10),(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 50 CH[1]			Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 50 CH[1]			Kelkáposztafőzelék 50 CH * [1], Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Tk. kenyér (50)[1]			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 50 CH (10,12)		
		Energia: 370.01 Kcal / 1,546.64 KJ			Energia: 571.59 Kcal / 2,389.25 KJ			Energia: 532.28 Kcal / 2,224.93 KJ			Energia: 551.68 Kcal / 2,306.02 KJ			Energia: 428.49 Kcal / 1,791.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.71 g	9.36 g	1.37 g	39.92 g	18.06 g	4.28 g	34.04 g	20.21 g	3.08 g	20.61 g	31.07 g	8.72 g	24.79 g	15.12 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.38 g	4.28 g	0.38 g	69.44 g	1.61 g	4.07 g	52.66 g	3.83 g	3.15 g	50.34 g	2.74 g	3.14 g	52.06 g	2.87 g	3.26 g
		1			1			1						4,(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Csirkés, snidlinges rakott tészta GM 60 CH, Kertészleves GM*			Karlábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs 60 CH			Kelkáposztafőzelék GM 60 CH* , GM kenyér (60), Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok			Brokkolileves GM * , Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 60 CH (10,12)		
		Energia: 386.63 Kcal / 1,616.11 Kj			Energia: 677.00 Kcal / 2,829.86 Kj			Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 Kj			Energia: 697.28 Kcal / 2,914.63 Kj			Energia: 487.88 Kcal / 2,039.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.71 g	9.82 g	1.40 g	39.13 g	19.62 g	4.42 g	34.13 g	22.61 g	3.35 g	25.90 g	39.22 g	11.27 g	26.16 g	15.57 g	1.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.08 g	6.75 g	0.39 g	89.16 g	1.72 g	3.97 g	62.83 g	5.46 g	3.54 g	62.73 g	3.28 g	3.46 g	64.43 g	3.01 g	3.51 g
		4,(10),(12)														



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00066) Tej, toj,olajmag, méz	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]			Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka			Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma		
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ			Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ			Energia: 506.62 Kcal / 2,117.67 KJ			Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ			Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.35 g	12.99 g	1.99 g	41.62 g	25.44 g	5.48 g	33.07 g	21.50 g	3.26 g	28.68 g	41.09 g	12.81 g	36.18 g	19.11 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.24 g	6.32 g	0.48 g	92.81 g	8.11 g	3.28 g	44.29 g	4.26 g	3.09 g	93.10 g	17.72 g	3.53 g	102.31 g	13.97 g	5.75 g
		1			1			1			4,(10),(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma										
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ	Energia: 578.53 Kcal / 2,418.26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.27 g	18.60 g	3.78 g	38.20 g	22.76 g	5.13 g	34.13 g	22.61 g	3.35 g	28.68 g	41.09 g	12.81 g	27.64 g	16.88 g	1.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.92 g	10.44 g	0.64 g	94.14 g	8.21 g	2.67 g	62.83 g	5.46 g	3.54 g	93.10 g	17.72 g	3.53 g	81.91 g	13.88 g	3.90 g
		4,(10),(12)														



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00128) Diab 50g CH - felnőtt	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 50 CH[1]			Karalábékrémleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 50 CH[1]			Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 50 CH * [1], Tk. kenyér (50) [1]			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 50 CH (10,12)		
		Energia: 370.01 Kcal / 1,546.64 Kj			Energia: 571.59 Kcal / 2,389.25 Kj			Energia: 532.28 Kcal / 2,224.93 Kj			Energia: 551.68 Kcal / 2,306.02 Kj			Energia: 428.49 Kcal / 1,791.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.71 g	9.36 g	1.37 g	39.92 g	18.06 g	4.28 g	34.04 g	20.21 g	3.08 g	20.61 g	31.07 g	8.72 g	24.79 g	15.12 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.38 g	4.28 g	0.38 g	69.44 g	1.61 g	4.07 g	52.66 g	3.83 g	3.15 g	50.34 g	2.74 g	3.14 g	52.06 g	2.87 g	3.26 g
1			1			1			4,(10),(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00136) Diabetikus (T:10, E:50, U:10)	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 50 CH[1]			Karábékremleves GM, TM*, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 50 CH[1]			Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 50 CH * [1], Tk. kenyér (50) [1]			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsénye 50 CH*, Csemegeuborka			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 50 CH (10,12)		
		Energia: 370.01 Kcal / 1,546.64 Kj			Energia: 571.59 Kcal / 2,389.25 Kj			Energia: 532.28 Kcal / 2,224.93 Kj			Energia: 551.68 Kcal / 2,306.02 Kj			Energia: 428.49 Kcal / 1,791.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.71 g	9.36 g	1.37 g	39.92 g	18.06 g	4.28 g	34.04 g	20.21 g	3.08 g	20.61 g	31.07 g	8.72 g	24.79 g	15.12 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.38 g	4.28 g	0.38 g	69.44 g	1.61 g	4.07 g	52.66 g	3.83 g	3.15 g	50.34 g	2.74 g	3.14 g	52.06 g	2.87 g	3.26 g
		1			1			1			4,(10),(12)					
	Uzsonna													Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	9.17 g	20.20 g	5.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	14.20 g	0.01 g	1.69 g
		1			1			1			1			1		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM			Gombás sertéskaraj*, Zöldségleves GM, Petrezselymes rizs, Alma			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka			Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma		
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 KJ			Energia: 735.15 Kcal / 3,072.93 KJ			Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 KJ			Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ			Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.27 g	18.60 g	3.78 g	38.52 g	21.60 g	4.56 g	34.13 g	22.61 g	3.35 g	28.68 g	41.09 g	12.81 g	36.18 g	19.11 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.92 g	10.44 g	0.64 g	94.89 g	13.45 g	3.13 g	62.83 g	5.46 g	3.54 g	93.10 g	17.72 g	3.53 g	102.31 g	13.97 g	5.75 g
		4,(10),(12)														
	Tízórai				Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 260.55 Kcal / 1,089.10 KJ			Energia: 249.54 Kcal / 1,043.08 KJ			Energia: 218.15 Kcal / 911.87 KJ			Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	7.66 g	12.93 g	3.68 g	7.25 g	13.12 g	3.31 g	6.31 g	12.36 g	3.34 g	6.39 g	11.41 g	2.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	28.15 g	7.99 g	1.48 g	38.26 g	1.41 g	1.17 g	18.56 g	1.59 g	1.48 g	21.09 g	8.10 g	0.67 g
		1			10,(12)			(10)								
	Uzsonna							Májpástétom (házi), Póréhagyma, Gluténmentes kenyér			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 165.94 Kcal / 693.63 KJ			Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	6.35 g	7.73 g	1.49 g	3.16 g	8.29 g	1.29 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	16.36 g	1.59 g	1.38 g	18.99 g	1.30 g	0.90 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g
		1			1						9,10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00208) Glutén,tojás,o Imag	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta GM TM	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs	Kelkáposztafőzelék GM* , Fokhagymás csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér , Kölesleves GM	Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka, Vegyes gyümölcsleves GM, TM	Sárgaborsó leves GM, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs (10,12), Alma										
		Energia: 696.10 Kcal / 2,909.70 Kj	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 Kj	Energia: 550.42 Kcal / 2,300.76 Kj	Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 Kj	Energia: 704.28 Kcal / 2,943.89 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.27 g	18.60 g	3.78 g	38.20 g	22.76 g	5.13 g	34.13 g	22.61 g	3.35 g	28.68 g	41.09 g	12.81 g	36.18 g	19.11 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.92 g	10.44 g	0.64 g	94.14 g	8.21 g	2.67 g	62.83 g	5.46 g	3.54 g	93.10 g	17.72 g	3.53 g	102.31 g	13.97 g	5.75 g
		4,(10),(12)														



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00296) Diabetikus (T: 15, E: 35, U: 10)	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta 35 CH[1]						Kölesleves GM, Fokhagymás csirkecsíkok, Kelkáposztafőzelék 35 CH* [1], Tk. kenyér (35)[1]						Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges rizs 35 CH (10,12)		
		Energia: 278.59 Kcal / 1,164.51 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 418.01 Kcal / 1,747.28 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 357.23 Kcal / 1,493.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.02 g	7.73 g	1.09 g	g	g	g	29.50 g	16.76 g	2.68 g	g	g	g	23.14 g	14.58 g	1.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.95 g	3.36 g	0.33 g	g	g	g	36.60 g	2.97 g	2.59 g	g	g	g	37.22 g	2.70 g	2.96 g
		1			1			1			1			4,(10),(12)		
	Uzsonna													Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 275.53 Kcal / 1,151.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	9.17 g	20.20 g	5.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	14.20 g	0.01 g	1.69 g
		1			1			1			1			1		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01280) Laktózmentes felnőtt	Ebéd	Kertészleves GM*, Csirkés, snidlinges rakott tészta TM[1]			Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Sárgarépás bulgur[1], Gombás sertéskaraj*			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Fokhagymás csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka			Sajtmártás LM[1,7], Magyaros zöldborsóleves galuskával[1,(10,12)], Sertésszelet, Petrezselymes rizs		
		Energia: 573.16 Kcal / 2,395.81 KJ			Energia: 685.47 Kcal / 2,865.26 KJ			Energia: 601.24 Kcal / 2,513.18 KJ			Energia: 866.07 Kcal / 3,620.17 KJ			Energia: 855.49 Kcal / 3,575.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.35 g	12.99 g	1.99 g	40.92 g	21.69 g	5.05 g	36.77 g	21.99 g	3.29 g	28.68 g	41.09 g	12.81 g	49.63 g	40.87 g	11.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.24 g	6.32 g	0.48 g	89.12 g	9.12 g	3.14 g	63.03 g	4.26 g	3.48 g	93.10 g	17.72 g	3.53 g	100.75 g	5.62 g	5.64 g
		1			1			1						1,7,(10),(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00150) Tej,toj,szój,fru kt,olmag	Uzsonna					Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Csemege szalámi, Liga margarin , Kígyóuborka										
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	8.49 g	15.81 g	4.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	20.00 g	0.01 g	1.37 g
		1	1			1			1			1				



Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Reggeli	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Májpástétom (házi), Jégcsapretek, Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 197.03 Kcal / 823.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	8.95 g7.53 g1.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	23.39 g1.63 g1.83 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Kígyóborka[4]			Puding rizsitalból			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	5.02 g	13.06 g	2.36 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.45 g	0.51 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.41 g	0.51 g	0.50 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	16.00 g	14.35 g	0.01 g
		1	1,4			1			1							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Reggeli	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.96 g 18.95 g 5.88 g	11.40 g 8.78 g 1.90 g	9.31 g 12.68 g 3.34 g	10.92 g 8.00 g 1.74 g	21.35 g 7.18 g 2.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		48.03 g 0.01 g 0.48 g	27.64 g 7.20 g 0.80 g	20.51 g 0.24 g 1.56 g	27.70 g 7.61 g 0.52 g	20.53 g 0.15 g 0.96 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.96 g 18.95 g 5.88 g	11.40 g 8.78 g 1.90 g	9.31 g 12.68 g 3.34 g	10.92 g 8.00 g 1.74 g	21.35 g 7.18 g 2.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		48.03 g 0.01 g 0.48 g	27.64 g 7.20 g 0.80 g	20.51 g 0.24 g 1.56 g	27.70 g 7.61 g 0.52 g	20.53 g 0.15 g 0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.23 g 20.62 g 2.39 g	31.79 g 28.44 g 5.04 g	29.31 g 14.24 g 2.34 g	31.31 g 33.68 g 8.71 g	42.56 g 12.91 g 1.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		70.91 g 2.81 g 3.05 g	71.70 g 21.25 g 3.53 g	74.23 g 8.39 g 3.28 g	101.32 g 31.01 g 3.30 g	107.64 g 17.88 g 4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Kígyóborka[4]			Puding rizsitalból			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	5.02 g	13.06 g	2.36 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.45 g	0.51 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.41 g	0.51 g	0.50 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	16.00 g	14.35 g	0.01 g
		1			1,4			1								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Reggeli	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.48 g14.63 g6.25 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.03 g7.97 g1.07 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1,7	1
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.48 g14.63 g6.25 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.03 g7.97 g1.07 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.76 g39.49 g12.05 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	105.34 g36.00 g3.32 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1		7,(10),(12)	(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Tojás,olmag	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Puding [7]			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	5.02 g	13.06 g	2.36 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.45 g	0.51 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.41 g	0.51 g	0.50 g	32.82 g	15.94 g	0.20 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	16.00 g	14.35 g	0.01 g
		1				1,4				7				1		



(00015) Tej-és
cukormentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Reggeli	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.96 g18.95 g5.88 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.40 g8.78 g1.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.31 g12.68 g3.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.92 g8.00 g1.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsv21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó48.03 g0.01 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó27.64 g7.20 g0.80 g	SzénhidrátCukorSó20.51 g0.24 g1.56 g	SzénhidrátCukorSó27.70 g7.61 g0.52 g	SzénhidrátCukorSó20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 207.03 Kcal / 865.39 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 198.14 Kcal / 828.23 KJ	Energia: 235.01 Kcal / 982.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.96 g18.95 g5.88 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.40 g8.78 g1.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.31 g12.68 g3.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.92 g8.00 g1.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsv21.37 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó48.03 g0.01 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó20.65 g0.21 g0.80 g	SzénhidrátCukorSó20.51 g0.24 g1.56 g	SzénhidrátCukorSó20.71 g0.62 g0.52 g	SzénhidrátCukorSó20.84 g0.15 g0.61 g
		1	1,15	1	1,15	1,15
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*(10,(12)), Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv38.23 g20.62 g2.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.37 g22.91 g4.41 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.78 g17.19 g2.62 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.50 g36.29 g9.03 g	FehérjeZsírT.Zsírsv42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó70.91 g2.81 g3.05 g	SzénhidrátCukorSó47.61 g3.01 g3.29 g	SzénhidrátCukorSó74.49 g3.55 g3.75 g	SzénhidrátCukorSó72.85 g3.32 g3.09 g	SzénhidrátCukorSó107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Párizsi (10)			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 Kj			Energia: 163.26 Kcal / 682.43 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 222.40 Kcal / 929.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	5.02 g	13.06 g	2.36 g	8.14 g	12.17 g	3.23 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	9.07 g	11.21 g	2.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.41 g	0.51 g	0.50 g	21.30 g	1.27 g	1.14 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	21.33 g	1.27 g	0.76 g
		1			1,4			1,(10)			1			1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Reggeli	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	88.08 g17.71 g3.56 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Puding rizsitalból			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	5.02 g	13.06 g	2.36 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.45 g	0.51 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.41 g	0.51 g	0.50 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	16.00 g	14.35 g	0.01 g
		1	1,4			1			1							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Reggeli	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 378.18 Kcal / 1,580.79 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 264.97 Kcal / 1,107.57 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.23 g19.21 g5.92 g	8.67 g9.04 g1.94 g	6.58 g12.94 g3.38 g	9.75 g14.89 g6.29 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g0.38 g	21.12 g8.10 g0.70 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.51 g8.61 g0.97 g	14.01 g1.05 g0.86 g
		7				
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 378.18 Kcal / 1,580.79 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 264.97 Kcal / 1,107.57 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.23 g19.21 g5.92 g	8.67 g9.04 g1.94 g	6.58 g12.94 g3.38 g	9.75 g14.89 g6.29 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g0.38 g	21.12 g8.10 g0.70 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.51 g8.61 g0.97 g	14.01 g1.05 g0.86 g
		7				
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 532.96 Kcal / 2,227.77 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.03 g21.82 g2.52 g	28.09 g26.04 g4.73 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.76 g39.49 g12.05 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.91 g7.93 g2.73 g	61.44 g22.15 g3.01 g	74.23 g8.39 g3.28 g	105.34 g36.00 g3.32 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		10,(12)			7,(10),(12)	(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Gluténmentes kenyér			Puding [7]			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 Kj			Energia: 188.94 Kcal / 789.77 Kj			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj			Energia: 136.13 Kcal / 569.02 Kj			Energia: 95.29 Kcal / 398.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.09 g	7.00 g	1.20 g	2.29 g	13.32 g	2.40 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	2.20 g	7.02 g	1.24 g	5.45 g	0.51 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.97 g	1.35 g	0.36 g	13.89 g	1.15 g	0.40 g	32.82 g	15.94 g	0.20 g	14.68 g	1.32 g	0.50 g	16.00 g	14.35 g	0.01 g
		4			7											



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Reggeli	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 378.18 Kcal / 1,580.79 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.23 g 19.21 g 5.92 g	8.67 g 9.04 g 1.94 g	6.58 g 12.94 g 3.38 g	8.19 g 8.26 g 1.78 g	18.62 g 7.44 g 2.41 g
	Tízórai	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.51 g 0.91 g 0.38 g	21.12 g 8.10 g 0.70 g	13.99 g 1.14 g 1.46 g	21.18 g 8.25 g 0.42 g	14.01 g 1.05 g 0.86 g
		Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 378.18 Kcal / 1,580.79 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.23 g 19.21 g 5.92 g	8.67 g 9.04 g 1.94 g	6.58 g 12.94 g 3.38 g	8.19 g 8.26 g 1.78 g	18.62 g 7.44 g 2.41 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.51 g 0.91 g 0.38 g	21.12 g 8.10 g 0.70 g	13.99 g 1.14 g 1.46 g	21.18 g 8.25 g 0.42 g	14.01 g 1.05 g 0.86 g
		Mustáros csirke tokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
	Uzsonna	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.03 g 21.82 g 2.52 g	28.60 g 26.33 g 4.77 g	29.31 g 14.24 g 2.34 g	31.31 g 33.68 g 8.71 g	42.56 g 12.91 g 1.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104.91 g 7.93 g 2.73 g	65.74 g 22.45 g 3.12 g	74.23 g 8.39 g 3.28 g	101.32 g 31.01 g 3.30 g	107.64 g 17.88 g 4.44 g
		10,(12)			(10),(12)	(10),(12)
		Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom uborkával[4,6,(1,7)]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 80.20 Kcal / 335.24 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.09 g 7.00 g 1.20 g	6.86 g 8.80 g 2.37 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	2.20 g 7.02 g 1.24 g	5.45 g 0.51 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



		14.97 g	1.35 g	0.36 g	14.45 g	0.90 g	1.19 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	14.68 g	1.32 g	0.50 g	16.00 g	14.35 g	0.01 g
		4,6,(1),(7)														
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Reggeli	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika		
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ			Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ			Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ			Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.96 g	18.95 g	5.88 g	11.40 g	8.78 g	1.90 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g	12.48 g	14.63 g	6.25 g	21.35 g	7.18 g	2.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.03 g	0.01 g	0.48 g	27.64 g	7.20 g	0.80 g	20.51 g	0.24 g	1.56 g	28.03 g	7.97 g	1.07 g	20.53 g	0.15 g	0.96 g
		1			1			1			1,7			1		
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika		
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ			Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ			Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ			Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.96 g	18.95 g	5.88 g	11.40 g	8.78 g	1.90 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g	12.48 g	14.63 g	6.25 g	21.35 g	7.18 g	2.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.03 g	0.01 g	0.48 g	27.64 g	7.20 g	0.80 g	20.51 g	0.24 g	1.56 g	28.03 g	7.97 g	1.07 g	20.53 g	0.15 g	0.96 g
		1			1			1			1,7			1		
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin		
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ			Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ			Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.23 g	20.62 g	2.39 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	29.31 g	14.24 g	2.34 g	31.76 g	39.49 g	12.05 g	33.94 g	9.52 g	1.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.91 g	2.81 g	3.05 g	71.70 g	21.25 g	3.53 g	74.23 g	8.39 g	3.28 g	105.34 g	36.00 g	3.32 g	88.08 g	17.71 g	3.56 g
		1,10,(12)			1			7,(10),(12)			(10),(12)					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Puding [7]			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	5.02 g	13.06 g	2.36 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.45 g	0.51 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.41 g	0.51 g	0.50 g	32.82 g	15.94 g	0.20 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	16.00 g	14.35 g	0.01 g
		1				1,4				7				1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Reggeli	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Puding rizsitalból			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 95.29 Kcal / 398.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	5.02 g	13.06 g	2.36 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.45 g	0.51 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.41 g	0.51 g	0.50 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	16.00 g	14.35 g	0.01 g
		1	1,4			1			1							



(00053) Olajos
mag mentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Reggeli	Almalé (100 %-os), Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]
		Energia: 447.89 Kcal / 1,872.18 KJ	Energia: 360.87 Kcal / 1,508.44 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 360.87 Kcal / 1,508.44 KJ	Energia: 384.13 Kcal / 1,605.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		13.84 g16.65 g5.30 g	13.72 g16.65 g5.30 g	13.70 g16.65 g5.30 g	13.72 g16.65 g5.30 g	13.70 g22.65 g6.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.61 g0.31 g2.29 g	38.91 g7.30 g2.28 g	31.61 g0.31 g2.63 g	38.91 g7.30 g2.28 g	31.63 g0.33 g2.65 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.48 g14.63 g6.25 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.03 g7.97 g1.07 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Curry-s, pórégagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 572.89 Kcal / 2,394.68 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	28.55 g28.08 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.76 g39.49 g12.05 g	41.51 g12.46 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	50.27 g21.25 g3.06 g	74.23 g8.39 g3.28 g	105.34 g36.00 g3.32 g	92.94 g5.38 g4.44 g
		1,10,(12)	1		7,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	5.25 g2.35 g1.27 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó





Quadro Byte Zrt

	22.02 g	0.45 g	0.57 g	18.47 g	0.48 g	0.46 g	21.30 g	1.27 g	1.14 g	17.32 g	0.42 g	0.51 g	21.33 g	1.27 g	0.76 g
1	1,4			1,(10)			1			1					



(00149) DM
R:30, T:15,
E:50, U:15,
V:40

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli		Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Ásványvíz, Zöldség, Liga margarin , Felvágott, Pékáru[1]
		Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ	Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.03 g16.72 g5.30 g	14.03 g16.72 g5.30 g	13.70 g16.65 g5.30 g	14.03 g16.72 g5.30 g	13.70 g16.65 g5.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.69 g1.07 g2.28 g	32.69 g1.07 g2.28 g	31.61 g0.31 g2.63 g	32.69 g1.07 g2.28 g	31.61 g0.31 g2.63 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 270.06 Kcal / 1,128.85 KJ	Energia: 185.06 Kcal / 773.55 KJ	Energia: 182.99 Kcal / 764.90 KJ	Energia: 243.87 Kcal / 1,019.38 KJ	Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.97 g18.83 g5.87 g	10.53 g8.66 g1.89 g	7.18 g12.37 g3.31 g	11.61 g14.51 g6.24 g	19.22 g6.87 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.15 g0.01 g0.38 g	16.46 g0.21 g0.71 g	10.80 g0.24 g0.99 g	16.85 g0.93 g0.98 g	10.82 g0.15 g0.39 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 50 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 50 CH
		Energia: 516.64 Kcal / 2,159.56 KJ	Energia: 522.46 Kcal / 2,183.88 KJ	Energia: 460.82 Kcal / 1,926.23 KJ	Energia: 593.32 Kcal / 2,480.08 KJ	Energia: 384.36 Kcal / 1,606.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		34.63 g19.52 g2.29 g	26.87 g21.54 g4.26 g	27.76 g15.26 g2.40 g	31.84 g32.92 g8.64 g	30.46 g6.43 g0.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		49.89 g2.49 g2.88 g	53.73 g2.87 g2.85 g	54.93 g3.47 g3.30 g	43.77 g2.16 g3.64 g	53.09 g4.11 g3.52 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Pritamin paprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 177.59 Kcal / 742.33 KJ	Energia: 133.01 Kcal / 555.98 KJ	Energia: 111.92 Kcal / 467.83 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.90 g6.30 g1.10 g	3.31 g12.81 g2.34 g	6.86 g11.98 g3.21 g	3.09 g5.28 g0.95 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



(00202) GM- diab (R:50,E:60,U:4 0,V:50)		16.32 g			0.45 g		0.42 g		12.64 g		0.41 g		0.32 g		15.47 g		1.27 g		1.01 g		13.07 g		0.34 g		0.39 g		21.33 g		1.27 g		0.76 g	
		1			1,4			1,(10)			1			1			1			1			1			1			1			
	Reggeli	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka						Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek						Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika						Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek						Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika						
		Energia: 627.38 Kcal / 2,622.45 Kj						Energia: 480.92 Kcal / 2,010.25 Kj						Energia: 526.06 Kcal / 2,198.93 Kj						Energia: 578.94 Kcal / 2,419.97 Kj						Energia: 423.67 Kcal / 1,770.94 Kj						
		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		
		15.72 g		36.12 g		10.49 g		18.01 g		19.10 g		3.86 g		14.54 g		25.60 g		6.26 g		19.81 g		28.85 g		11.10 g		23.46 g		10.12 g		2.73 g		
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		
		53.71 g		4.39 g		1.41 g		53.46 g		3.96 g		1.97 g		53.43 g		4.01 g		2.99 g		54.11 g		4.81 g		2.41 g		53.31 g		3.90 g		1.87 g		
		15						7,15						7,15						7,15												
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta GM, 60 CH						Rántott leves GM, Párolt káposzta 60 CH, Főtt burgonya 60 CH, Natúr sertésszelet						Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 60 CH						Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)						Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 60 CH						
		Energia: 557.63 Kcal / 2,330.89 Kj						Energia: 510.78 Kcal / 2,135.06 Kj						Energia: 509.40 Kcal / 2,129.29 Kj						Energia: 652.51 Kcal / 2,727.49 Kj						Energia: 448.33 Kcal / 1,874.02 Kj						
		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		
		30.82 g		19.86 g		2.33 g		27.46 g		19.28 g		3.97 g		28.77 g		15.81 g		2.46 g		33.10 g		34.36 g		8.81 g		31.81 g		7.90 g		1.01 g		
		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		
		62.41 g		5.17 g		2.87 g		63.88 g		3.36 g		2.82 g		64.75 g		3.50 g		3.43 g		53.80 g		2.56 g		3.89 g		64.36 g		4.72 g		3.54 g		
		10,(12)						(10),(12)						(10),(12)						(10),(12)												
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika						Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Gluténmentes kenyér						Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin						Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér						Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja						
		Energia: 256.37 Kcal / 1,071.63 Kj						Energia: 308.68 Kcal / 1,290.28 Kj						Energia: 221.55 Kcal / 926.08 Kj						Energia: 255.87 Kcal / 1,069.54 Kj						Energia: 222.40 Kcal / 929.63 Kj						
		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		
		4.64 g		8.45 g		1.38 g		4.84 g		14.77 g		2.58 g		7.43 g		13.45 g		3.39 g		4.75 g		8.47 g		1.42 g		9.07 g		11.21 g		2.71 g		
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só				
36.47 g		2.85 g		0.92 g		35.39 g		2.65 g		0.96 g		30.69 g		5.17 g		1.38 g		36.18 g		2.82 g		1.06 g		21.33 g		1.27 g		0.76 g				
4						(10)						1																				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00202) GM- diab (R:50,E:60,U:40,V:50)	Tízórai													Ásványvíz, Húspástétom, Gluténmentes kenyér		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 320.04 Kcal / 1,337.77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	20.93 g	8.83 g	2.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	34.91 g	2.40 g	1.42 g
		1	1			1			1			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g
	Ebéd	Paprikás csirke TM 1-3 év(10,12), Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta 1-3 év[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Curry-s, póréahagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin, Vöröslencse-krémleves GM, TM
		Energia: 631.76 Kcal / 2,640.76 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		46.67 g23.43 g3.84 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.68 g2.59 g4.83 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,(10),(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Kígyóuborka[4]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.48 g14.63 g6.25 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.03 g7.97 g1.07 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*(10,(12)), Tárkonyos zöldségleges GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.76 g39.49 g12.05 g	33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	105.34 g36.00 g3.32 g	88.08 g17.71 g3.56 g
		1,10,(12)	1	7,(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	5.25 g2.35 g1.27 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o lma	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.48 g14.63 g6.25 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.03 g7.97 g1.07 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*(10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.76 g39.49 g12.05 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	105.34 g36.00 g3.32 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1	7,(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	5.25 g2.35 g1.27 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktószegény	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 211.84 Kcal / 885.49 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 202.95 Kcal / 848.33 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.15 g19.02 g5.88 g	11.71 g8.85 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	11.23 g8.07 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.11 g0.77 g0.47 g	21.42 g0.97 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	21.48 g1.38 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.78 g17.19 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	41.51 g12.46 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	47.61 g3.01 g3.29 g	74.49 g3.55 g3.75 g	72.85 g3.32 g3.09 g	92.94 g5.38 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	8.14 g12.17 g3.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	21.30 g1.27 g1.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika		
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ			Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ			Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ			Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.96 g	18.95 g	5.88 g	11.40 g	8.78 g	1.90 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g	10.92 g	8.00 g	1.74 g	21.35 g	7.18 g	2.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.03 g	0.01 g	0.48 g	27.64 g	7.20 g	0.80 g	20.51 g	0.24 g	1.56 g	27.70 g	7.61 g	0.52 g	20.53 g	0.15 g	0.96 g
		1			1			1			1			1		
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin		
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ			Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ			Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.23 g	20.62 g	2.39 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	29.31 g	14.24 g	2.34 g	31.31 g	33.68 g	8.71 g	33.94 g	9.52 g	1.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.91 g	2.81 g	3.05 g	71.70 g	21.25 g	3.53 g	74.23 g	8.39 g	3.28 g	101.32 g	31.01 g	3.30 g	88.08 g	17.71 g	3.56 g
		1,10,(12)			1			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Puding rizsitalból			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	5.02 g	13.06 g	2.36 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.45 g	0.51 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.41 g	0.51 g	0.50 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	16.00 g	14.35 g	0.01 g
		1			1,4			1								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 402.13 Kcal / 1,680.90 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.74 g19.50 g5.96 g	8.67 g9.04 g1.94 g	7.09 g13.23 g3.42 g	8.19 g8.26 g1.78 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.81 g1.21 g0.49 g	21.12 g8.10 g0.70 g	18.29 g1.44 g1.57 g	21.18 g8.25 g0.42 g	14.01 g1.05 g0.86 g
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM(12), Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 563.86 Kcal / 2,356.93 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.03 g21.82 g2.52 g	27.92 g26.27 g4.75 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.91 g7.93 g2.73 g	59.52 g22.45 g3.12 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		10,(12)	(12)	(10),(12)	(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.00 g1.20 g	2.29 g13.32 g2.40 g	0.69 g1.53 g0.23 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.89 g1.15 g0.40 g	36.71 g13.99 g0.00 g	14.68 g1.32 g0.50 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		4				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab (T:30 E:40 U:30)	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Húspástétom, Gluténmentes kenyér , Zöldpaprika
		Energia: 339.70 Kcal / 1,419.95 KJ	Energia: 249.89 Kcal / 1,044.54 KJ	Energia: 276.26 Kcal / 1,154.77 KJ	Energia: 308.70 Kcal / 1,290.37 KJ	Energia: 278.02 Kcal / 1,162.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.95 g20.15 g6.03 g	10.20 g9.91 g2.05 g	8.11 g13.81 g3.49 g	11.28 g15.76 g6.40 g	20.27 g8.34 g2.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.49 g2.57 g0.70 g	27.03 g2.01 g1.03 g	26.89 g2.04 g1.79 g	27.42 g2.52 g1.30 g	27.21 g2.03 g1.19 g
	15		7,15			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta GM, 40 CH	Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH, Rántott leves GM, Natúr sertésszelet	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 40 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 40 CH
		Energia: 453.36 Kcal / 1,895.04 KJ	Energia: 399.82 Kcal / 1,671.25 KJ	Energia: 405.28 Kcal / 1,694.07 KJ	Energia: 534.13 Kcal / 2,232.66 KJ	Energia: 320.40 Kcal / 1,339.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.67 g18.84 g2.23 g	24.59 g17.82 g3.81 g	26.60 g14.62 g2.32 g	30.57 g31.48 g8.48 g	29.12 g4.97 g0.66 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.23 g3.73 g2.74 g	42.85 g2.20 g1.94 g	43.71 g3.44 g3.16 g	33.73 g1.76 g3.39 g	41.82 g3.50 g3.50 g
	10,(12)		(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém , Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja, Gluténmentes kenyér
		Energia: 208.47 Kcal / 871.40 KJ	Energia: 260.78 Kcal / 1,090.06 KJ	Energia: 206.12 Kcal / 861.58 KJ	Energia: 207.97 Kcal / 869.31 KJ	Energia: 265.26 Kcal / 1,108.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.62 g7.87 g1.31 g	3.82 g14.19 g2.51 g	6.94 g13.30 g3.38 g	3.73 g7.89 g1.35 g	7.87 g12.34 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.87 g2.25 g0.69 g	26.79 g2.05 g0.73 g	27.68 g3.07 g1.37 g	27.58 g2.22 g0.83 g	27.71 g3.07 g0.99 g
	4		(10)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) GM, tejmentes,fruk tóz	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 291.81 Kcal / 1,219.77 KJ	Energia: 182.86 Kcal / 764.35 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 173.97 Kcal / 727.19 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.93 g19.57 g5.96 g	8.98 g9.11 g1.94 g	7.09 g13.23 g3.42 g	8.50 g8.33 g1.78 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.89 g1.97 g0.48 g	14.90 g1.87 g0.70 g	18.29 g1.44 g1.57 g	14.96 g2.02 g0.42 g	14.01 g1.05 g0.86 g
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglesves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábélesves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréml leves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 448.21 Kcal / 1,873.52 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.03 g21.82 g2.52 g	25.71 g20.08 g4.06 g	29.78 g17.19 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	41.51 g12.46 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.91 g7.93 g2.73 g	48.51 g3.01 g2.90 g	74.49 g3.55 g3.75 g	72.85 g3.32 g3.09 g	92.94 g5.38 g4.44 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 134.28 Kcal / 561.29 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.00 g1.20 g	2.29 g13.32 g2.40 g	5.41 g12.43 g3.27 g	2.20 g7.02 g1.24 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.89 g1.15 g0.40 g	14.78 g2.17 g1.04 g	14.68 g1.32 g0.50 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		4		(10)		1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 191.68 Kcal / 801.22 KJ	Energia: 208.20 Kcal / 870.28 KJ	Energia: 250.49 Kcal / 1,047.05 KJ	Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.08 g18.87 g5.87 g	10.86 g8.73 g1.89 g	8.24 g12.53 g3.33 g	11.94 g14.58 g6.24 g	19.22 g6.87 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g0.36 g	17.54 g0.97 g0.71 g	15.66 g0.24 g1.45 g	17.93 g1.69 g0.98 g	10.82 g0.15 g0.74 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 70 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 70 CH, Párolt káposzta 70 CH	Magyaros karalábélevés GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 70 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 70 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs 70 CH
		Energia: 628.59 Kcal / 2,627.51 KJ	Energia: 628.91 Kcal / 2,628.84 KJ	Energia: 544.11 Kcal / 2,274.38 KJ	Energia: 759.04 Kcal / 3,172.79 KJ	Energia: 499.50 Kcal / 2,087.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.33 g20.65 g2.39 g	29.56 g23.64 g4.50 g	29.50 g16.21 g2.51 g	35.38 g36.95 g9.10 g	32.89 g9.07 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.49 g2.82 g3.05 g	72.38 g4.13 g3.85 g	71.76 g3.52 g3.52 g	71.87 g3.28 g4.35 g	73.38 g5.21 g3.56 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 177.59 Kcal / 742.33 KJ	Energia: 89.92 Kcal / 375.87 KJ	Energia: 124.78 Kcal / 521.58 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.90 g6.30 g1.10 g	3.31 g12.81 g2.34 g	7.29 g6.05 g2.12 g	3.22 g6.51 g1.18 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.32 g0.45 g0.42 g	12.64 g0.41 g0.32 g	17.41 g1.26 g1.03 g	13.43 g0.42 g0.42 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 191.68 Kcal / 801.22 KJ	Energia: 208.20 Kcal / 870.28 KJ	Energia: 250.49 Kcal / 1,047.05 KJ	Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g18.87 g5.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.86 g8.73 g1.89 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.24 g12.53 g3.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.94 g14.58 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19.22 g6.87 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó16.26 g0.77 g0.36 g	SzénhidrátCukorSó17.54 g0.97 g0.71 g	SzénhidrátCukorSó15.66 g0.24 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó17.93 g1.69 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó10.82 g0.15 g0.74 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 60 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karalábélevés GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 60 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 60 CH
		Energia: 601.36 Kcal / 2,513.68 KJ	Energia: 570.58 Kcal / 2,385.02 KJ	Energia: 509.40 Kcal / 2,129.29 KJ	Energia: 652.51 Kcal / 2,727.49 KJ	Energia: 448.33 Kcal / 1,874.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv37.43 g20.38 g2.37 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.12 g22.11 g4.32 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.77 g15.81 g2.46 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.10 g34.36 g8.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.81 g7.90 g1.01 g
		SzénhidrátCukorSó66.24 g2.74 g3.01 g	SzénhidrátCukorSó62.98 g3.36 g3.21 g	SzénhidrátCukorSó64.75 g3.50 g3.43 g	SzénhidrátCukorSó53.80 g2.56 g3.89 g	SzénhidrátCukorSó64.36 g4.72 g3.54 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 177.59 Kcal / 742.33 KJ	Energia: 89.92 Kcal / 375.87 KJ	Energia: 124.78 Kcal / 521.58 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.90 g6.30 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.31 g12.81 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g6.05 g2.12 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.22 g6.51 g1.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó16.32 g0.45 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó12.64 g0.41 g0.32 g	SzénhidrátCukorSó17.41 g1.26 g1.03 g	SzénhidrátCukorSó13.43 g0.42 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 191.68 Kcal / 801.22 KJ	Energia: 208.20 Kcal / 870.28 KJ	Energia: 250.49 Kcal / 1,047.05 KJ	Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g18.87 g5.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.86 g8.73 g1.89 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.24 g12.53 g3.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.94 g14.58 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19.22 g6.87 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó16.26 g0.77 g0.36 g	SzénhidrátCukorSó17.54 g0.97 g0.71 g	SzénhidrátCukorSó15.66 g0.24 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó17.93 g1.69 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó10.82 g0.15 g0.74 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 50 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 50 CH
		Energia: 516.64 Kcal / 2,159.56 KJ	Energia: 522.46 Kcal / 2,183.88 KJ	Energia: 460.82 Kcal / 1,926.23 KJ	Energia: 593.32 Kcal / 2,480.08 KJ	Energia: 384.36 Kcal / 1,606.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv34.63 g19.52 g2.29 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.87 g21.54 g4.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.76 g15.26 g2.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.84 g32.92 g8.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.46 g6.43 g0.84 g
		SzénhidrátCukorSó49.89 g2.49 g2.88 g	SzénhidrátCukorSó53.73 g2.87 g2.85 g	SzénhidrátCukorSó54.93 g3.47 g3.30 g	SzénhidrátCukorSó43.77 g2.16 g3.64 g	SzénhidrátCukorSó53.09 g4.11 g3.52 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 177.59 Kcal / 742.33 KJ	Energia: 89.92 Kcal / 375.87 KJ	Energia: 124.78 Kcal / 521.58 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.90 g6.30 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.31 g12.81 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g6.05 g2.12 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.22 g6.51 g1.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó16.32 g0.45 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó12.64 g0.41 g0.32 g	SzénhidrátCukorSó17.41 g1.26 g1.03 g	SzénhidrátCukorSó13.43 g0.42 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00033) Diabetikus-45 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 191.68 Kcal / 801.22 KJ	Energia: 208.20 Kcal / 870.28 KJ	Energia: 250.49 Kcal / 1,047.05 KJ	Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g18.87 g5.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.86 g8.73 g1.89 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.24 g12.53 g3.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.94 g14.58 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19.22 g6.87 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó16.26 g0.77 g0.36 g	SzénhidrátCukorSó17.54 g0.97 g0.71 g	SzénhidrátCukorSó15.66 g0.24 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó17.93 g1.69 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó10.82 g0.15 g0.74 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 45 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 45 CH, Párolt káposzta 45 CH	Magyaros karalábélevés GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 45 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 45 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 45 CH
		Energia: 516.64 Kcal / 2,159.56 KJ	Energia: 481.89 Kcal / 2,014.30 KJ	Energia: 439.99 Kcal / 1,839.16 KJ	Energia: 563.72 Kcal / 2,356.35 KJ	Energia: 352.38 Kcal / 1,472.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv34.63 g19.52 g2.29 g	FehérjeZsírT.Zsírsv25.86 g20.52 g4.14 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.32 g15.02 g2.37 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.21 g32.20 g8.56 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.79 g5.70 g0.75 g
		SzénhidrátCukorSó49.89 g2.49 g2.88 g	SzénhidrátCukorSó47.11 g2.35 g2.41 g	SzénhidrátCukorSó50.72 g3.46 g3.25 g	SzénhidrátCukorSó38.75 g1.96 g3.02 g	SzénhidrátCukorSó47.45 g3.80 g3.51 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 177.59 Kcal / 742.33 KJ	Energia: 89.92 Kcal / 375.87 KJ	Energia: 124.78 Kcal / 521.58 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.90 g6.30 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.31 g12.81 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g6.05 g2.12 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.22 g6.51 g1.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó16.32 g0.45 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó12.64 g0.41 g0.32 g	SzénhidrátCukorSó17.41 g1.26 g1.03 g	SzénhidrátCukorSó13.43 g0.42 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 191.68 Kcal / 801.22 KJ	Energia: 208.20 Kcal / 870.28 KJ	Energia: 250.49 Kcal / 1,047.05 KJ	Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g18.87 g5.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.86 g8.73 g1.89 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.24 g12.53 g3.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.94 g14.58 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19.22 g6.87 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó16.26 g0.77 g0.36 g	SzénhidrátCukorSó17.54 g0.97 g0.71 g	SzénhidrátCukorSó15.66 g0.24 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó17.93 g1.69 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó10.82 g0.15 g0.74 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tézsta 40 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH	Magyaros karalábélevés GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 40 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 40 CH
		Energia: 444.03 Kcal / 1,856.05 KJ	Energia: 459.62 Kcal / 1,921.21 KJ	Energia: 405.28 Kcal / 1,694.07 KJ	Energia: 534.13 Kcal / 2,232.66 KJ	Energia: 320.40 Kcal / 1,339.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv32.23 g18.78 g2.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv25.25 g20.65 g4.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.60 g14.62 g2.32 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.57 g31.48 g8.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.12 g4.97 g0.66 g
		SzénhidrátCukorSó35.87 g2.28 g2.77 g	SzénhidrátCukorSó41.95 g2.20 g2.33 g	SzénhidrátCukorSó43.71 g3.44 g3.16 g	SzénhidrátCukorSó33.73 g1.76 g3.39 g	SzénhidrátCukorSó41.82 g3.50 g3.50 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 177.59 Kcal / 742.33 KJ	Energia: 89.92 Kcal / 375.87 KJ	Energia: 124.78 Kcal / 521.58 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.90 g6.30 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.31 g12.81 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g6.05 g2.12 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.22 g6.51 g1.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó16.32 g0.45 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó12.64 g0.41 g0.32 g	SzénhidrátCukorSó17.41 g1.26 g1.03 g	SzénhidrátCukorSó13.43 g0.42 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 191.68 Kcal / 801.22 KJ	Energia: 208.20 Kcal / 870.28 KJ	Energia: 250.49 Kcal / 1,047.05 KJ	Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.08 g18.87 g5.87 g	10.86 g8.73 g1.89 g	8.24 g12.53 g3.33 g	11.94 g14.58 g6.24 g	19.22 g6.87 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g0.36 g	17.54 g0.97 g0.71 g	15.66 g0.24 g1.45 g	17.93 g1.69 g0.98 g	10.82 g0.15 g0.74 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 50 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábélevés GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 50 CH
		Energia: 486.39 Kcal / 2,033.11 KJ	Energia: 522.46 Kcal / 2,183.88 KJ	Energia: 460.82 Kcal / 1,926.23 KJ	Energia: 593.32 Kcal / 2,480.08 KJ	Energia: 384.36 Kcal / 1,606.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.63 g19.21 g2.26 g	26.87 g21.54 g4.26 g	27.76 g15.26 g2.40 g	31.84 g32.92 g8.64 g	30.46 g6.43 g0.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.05 g2.41 g2.83 g	53.73 g2.87 g2.85 g	54.93 g3.47 g3.30 g	43.77 g2.16 g3.64 g	53.09 g4.11 g3.52 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Pritamin paprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 177.59 Kcal / 742.33 KJ	Energia: 133.01 Kcal / 555.98 KJ	Energia: 124.78 Kcal / 521.58 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.90 g6.30 g1.10 g	3.31 g12.81 g2.34 g	6.86 g11.98 g3.21 g	3.22 g6.51 g1.18 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.32 g0.45 g0.42 g	12.64 g0.41 g0.32 g	15.47 g1.27 g1.01 g	13.43 g0.42 g0.42 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 211.84 Kcal / 885.49 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 270.65 Kcal / 1,131.32 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.15 g19.02 g5.88 g	11.71 g8.85 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.79 g14.70 g6.25 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.11 g0.77 g0.47 g	21.42 g0.97 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	21.81 g1.74 g1.07 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.78 g17.19 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	41.51 g12.46 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	47.61 g3.01 g3.29 g	74.49 g3.55 g3.75 g	72.85 g3.32 g3.09 g	92.94 g5.38 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolkreM, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	8.14 g12.17 g3.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	21.30 g1.27 g1.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 207.03 Kcal / 865.39 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 265.84 Kcal / 1,111.21 KJ	Energia: 235.01 Kcal / 982.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.48 g14.63 g6.25 g	21.37 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	20.65 g0.21 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	21.04 g0.98 g1.07 g	20.84 g0.15 g0.61 g
		1	1,15	1	1,7,15	1,15
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Párolt káposzta 1/2 adag, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.78 g17.19 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	47.61 g3.01 g3.29 g	74.49 g3.55 g3.75 g	72.85 g3.32 g3.09 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	8.14 g12.17 g3.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	21.30 g1.27 g1.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes	Reggeli							Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]			Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]					
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 Kj			Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	13.70 g	16.65 g	5.30 g	14.03 g	16.72 g	5.30 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	31.61 g	0.31 g	2.63 g	32.69 g	1.07 g	2.28 g	g	g	g
		1	1			1			1			1			1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,alma,b an	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.15 g19.02 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.34 g7.00 g0.47 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	35.50 g36.29 g9.03 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	72.85 g3.32 g3.09 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Párizsi (10)	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	8.14 g12.17 g3.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	21.30 g1.27 g1.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	1,(10)	1	
	Reggeli			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika		Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	g g g	9.31 g12.68 g3.34 g	g g g	21.35 g7.18 g2.37 g





Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	20.51 g	0.24 g	1.56 g	g	g	g	20.53 g	0.15 g	0.96 g
1		1			1			1			1			1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00044) Tej, tojás, parad. ol.mag, banán	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	47.61 g3.01 g3.29 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4		1	
	Reggeli			Gyümölcstea, Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika, Rozskenyér [1]		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 236.71 Kcal / 989.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	g g g	8.10 g10.95 g2.64 g	g g g	g g g



(00046)
Tej,toj,olajma
g,szój

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	26.44 g	4.24 g	0.79 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1		
Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika		
Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ			Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ			Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ			Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.96 g	18.95 g	5.88 g	11.40 g	8.78 g	1.90 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g	10.92 g	8.00 g	1.74 g	21.35 g	7.18 g	2.37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.03 g	0.01 g	0.48 g	27.64 g	7.20 g	0.80 g	20.51 g	0.24 g	1.56 g	27.70 g	7.61 g	0.52 g	20.53 g	0.15 g	0.96 g
1			1			1			1			1		
Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirkeleves GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeleves GM TM, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin		
Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ			Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ			Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
38.23 g	20.62 g	2.39 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	29.31 g	14.24 g	2.34 g	31.31 g	33.68 g	8.71 g	33.94 g	9.52 g	1.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.91 g	2.81 g	3.05 g	71.70 g	21.25 g	3.53 g	74.23 g	8.39 g	3.28 g	101.32 g	31.01 g	3.30 g	88.08 g	17.71 g	3.56 g
1,10,(12)			1			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		
Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Puding rizsitalból			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya		
Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.25 g	6.47 g	1.10 g	5.02 g	13.06 g	2.36 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.45 g	0.51 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.41 g	0.51 g	0.50 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	16.00 g	14.35 g	0.01 g
1			1,4			1			1			1		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Reggeli							Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ			Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	9.31 g	12.68 g	3.34 g	10.92 g	8.00 g	1.74 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	20.51 g	0.24 g	1.56 g	27.70 g	7.61 g	0.52 g	g	g	g
		1	1			1			1			1			1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej,toj,szárny, kuk,frukt.	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Sörretek, Gépsonka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Csemege karaj	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Húspástétom
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes) [1], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Sertéspaprikás GM TM	Rántott leves [1], Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag, Natúr sertésszelet	Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Zöldséges csirkeragu GM, TM *	Vegyes vágott savanyúság(12), Gombaleves GM*, Petrezselymes burgonya, Baconös csibemáj(10,12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Bulgur [1], Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12)
		Energia: 632.43 Kcal / 2,643.56 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 626.11 Kcal / 2,617.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.43 g25.44 g4.00 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.78 g17.19 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	44.60 g10.38 g1.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.59 g3.92 g4.86 g	47.61 g3.01 g3.29 g	74.49 g3.55 g3.75 g	72.85 g3.32 g3.09 g	97.28 g2.32 g5.25 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)	1,(10),(12)	1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka, Szardíniakrém, Kígyóborka[4]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 221.45 Kcal / 925.66 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.32 g13.09 g2.36 g	8.14 g12.17 g3.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.92 g0.51 g0.51 g	21.30 g1.27 g1.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	88.08 g17.71 g3.56 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4		1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 211.84 Kcal / 885.49 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 202.95 Kcal / 848.33 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.15 g19.02 g5.88 g	11.71 g8.85 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	11.23 g8.07 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.11 g0.77 g0.47 g	21.42 g0.97 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	21.48 g1.38 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.31 g14.24 g2.34 g	35.50 g36.29 g9.03 g	41.51 g12.46 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	47.61 g3.01 g3.29 g	74.23 g8.39 g3.28 g	72.85 g3.32 g3.09 g	92.94 g5.38 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	8.14 g12.17 g3.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	21.30 g1.27 g1.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	47.61 g3.01 g3.29 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00054) Tej,tojás,par.	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Húspástétom, Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.84 g18.95 g5.88 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.40 g8.78 g1.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.33 g12.68 g3.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.92 g8.00 g1.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsv21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó27.33 g7.00 g0.47 g	SzénhidrátCukorSó27.64 g7.20 g0.80 g	SzénhidrátCukorSó27.81 g7.23 g1.21 g	SzénhidrátCukorSó27.70 g7.61 g0.52 g	SzénhidrátCukorSó20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv38.23 g20.62 g2.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.37 g22.91 g4.41 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.31 g14.24 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.31 g33.68 g8.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó70.91 g2.81 g3.05 g	SzénhidrátCukorSó47.61 g3.01 g3.29 g	SzénhidrátCukorSó74.23 g8.39 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó101.32 g31.01 g3.30 g	SzénhidrátCukorSó107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv5.25 g6.47 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.02 g13.06 g2.36 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.69 g1.53 g0.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.93 g6.76 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó30.57 g0.45 g0.81 g	SzénhidrátCukorSó20.41 g0.51 g0.50 g	SzénhidrátCukorSó36.71 g13.99 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó21.20 g0.42 g0.60 g	SzénhidrátCukorSó16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szój, szől,szil,őszi bment	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.78 g17.19 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.49 g3.55 g3.75 g	72.85 g3.32 g3.09 g	88.08 g17.71 g3.56 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4		1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12), Fahéjas szilvaleves GM TM	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	47.61 g3.01 g3.29 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	8.14 g12.17 g3.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	21.30 g1.27 g1.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	1,(10)	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.15 g19.02 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.31 g14.24 g2.34 g	35.50 g36.29 g9.03 g	33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 191.68 Kcal / 801.22 KJ	Energia: 193.07 Kcal / 807.03 KJ	Energia: 250.49 Kcal / 1,047.05 KJ	Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.08 g18.87 g5.87 g	10.86 g8.73 g1.89 g	7.60 g12.43 g3.32 g	11.94 g14.58 g6.24 g	19.22 g6.87 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g0.36 g	17.54 g0.97 g0.71 g	12.74 g0.24 g1.38 g	17.93 g1.69 g0.98 g	10.82 g0.15 g0.74 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 35 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 35 CH, Magyaros karalábéleves GM*	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 35 CH, Cukkini krémleves GM, TM
		Energia: 474.29 Kcal / 1,982.53 KJ	Energia: 426.67 Kcal / 1,783.48 KJ	Energia: 391.40 Kcal / 1,636.05 KJ	Energia: 504.54 Kcal / 2,108.98 KJ	Energia: 307.60 Kcal / 1,285.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.23 g19.09 g2.25 g	24.40 g20.11 g4.09 g	26.31 g14.46 g2.30 g	29.94 g30.77 g8.40 g	28.85 g4.68 g0.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.71 g2.37 g2.82 g	35.94 g1.82 g2.04 g	40.91 g3.43 g3.12 g	28.71 g1.56 g3.26 g	39.56 g3.37 g3.49 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 177.59 Kcal / 742.33 KJ	Energia: 143.10 Kcal / 598.16 KJ	Energia: 124.78 Kcal / 521.58 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.90 g6.30 g1.10 g	3.31 g12.81 g2.34 g	7.29 g12.05 g3.22 g	3.22 g6.51 g1.18 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.32 g0.45 g0.42 g	12.64 g0.41 g0.32 g	17.42 g1.27 g1.05 g	13.43 g0.42 g0.42 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Áfonyamentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.48 g14.63 g6.25 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.03 g7.97 g1.07 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1,7	1
		Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 572.89 Kcal / 2,394.68 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	Uzsonna	38.23 g20.62 g2.39 g	28.55 g28.08 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.76 g39.49 g12.05 g	41.51 g12.46 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	50.27 g21.25 g3.06 g	74.23 g8.39 g3.28 g	105.34 g36.00 g3.32 g	92.94 g5.38 g4.44 g
		1,10,(12)	1	7,(10),(12)	(10),(12)	
		Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Pritamin paprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	8.14 g12.17 g3.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	21.30 g1.27 g1.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	1,(10)	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00060) Tej, tojás, fruktóz	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 211.84 Kcal / 885.49 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 202.95 Kcal / 848.33 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.15 g19.02 g5.88 g	11.71 g8.85 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	11.23 g8.07 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.11 g0.77 g0.47 g	21.42 g0.97 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	21.48 g1.38 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.78 g17.19 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	41.51 g12.46 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	47.61 g3.01 g3.29 g	74.49 g3.55 g3.75 g	72.85 g3.32 g3.09 g	92.94 g5.38 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolkreém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	8.14 g12.17 g3.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	21.30 g1.27 g1.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



(00061) Tojás-
és mézmentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.48 g14.63 g6.25 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.03 g7.97 g1.07 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.76 g39.49 g12.05 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	105.34 g36.00 g3.32 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1	7,(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	5.25 g2.35 g1.27 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.96 g18.95 g5.88 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.40 g8.78 g1.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.31 g12.68 g3.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.48 g14.63 g6.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó48.03 g0.01 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó27.64 g7.20 g0.80 g	SzénhidrátCukorSó20.51 g0.24 g1.56 g	SzénhidrátCukorSó28.03 g7.97 g1.07 g	SzénhidrátCukorSó20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 499.50 Kcal / 2,087.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv38.23 g20.62 g2.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.79 g28.44 g5.04 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.31 g14.24 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.76 g39.49 g12.05 g	FehérjeZsírT.Zsírsv32.89 g9.07 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó70.91 g2.81 g3.05 g	SzénhidrátCukorSó71.70 g21.25 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó74.23 g8.39 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó105.34 g36.00 g3.32 g	SzénhidrátCukorSó73.38 g5.21 g3.56 g
		1,10,(12)	1	7,(10),(12)	(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv5.25 g6.47 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.02 g13.06 g2.36 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.25 g2.35 g1.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.93 g6.76 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó30.57 g0.45 g0.81 g	SzénhidrátCukorSó20.41 g0.51 g0.50 g	SzénhidrátCukorSó32.82 g15.94 g0.20 g	SzénhidrátCukorSó21.20 g0.42 g0.60 g	SzénhidrátCukorSó16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00065) Tojás,par,szárnyas	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldbaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldbaprika, Liga margarin , Fokhagymás felvágott
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 244.04 Kcal / 1,020.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.48 g14.63 g6.25 g	5.41 g15.53 g1.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes) [1], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Sertéspaprikás GM TM	Rántott leves [1], Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag, Natúr sertésszelet	Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Zöldséges sertésragu GM, TM*	Fahéjas szilvaleves GM [7], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12), Baconös csibemáj(10,12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Kukoricás rizs, Mandarin, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12)
		Energia: 632.43 Kcal / 2,643.56 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 561.83 Kcal / 2,348.45 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		26.43 g25.44 g4.00 g	26.37 g22.91 g4.41 g	27.21 g18.92 g3.71 g	31.76 g39.49 g12.05 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldbaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	5.25 g2.35 g1.27 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.96 g18.95 g5.88 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.40 g8.78 g1.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.31 g12.68 g3.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.92 g8.00 g1.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsv21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó48.03 g0.01 g0.48 g	SzénhidrátCukorSó27.64 g7.20 g0.80 g	SzénhidrátCukorSó20.51 g0.24 g1.56 g	SzénhidrátCukorSó27.70 g7.61 g0.52 g	SzénhidrátCukorSó20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv38.23 g20.62 g2.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.79 g28.44 g5.04 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.31 g14.24 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.31 g33.68 g8.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó70.91 g2.81 g3.05 g	SzénhidrátCukorSó71.70 g21.25 g3.53 g	SzénhidrátCukorSó74.23 g8.39 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó101.32 g31.01 g3.30 g	SzénhidrátCukorSó88.08 g17.71 g3.56 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv5.25 g6.47 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.02 g13.06 g2.36 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.69 g1.53 g0.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.93 g6.76 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó30.57 g0.45 g0.81 g	SzénhidrátCukorSó20.41 g0.51 g0.50 g	SzénhidrátCukorSó36.71 g13.99 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó21.20 g0.42 g0.60 g	SzénhidrátCukorSó16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00070) Paradicsom, olajos mag	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.76 g39.49 g12.05 g	41.51 g12.46 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	47.61 g3.01 g3.29 g	74.23 g8.39 g3.28 g	105.34 g36.00 g3.32 g	92.94 g5.38 g4.44 g
		1,10,(12)	1	7,(10),(12)	(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	5.25 g2.35 g1.27 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej, ol.mag, hüvelyes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin, Cukkini krémleves GM, TM
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	88.08 g17.71 g3.56 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1], Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Stroganoff sertésragu TM, mustárm	Vegyes vágott savanyúság(12), Gombaleves GM*, Petrezselymes burgonya, Baconös csibemáj(10,12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 787.05 Kcal / 3,289.87 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	27.35 g44.22 g11.90 g	35.50 g36.29 g9.03 g	33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	71.45 g2.45 g4.03 g	72.85 g3.32 g3.09 g	88.08 g17.71 g3.56 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00082) GM,tej,hüvely es,fruktóz	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 291.81 Kcal / 1,219.77 KJ	Energia: 182.86 Kcal / 764.35 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 173.97 Kcal / 727.19 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.93 g19.57 g5.96 g	8.98 g9.11 g1.94 g	7.09 g13.23 g3.42 g	8.50 g8.33 g1.78 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.89 g1.97 g0.48 g	14.90 g1.87 g0.70 g	18.29 g1.44 g1.57 g	14.96 g2.02 g0.42 g	14.01 g1.05 g0.86 g
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM, Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)	Rántott leves GM, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12), Baconös csibemáj(10,12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 448.21 Kcal / 1,873.52 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 499.50 Kcal / 2,087.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.03 g21.82 g2.52 g	25.71 g20.08 g4.06 g	29.78 g17.19 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	32.89 g9.07 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.91 g7.93 g2.73 g	48.51 g3.01 g2.90 g	74.49 g3.55 g3.75 g	72.85 g3.32 g3.09 g	73.38 g5.21 g3.56 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Pritamin paprika, Párizsi(10)	Gluténmentes kenyér , Sült karfiolkrém	Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja, Gluténmentes kenyér
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 158.23 Kcal / 661.40 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 193.42 Kcal / 808.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.00 g1.20 g	2.29 g13.32 g2.40 g	5.92 g12.72 g3.31 g	2.20 g7.02 g1.24 g	6.34 g11.47 g2.75 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.89 g1.15 g0.40 g	19.08 g2.47 g1.15 g	14.68 g1.32 g0.50 g	14.81 g2.17 g0.66 g
		4	(10)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 292.97 Kcal / 1,224.61 KJ	Energia: 207.03 Kcal / 865.39 KJ	Energia: 236.15 Kcal / 987.11 KJ	Energia: 198.14 Kcal / 828.23 KJ	Energia: 235.01 Kcal / 982.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.14 g19.01 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.63 g12.74 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.37 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.19 g0.01 g0.47 g	20.65 g0.21 g0.80 g	20.67 g0.24 g1.21 g	20.71 g0.62 g0.52 g	20.84 g0.15 g0.61 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Paradicsomos káposzta [1], Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 643.18 Kcal / 2,688.49 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	63.71 g13.26 g4.02 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarin krém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00116) Tojás, paradicsom	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea_Franyó, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea_Franyó, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Gyümölcstea_Franyó, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 246.75 Kcal / 1,031.42 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 305.56 Kcal / 1,277.24 KJ	Energia: 274.73 Kcal / 1,148.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.45 g8.81 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.53 g14.66 g6.25 g	21.42 g7.21 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1], Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs, Magyaros karalábéleves GM*	Petrezselymes burgonya, Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.31 g14.24 g2.34 g	35.50 g36.29 g9.03 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcscocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	5.25 g2.35 g1.27 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	7	1	



(00117) Olajos
mag,mézment
es

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00117) Olajos mag,mézment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Őszibaracktea_Sodexo, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Tea, Teljes kiőrlésű buci [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Őszibaracktea_Sodexo, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Őszibaracktea_Sodexo, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 326.66 Kcal / 1,365.44 KJ	Energia: 241.36 Kcal / 1,008.88 KJ	Energia: 269.84 Kcal / 1,127.93 KJ	Energia: 300.17 Kcal / 1,254.71 KJ	Energia: 269.34 Kcal / 1,125.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.87 g18.96 g5.88 g	11.38 g8.78 g1.90 g	9.36 g12.69 g3.34 g	12.46 g14.63 g6.25 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.02 g9.00 g0.47 g	29.33 g9.20 g0.80 g	29.50 g9.23 g1.21 g	29.72 g9.97 g1.07 g	29.52 g9.14 g0.61 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Paradicsomos káposzta [1], Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Párolt rizs, Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*	Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 497.69 Kcal / 2,080.34 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	27.93 g22.30 g4.41 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.76 g39.49 g12.05 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	45.16 g12.33 g1.54 g	74.23 g8.39 g3.28 g	105.34 g36.00 g3.32 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1	7,(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	5.25 g2.35 g1.27 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 211.84 Kcal / 885.49 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 270.65 Kcal / 1,131.32 KJ	Energia: 202.95 Kcal / 848.33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.15 g19.02 g5.88 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.71 g8.85 g1.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.31 g12.68 g3.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.79 g14.70 g6.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv20.07 g6.99 g2.35 g
		SzénhidrátCukorSó21.11 g0.77 g0.47 g	SzénhidrátCukorSó21.42 g0.97 g0.80 g	SzénhidrátCukorSó20.51 g0.24 g1.56 g	SzénhidrátCukorSó21.81 g1.74 g1.07 g	SzénhidrátCukorSó14.70 g0.15 g0.83 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 50 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábélevés GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs 50 CH
		Energia: 516.64 Kcal / 2,159.56 KJ	Energia: 522.46 Kcal / 2,183.88 KJ	Energia: 460.82 Kcal / 1,926.23 KJ	Energia: 593.32 Kcal / 2,480.08 KJ	Energia: 384.36 Kcal / 1,606.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv34.63 g19.52 g2.29 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.87 g21.54 g4.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.76 g15.26 g2.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.84 g32.92 g8.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.46 g6.43 g0.84 g
		SzénhidrátCukorSó49.89 g2.49 g2.88 g	SzénhidrátCukorSó53.73 g2.87 g2.85 g	SzénhidrátCukorSó54.93 g3.47 g3.30 g	SzénhidrátCukorSó43.77 g2.16 g3.64 g	SzénhidrátCukorSó53.09 g4.11 g3.52 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Pritamin paprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 207.84 Kcal / 868.77 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.90 g6.30 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.59 g13.00 g2.35 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.14 g12.17 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.93 g6.76 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó16.32 g0.45 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó18.47 g0.48 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó21.30 g1.27 g1.14 g	SzénhidrátCukorSó21.20 g0.42 g0.60 g	SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00146) Diab T:20, E:40, U:20	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 211.84 Kcal / 885.49 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 270.65 Kcal / 1,131.32 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.15 g19.02 g5.88 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.71 g8.85 g1.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.31 g12.68 g3.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.79 g14.70 g6.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó21.11 g0.77 g0.47 g	SzénhidrátCukorSó21.42 g0.97 g0.80 g	SzénhidrátCukorSó20.51 g0.24 g1.56 g	SzénhidrátCukorSó21.81 g1.74 g1.07 g	SzénhidrátCukorSó20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 40 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH	Magyaros karalábélevés GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 40 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs 40 CH
		Energia: 474.29 Kcal / 1,982.53 KJ	Energia: 459.62 Kcal / 1,921.21 KJ	Energia: 405.28 Kcal / 1,694.07 KJ	Energia: 534.13 Kcal / 2,232.66 KJ	Energia: 320.40 Kcal / 1,339.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.23 g19.09 g2.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv25.25 g20.65 g4.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.60 g14.62 g2.32 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.57 g31.48 g8.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.12 g4.97 g0.66 g
		SzénhidrátCukorSó41.71 g2.37 g2.82 g	SzénhidrátCukorSó41.95 g2.20 g2.33 g	SzénhidrátCukorSó43.71 g3.44 g3.16 g	SzénhidrátCukorSó33.73 g1.76 g3.39 g	SzénhidrátCukorSó41.82 g3.50 g3.50 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 160.41 Kcal / 670.51 KJ	Energia: 197.76 Kcal / 826.64 KJ	Energia: 89.92 Kcal / 375.87 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv3.84 g6.37 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.17 g12.94 g2.35 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g6.05 g2.12 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.93 g6.76 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó22.02 g0.45 g0.57 g	SzénhidrátCukorSó16.53 g0.46 g0.41 g	SzénhidrátCukorSó17.41 g1.26 g1.03 g	SzénhidrátCukorSó21.20 g0.42 g0.60 g	SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00148) Diabetikus (T: 15, E: 30, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 186.64 Kcal / 780.16 KJ	Energia: 193.07 Kcal / 807.03 KJ	Energia: 245.45 Kcal / 1,025.98 KJ	Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g18.87 g5.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.64 g8.70 g1.89 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.60 g12.43 g3.32 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.72 g14.55 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19.22 g6.87 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó16.26 g0.77 g0.36 g	SzénhidrátCukorSó16.57 g0.97 g0.69 g	SzénhidrátCukorSó12.74 g0.24 g1.38 g	SzénhidrátCukorSó16.96 g1.68 g0.96 g	SzénhidrátCukorSó10.82 g0.15 g0.74 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 30 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 30 CH, Főtt burgonya 30 CH	Párolt rizs 30 CH, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Magyaros karalábéleves GM*	Petrezselymes burgonya 30 CH, Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Vegyes vágott savanyúság(12)	Kukoricás rizs 30 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12)
		Energia: 425.88 Kcal / 1,780.18 KJ	Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 KJ	Energia: 363.64 Kcal / 1,520.02 KJ	Energia: 474.94 Kcal / 1,985.25 KJ	Energia: 256.43 Kcal / 1,071.88 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv31.63 g18.60 g2.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv24.07 g19.90 g4.07 g	FehérjeZsírT.Zsírsv25.73 g14.14 g2.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.31 g30.05 g8.31 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.77 g3.51 g0.49 g
		SzénhidrátCukorSó32.37 g2.23 g2.74 g	SzénhidrátCukorSó33.53 g1.67 g1.92 g	SzénhidrátCukorSó35.30 g3.41 g3.05 g	SzénhidrátCukorSó23.70 g1.36 g3.14 g	SzénhidrátCukorSó30.55 g2.88 g3.48 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Pritamin paprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 177.59 Kcal / 742.33 KJ	Energia: 133.01 Kcal / 555.98 KJ	Energia: 124.78 Kcal / 521.58 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.90 g6.30 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.31 g12.81 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.86 g11.98 g3.21 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.22 g6.51 g1.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó16.32 g0.45 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó12.64 g0.41 g0.32 g	SzénhidrátCukorSó15.47 g1.27 g1.01 g	SzénhidrátCukorSó13.43 g0.42 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00155) Halmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábélevés GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM [7], Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.76 g39.49 g12.05 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	105.34 g36.00 g3.32 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1	7,(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Puding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 216.67 Kcal / 905.68 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	9.07 g11.15 g2.70 g	5.25 g2.35 g1.27 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.03 g0.27 g0.77 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 378.18 Kcal / 1,580.79 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.23 g19.21 g5.92 g	8.67 g9.04 g1.94 g	6.58 g12.94 g3.38 g	8.19 g8.26 g1.78 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g0.38 g	21.12 g8.10 g0.70 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.18 g8.25 g0.42 g	14.01 g1.05 g0.86 g
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.03 g21.82 g2.52 g	28.60 g26.33 g4.77 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.91 g7.93 g2.73 g	65.74 g22.45 g3.12 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.00 g1.20 g	2.29 g13.32 g2.40 g	0.69 g1.53 g0.23 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.89 g1.15 g0.40 g	36.71 g13.99 g0.00 g	14.68 g1.32 g0.50 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		4				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00200) Glutén,tej,tojás,szója,olmag	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 402.13 Kcal / 1,680.90 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.74 g19.50 g5.96 g	8.67 g9.04 g1.94 g	7.09 g13.23 g3.42 g	8.19 g8.26 g1.78 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.81 g1.21 g0.49 g	21.12 g8.10 g0.70 g	18.29 g1.44 g1.57 g	21.18 g8.25 g0.42 g	14.01 g1.05 g0.86 g
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 509.01 Kcal / 2,127.66 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.03 g21.82 g2.52 g	27.57 g25.74 g4.70 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.91 g7.93 g2.73 g	57.14 g21.85 g2.89 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	88.08 g17.71 g3.56 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.00 g1.20 g	2.29 g13.32 g2.40 g	0.69 g1.53 g0.23 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.89 g1.15 g0.40 g	36.71 g13.99 g0.00 g	14.68 g1.32 g0.50 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		4				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 378.18 Kcal / 1,580.79 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.23 g19.21 g5.92 g	8.67 g9.04 g1.94 g	6.58 g12.94 g3.38 g	8.19 g8.26 g1.78 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g0.38 g	21.12 g8.10 g0.70 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.18 g8.25 g0.42 g	14.01 g1.05 g0.86 g
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.03 g21.82 g2.52 g	28.60 g26.33 g4.77 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.91 g7.93 g2.73 g	65.74 g22.45 g3.12 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Gluténmentes kenyér	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcscocsonya
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	2.29 g13.32 g2.40 g	8.14 g12.17 g3.23 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.89 g1.15 g0.40 g	21.30 g1.27 g1.14 g	14.68 g1.32 g0.50 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		4	1,(10)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 402.13 Kcal / 1,680.90 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.74 g19.50 g5.96 g	8.67 g9.04 g1.94 g	7.09 g13.23 g3.42 g	8.19 g8.26 g1.78 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.81 g1.21 g0.49 g	21.12 g8.10 g0.70 g	18.29 g1.44 g1.57 g	21.18 g8.25 g0.42 g	14.01 g1.05 g0.86 g
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Zöldségleves GM, Főtt tészta tojásmentes GM, Alma	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Barackos csirkeragu GM TM, Zöldségleves GM, Párolt rizs, Alma	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 791.58 Kcal / 3,308.80 KJ	Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 KJ	Energia: 615.19 Kcal / 2,571.49 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		32.56 g17.79 g1.98 g	28.60 g26.33 g4.77 g	29.24 g15.01 g2.35 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		122.16 g19.35 g3.10 g	65.74 g22.45 g3.12 g	89.14 g19.37 g3.80 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		10,(12)			(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.00 g1.20 g	2.29 g13.32 g2.40 g	0.69 g1.53 g0.23 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.89 g1.15 g0.40 g	36.71 g13.99 g0.00 g	14.68 g1.32 g0.50 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		4				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 402.13 Kcal / 1,680.90 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.74 g19.50 g5.96 g	8.67 g9.04 g1.94 g	7.09 g13.23 g3.42 g	8.19 g8.26 g1.78 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.81 g1.21 g0.49 g	21.12 g8.10 g0.70 g	18.29 g1.44 g1.57 g	21.18 g8.25 g0.42 g	14.01 g1.05 g0.86 g
	Ebéd	Gyümölcslé (100 %-os), Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Rántott leves GM	Gombaleves GM*, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12), Baconös csibemáj(10,12)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Rántott leves GM
		Energia: 718.26 Kcal / 3,002.33 KJ	Energia: 448.21 Kcal / 1,873.52 KJ	Energia: 527.29 Kcal / 2,204.07 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 509.61 Kcal / 2,130.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		31.39 g12.56 g1.42 g	25.71 g20.08 g4.06 g	28.33 g17.09 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	32.12 g13.40 g1.67 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		116.28 g6.52 g1.43 g	48.51 g3.01 g2.90 g	73.02 g1.90 g2.69 g	72.85 g3.32 g3.09 g	73.26 g4.42 g1.58 g
		10,(12)			(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Pritamin paprika, Párizsi(10)	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 158.23 Kcal / 661.40 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.00 g1.20 g	2.29 g13.32 g2.40 g	5.92 g12.72 g3.31 g	2.20 g7.02 g1.24 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.89 g1.15 g0.40 g	19.08 g2.47 g1.15 g	14.68 g1.32 g0.50 g	21.33 g1.27 g0.76 g
			4	(10)		1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00208) Glutén,tojás,o lma	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Sonkakrémés szendvics GM[10,(12)], Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Zöldpaprika
		Energia: 378.18 Kcal / 1,580.79 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 264.97 Kcal / 1,107.57 KJ	Energia: 311.92 Kcal / 1,303.83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.23 g19.21 g5.92 g	8.67 g9.04 g1.94 g	6.58 g12.94 g3.38 g	9.75 g14.89 g6.29 g	13.06 g10.91 g2.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g0.38 g	21.12 g8.10 g0.70 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.51 g8.61 g0.97 g	38.46 g2.26 g1.61 g
		7				10,(12)
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 532.96 Kcal / 2,227.77 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.03 g21.82 g2.52 g	28.09 g26.04 g4.73 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.91 g7.93 g2.73 g	61.44 g22.15 g3.01 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		(10),(12)				(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém , Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Gluténmentes kenyér		Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.00 g1.20 g	2.29 g13.32 g2.40 g	g g g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.89 g1.15 g0.40 g	g g g	14.68 g1.32 g0.50 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		4		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 291.81 Kcal / 1,219.77 KJ	Energia: 182.86 Kcal / 764.35 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 241.67 Kcal / 1,010.18 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.93 g19.57 g5.96 g	8.98 g9.11 g1.94 g	7.09 g13.23 g3.42 g	10.06 g14.96 g6.29 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.89 g1.97 g0.48 g	14.90 g1.87 g0.70 g	18.29 g1.44 g1.57 g	15.29 g2.38 g0.97 g	14.01 g1.05 g0.86 g
	7					
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Vegyes vágott savanyúság(12), Petrezselymes burgonya	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 448.21 Kcal / 1,873.52 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.03 g21.82 g2.52 g	25.71 g20.08 g4.06 g	29.78 g17.19 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	41.51 g12.46 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.91 g7.93 g2.73 g	48.51 g3.01 g2.90 g	74.49 g3.55 g3.75 g	72.85 g3.32 g3.09 g	92.94 g5.38 g4.44 g
	10,(12)		(10),(12)			(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 81.10 Kcal / 339.00 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.00 g1.20 g	2.29 g13.32 g2.40 g	5.41 g6.43 g2.17 g	2.20 g7.02 g1.24 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.89 g1.15 g0.40 g	14.77 g2.16 g1.02 g	14.68 g1.32 g0.50 g	21.33 g1.27 g0.76 g
	4		(10)			1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 191.68 Kcal / 801.22 KJ	Energia: 208.20 Kcal / 870.28 KJ	Energia: 250.49 Kcal / 1,047.05 KJ	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g18.87 g5.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.86 g8.73 g1.89 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.24 g12.53 g3.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.94 g14.58 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv20.50 g7.06 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó16.26 g0.77 g0.36 g	SzénhidrátCukorSó17.54 g0.97 g0.71 g	SzénhidrátCukorSó15.66 g0.24 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó17.93 g1.69 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó16.65 g0.15 g0.87 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 40 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH	Magyaros karalábélevés GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 40 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs 40 CH
		Energia: 486.39 Kcal / 2,033.11 KJ	Energia: 459.62 Kcal / 1,921.21 KJ	Energia: 405.28 Kcal / 1,694.07 KJ	Energia: 593.32 Kcal / 2,480.08 KJ	Energia: 320.40 Kcal / 1,339.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.63 g19.21 g2.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv25.25 g20.65 g4.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.60 g14.62 g2.32 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.84 g32.92 g8.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.12 g4.97 g0.66 g
		SzénhidrátCukorSó44.05 g2.41 g2.83 g	SzénhidrátCukorSó41.95 g2.20 g2.33 g	SzénhidrátCukorSó43.71 g3.44 g3.16 g	SzénhidrátCukorSó43.77 g2.16 g3.64 g	SzénhidrátCukorSó41.82 g3.50 g3.50 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Pritamin paprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 197.76 Kcal / 826.64 KJ	Energia: 143.10 Kcal / 598.16 KJ	Energia: 134.86 Kcal / 563.71 KJ	Energia: 202.24 Kcal / 845.36 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.90 g6.30 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.17 g12.94 g2.35 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g12.05 g3.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.65 g6.57 g1.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.22 g11.09 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó16.32 g0.45 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó16.53 g0.46 g0.41 g	SzénhidrátCukorSó17.42 g1.27 g1.05 g	SzénhidrátCukorSó15.37 g0.42 g0.47 g	SzénhidrátCukorSó17.45 g1.27 g0.67 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00223) GM, tej, tojás,borsó	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 402.13 Kcal / 1,680.90 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.74 g 19.50 g 5.96 g	8.67 g 9.04 g 1.94 g	7.09 g 13.23 g 3.42 g	8.19 g 8.26 g 1.78 g	18.62 g 7.44 g 2.41 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.81 g 1.21 g 0.49 g	21.12 g 8.10 g 0.70 g	18.29 g 1.44 g 1.57 g	21.18 g 8.25 g 0.42 g	14.01 g 1.05 g 0.86 g
		Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.03 g 21.82 g 2.52 g	28.60 g 26.33 g 4.77 g	29.31 g 14.24 g 2.34 g	31.31 g 33.68 g 8.71 g	33.94 g 9.52 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104.91 g 7.93 g 2.73 g	65.74 g 22.45 g 3.12 g	74.23 g 8.39 g 3.28 g	101.32 g 31.01 g 3.30 g	88.08 g 17.71 g 3.56 g
	Uzsonna	10,(12)		(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
		Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.09 g 7.00 g 1.20 g	2.29 g 13.32 g 2.40 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	2.20 g 7.02 g 1.24 g	5.45 g 0.51 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.97 g 1.35 g 0.36 g	13.89 g 1.15 g 0.40 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	14.68 g 1.32 g 0.50 g	16.00 g 14.35 g 0.01 g
		4				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00233) GM- diab (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Húspástétom, Gluténmentes kenyér
		Energia: 291.81 Kcal / 1,219.77 KJ	Energia: 202.00 Kcal / 844.36 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 KJ	Energia: 224.25 Kcal / 937.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.93 g19.57 g5.96 g	9.18 g9.33 g1.98 g	7.09 g13.23 g3.42 g	10.26 g15.18 g6.33 g	18.89 g7.67 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.89 g1.97 g0.48 g	18.43 g1.41 g0.81 g	18.29 g1.44 g1.57 g	18.82 g1.92 g1.08 g	17.71 g1.20 g0.97 g
	15		7,15			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta GM, 50 CH	Rántott leves GM, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 50 CH
		Energia: 505.50 Kcal / 2,112.99 KJ	Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ	Energia: 460.82 Kcal / 1,926.23 KJ	Energia: 593.32 Kcal / 2,480.08 KJ	Energia: 384.36 Kcal / 1,606.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.25 g19.35 g2.28 g	26.21 g18.71 g3.91 g	27.76 g15.26 g2.40 g	31.84 g32.92 g8.64 g	30.46 g6.43 g0.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.32 g4.45 g2.80 g	54.63 g2.87 g2.46 g	54.93 g3.47 g3.30 g	43.77 g2.16 g3.64 g	53.09 g4.11 g3.52 g
	10,(12)		(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja, Gluténmentes kenyér
		Energia: 160.58 Kcal / 671.22 KJ	Energia: 212.89 Kcal / 889.88 KJ	Energia: 105.05 Kcal / 439.11 KJ	Energia: 160.08 Kcal / 669.13 KJ	Energia: 217.37 Kcal / 908.61 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.60 g7.29 g1.24 g	2.80 g13.61 g2.44 g	5.92 g6.72 g2.21 g	2.71 g7.31 g1.28 g	6.85 g11.76 g2.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.27 g1.65 g0.47 g	18.19 g1.45 g0.51 g	19.07 g2.46 g1.13 g	18.98 g1.62 g0.61 g	19.11 g2.47 g0.77 g
	4		(10)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00267) Diabetikus (T:30, E:60, U:30)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 211.84 Kcal / 885.49 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 270.65 Kcal / 1,131.32 KJ	Energia: 202.95 Kcal / 848.33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.15 g19.02 g5.88 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.71 g8.85 g1.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.31 g12.68 g3.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.79 g14.70 g6.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv20.07 g6.99 g2.35 g
		SzénhidrátCukorSó21.11 g0.77 g0.47 g	SzénhidrátCukorSó21.42 g0.97 g0.80 g	SzénhidrátCukorSó20.51 g0.24 g1.56 g	SzénhidrátCukorSó21.81 g1.74 g1.07 g	SzénhidrátCukorSó14.70 g0.15 g0.83 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 60 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karalábélevés GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 60 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 60 CH
		Energia: 601.36 Kcal / 2,513.68 KJ	Energia: 570.58 Kcal / 2,385.02 KJ	Energia: 509.40 Kcal / 2,129.29 KJ	Energia: 652.51 Kcal / 2,727.49 KJ	Energia: 448.33 Kcal / 1,874.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv37.43 g20.38 g2.37 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.12 g22.11 g4.32 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.77 g15.81 g2.46 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.10 g34.36 g8.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.81 g7.90 g1.01 g
		SzénhidrátCukorSó66.24 g2.74 g3.01 g	SzénhidrátCukorSó62.98 g3.36 g3.21 g	SzénhidrátCukorSó64.75 g3.50 g3.43 g	SzénhidrátCukorSó53.80 g2.56 g3.89 g	SzénhidrátCukorSó64.36 g4.72 g3.54 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Pritamin paprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 268.33 Kcal / 1,121.62 KJ	Energia: 233.83 Kcal / 977.41 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv5.25 g6.47 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.16 g13.37 g2.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.13 g12.60 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.93 g6.76 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó30.57 g0.45 g0.81 g	SzénhidrátCukorSó30.12 g0.64 g0.72 g	SzénhidrátCukorSó34.89 g1.27 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó21.20 g0.42 g0.60 g	SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00290) Hal, olajos mag	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	107.64 g17.88 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Puding [7]	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 216.67 Kcal / 905.68 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	9.07 g11.15 g2.70 g	5.25 g2.35 g1.27 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.03 g0.27 g0.77 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00292) Diab (T:15, E: 45, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 191.68 Kcal / 801.22 KJ	Energia: 182.99 Kcal / 764.90 KJ	Energia: 250.49 Kcal / 1,047.05 KJ	Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g18.87 g5.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.86 g8.73 g1.89 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.18 g12.37 g3.31 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.94 g14.58 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19.22 g6.87 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó16.26 g0.77 g0.36 g	SzénhidrátCukorSó17.54 g0.97 g0.71 g	SzénhidrátCukorSó10.80 g0.24 g1.34 g	SzénhidrátCukorSó17.93 g1.69 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó10.82 g0.15 g0.74 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 45 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 45 CH, Párolt káposzta 45 CH	Magyaros karalábélevés GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 45 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 45 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 45 CH
		Energia: 486.39 Kcal / 2,033.11 KJ	Energia: 481.89 Kcal / 2,014.30 KJ	Energia: 439.99 Kcal / 1,839.16 KJ	Energia: 563.72 Kcal / 2,356.35 KJ	Energia: 352.38 Kcal / 1,472.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.63 g19.21 g2.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv25.86 g20.52 g4.14 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.32 g15.02 g2.37 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.21 g32.20 g8.56 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.79 g5.70 g0.75 g
		SzénhidrátCukorSó44.05 g2.41 g2.83 g	SzénhidrátCukorSó47.11 g2.35 g2.41 g	SzénhidrátCukorSó50.72 g3.46 g3.25 g	SzénhidrátCukorSó38.75 g1.96 g3.02 g	SzénhidrátCukorSó47.45 g3.80 g3.51 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ	Energia: 143.10 Kcal / 598.16 KJ	Energia: 114.70 Kcal / 479.45 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.90 g6.30 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.74 g12.87 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g12.05 g3.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.80 g6.45 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó16.32 g0.45 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó14.58 g0.43 g0.37 g	SzénhidrátCukorSó17.42 g1.27 g1.05 g	SzénhidrátCukorSó11.49 g0.42 g0.38 g	SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00295) GM,tej,toj,fruk tóz	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 291.81 Kcal / 1,219.77 KJ	Energia: 182.86 Kcal / 764.35 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 173.97 Kcal / 727.19 KJ	Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.93 g19.57 g5.96 g	8.98 g9.11 g1.94 g	7.09 g13.23 g3.42 g	8.50 g8.33 g1.78 g	18.62 g7.44 g2.41 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.89 g1.97 g0.48 g	14.90 g1.87 g0.70 g	18.29 g1.44 g1.57 g	14.96 g2.02 g0.42 g	14.01 g1.05 g0.86 g
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs, Magyaros karalábéleves GM*	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsikok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 448.21 Kcal / 1,873.52 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.03 g21.82 g2.52 g	25.71 g20.08 g4.06 g	29.78 g17.19 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	41.51 g12.46 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.91 g7.93 g2.73 g	48.51 g3.01 g2.90 g	74.49 g3.55 g3.75 g	72.85 g3.32 g3.09 g	92.94 g5.38 g4.44 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolk krém, Gluténmentes kenyér	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 134.28 Kcal / 561.29 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.00 g1.20 g	2.29 g13.32 g2.40 g	5.41 g12.43 g3.27 g	2.20 g7.02 g1.24 g	9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.89 g1.15 g0.40 g	14.78 g2.17 g1.04 g	14.68 g1.32 g0.50 g	21.33 g1.27 g0.76 g
	Reggeli	4	(10)	1		
				Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Citromos tea CM, Felvágott, Zöldség	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 266.19 Kcal / 1,112.67 KJ	Energia: 272.81 Kcal / 1,140.35 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	g g g	10.54 g17.18 g5.40 g	10.87 g17.25 g5.40 g	g g g



(00299)
Tej,hal,hüvely
es,olmag

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Só	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	g	g	g	16.01 g	1.21 g	2.18 g	17.09 g	1.97 g	1.83 g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1					
Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika					
Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ			Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ			Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ			Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
9.96 g	18.95 g	5.88 g	11.40 g	8.78 g	1.90 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g	10.92 g	8.00 g	1.74 g	21.35 g	7.18 g	2.37 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.03 g	0.01 g	0.48 g	27.64 g	7.20 g	0.80 g	20.51 g	0.24 g	1.56 g	27.70 g	7.61 g	0.52 g	20.53 g	0.15 g	0.96 g			
1			1			1			1			1					
Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin					
Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ			Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ			Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
38.23 g	20.62 g	2.39 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	29.31 g	14.24 g	2.34 g	31.31 g	33.68 g	8.71 g	33.94 g	9.52 g	1.15 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.91 g	2.81 g	3.05 g	71.70 g	21.25 g	3.53 g	74.23 g	8.39 g	3.28 g	101.32 g	31.01 g	3.30 g	88.08 g	17.71 g	3.56 g			
1,10,(12)			1			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)					
Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka, Füstölt főtt tarja			Puding rizsitalból			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya					
Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 216.67 Kcal / 905.68 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
5.25 g	6.47 g	1.10 g	9.07 g	11.15 g	2.70 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.45 g	0.51 g	0.00 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.03 g	0.27 g	0.77 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	16.00 g	14.35 g	0.01 g			
1			1			1			1			1					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00890) Tojás, szárnyas	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Sörretek, Gépsonka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Edami sajt[7]	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	12.48 g14.63 g6.25 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes) [1], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Sertéspaprikás GM TM	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Paradicsomos káposzta GM, Rozskenyér [1]	Zöldséges sertésragu GM, TM*, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM [7], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12), Baconös csibemáj(10,12)	Vöröslencse-kréMLEves GM, TM, Kukoricás rizs, Mandarin, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12)
		Energia: 632.43 Kcal / 2,643.56 KJ	Energia: 623.37 Kcal / 2,605.69 KJ	Energia: 561.83 Kcal / 2,348.45 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		26.43 g25.44 g4.00 g	30.45 g28.35 g4.98 g	27.21 g18.92 g3.71 g	31.76 g39.49 g12.05 g	42.56 g12.91 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	5.25 g2.35 g1.27 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00966) Tej,toj,szój,pa r,szárny,olma g	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Sörretek, Gépsonka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zöldpaprika, Zala felvágott	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Csemege karaj	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Liga margarin , Fokhagymás felvágott
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 244.04 Kcal / 1,020.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.41 g15.53 g1.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.03 g0.16 g1.25 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Főtt tészta (tojásmentes) [1], Sertéspaprikás GM TM, Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)	Rántott leves [1], Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag, Natúr sertésszelet	Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Ananászos sertéscsíkok GM, TM(12)	Fahéjas szilvaleves GM [7], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12), Baconös csibemáj(10,12)	Kukoricás rizs, Mandarin, Brokkolis sertéscsíkok GM, TM*(12), Cukkini krémleves GM, TM
		Energia: 632.43 Kcal / 2,643.56 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 565.81 Kcal / 2,365.09 KJ	Energia: 916.24 Kcal / 3,829.88 KJ	Energia: 861.01 Kcal / 3,599.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.43 g25.44 g4.00 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.40 g17.14 g3.92 g	31.76 g39.49 g12.05 g	30.19 g41.82 g10.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.59 g3.92 g4.86 g	47.61 g3.01 g3.29 g	75.06 g8.09 g3.25 g	105.34 g36.00 g3.32 g	91.59 g17.51 g3.87 g
		1,(10),(12)	1	(12)	7,(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01003) Tej,alma,őszibarack	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka, Tea	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.15 g19.02 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.34 g7.00 g0.47 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1], Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12), Gombaleves GM*	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 757.58 Kcal / 3,166.68 KJ	Energia: 634.30 Kcal / 2,651.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		38.23 g20.62 g2.39 g	31.79 g28.44 g5.04 g	29.78 g17.19 g2.62 g	35.50 g36.29 g9.03 g	41.51 g12.46 g1.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.91 g2.81 g3.05 g	71.70 g21.25 g3.53 g	74.49 g3.55 g3.75 g	72.85 g3.32 g3.09 g	92.94 g5.38 g4.44 g
		1,10,(12)	1		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	8.14 g12.17 g3.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	21.30 g1.27 g1.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	1,(10)	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01005) Diab (T: 10, E: 20, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 256.51 Kcal / 1,072.21 KJ	Energia: 161.43 Kcal / 674.78 KJ	Energia: 162.83 Kcal / 680.63 KJ	Energia: 220.24 Kcal / 920.60 KJ	Energia: 172.71 Kcal / 721.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.44 g18.77 g5.86 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.58 g8.54 g1.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.32 g12.25 g3.30 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.66 g14.39 g6.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv18.79 g6.81 g2.33 g
		SzénhidrátCukorSó13.34 g0.77 g0.29 g	SzénhidrátCukorSó11.71 g0.97 g0.58 g	SzénhidrátCukorSó6.92 g0.24 g1.25 g	SzénhidrátCukorSó12.10 g1.61 g0.85 g	SzénhidrátCukorSó8.88 g0.15 g0.70 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Főtt tészta 20 CH[1], Mustáros csirketokány GM TM*(10,(12)), Tárkonyos zöldségleges GM*(10,12)	Rántott leves 20 CH[1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 20 CH, Rozskenyér (20)[1]	Párolt rizs 20 CH, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Csurgatott tojásleves 20 CH*[1,3]	Petrezselymes burgonya 20 CH, Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Vegyes vágott savanyúság(12)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Sárgarépás bulgur 20 CH [1], Zöldségleges 20 CH* (10,12)
		Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ	Energia: 369.13 Kcal / 1,542.96 KJ	Energia: 371.01 Kcal / 1,550.82 KJ	Energia: 504.54 Kcal / 2,108.98 KJ	Energia: 248.46 Kcal / 1,038.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv29.63 g17.99 g2.14 g	FehérjeZsírT.Zsírsv23.21 g19.61 g4.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.05 g17.40 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.94 g30.77 g8.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.59 g6.29 g0.82 g
		SzénhidrátCukorSó20.69 g2.05 g2.65 g	SzénhidrátCukorSó24.42 g0.72 g1.57 g	SzénhidrátCukorSó24.93 g1.63 g2.92 g	SzénhidrátCukorSó28.71 g1.56 g3.26 g	SzénhidrátCukorSó20.58 g2.27 g2.58 g
		1,10,(12)	1	1,3	(10),(12)	1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10), Liga margarin	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 177.59 Kcal / 742.33 KJ	Energia: 143.10 Kcal / 598.16 KJ	Energia: 114.70 Kcal / 479.45 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.90 g6.30 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.31 g12.81 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g12.05 g3.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.80 g6.45 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó16.32 g0.45 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó12.64 g0.41 g0.32 g	SzénhidrátCukorSó17.42 g1.27 g1.05 g	SzénhidrátCukorSó11.49 g0.42 g0.38 g	SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01137) Diab (T:15, E: 60, U: 20)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 191.68 Kcal / 801.22 KJ	Energia: 208.20 Kcal / 870.28 KJ	Energia: 250.49 Kcal / 1,047.05 KJ	Energia: 182.79 Kcal / 764.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.08 g18.87 g5.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.86 g8.73 g1.89 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.24 g12.53 g3.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.94 g14.58 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv19.22 g6.87 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó16.26 g0.77 g0.36 g	SzénhidrátCukorSó17.54 g0.97 g0.71 g	SzénhidrátCukorSó15.66 g0.24 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó17.93 g1.69 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó10.82 g0.15 g0.74 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldséglevés GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 60 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karalábélevés GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 60 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 60 CH
		Energia: 601.36 Kcal / 2,513.68 KJ	Energia: 570.58 Kcal / 2,385.02 KJ	Energia: 509.40 Kcal / 2,129.29 KJ	Energia: 652.51 Kcal / 2,727.49 KJ	Energia: 448.33 Kcal / 1,874.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv37.43 g20.38 g2.37 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.12 g22.11 g4.32 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.77 g15.81 g2.46 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.10 g34.36 g8.81 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.81 g7.90 g1.01 g
		SzénhidrátCukorSó66.24 g2.74 g3.01 g	SzénhidrátCukorSó62.98 g3.36 g3.21 g	SzénhidrátCukorSó64.75 g3.50 g3.43 g	SzénhidrátCukorSó53.80 g2.56 g3.89 g	SzénhidrátCukorSó64.36 g4.72 g3.54 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi(10), Pritamin paprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 177.59 Kcal / 742.33 KJ	Energia: 163.26 Kcal / 682.43 KJ	Energia: 124.78 Kcal / 521.58 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.90 g6.30 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.31 g12.81 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.14 g12.17 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.22 g6.51 g1.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.07 g11.21 g2.71 g
		SzénhidrátCukorSó16.32 g0.45 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó12.64 g0.41 g0.32 g	SzénhidrátCukorSó21.30 g1.27 g1.14 g	SzénhidrátCukorSó13.43 g0.42 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g0.76 g
		1	1,4	1,(10)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(66666) Tej,toj,szója,p ar	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: 407.16 Kcal / 1,701.93 KJ	Energia: 235.14 Kcal / 982.89 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 233.20 Kcal / 974.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.96 g18.95 g5.88 g	11.40 g8.78 g1.90 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	21.35 g7.18 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g0.48 g	27.64 g7.20 g0.80 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.53 g0.15 g0.96 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Pulykaraguleves GM, borsóment., Sonkás rakott tészta TM[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 1/2 adag, Főtt burgonya fél adag	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 604.45 Kcal / 2,526.60 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.16 g15.97 g3.01 g	26.37 g22.91 g4.41 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.49 g6.14 g1.72 g	47.61 g3.01 g3.29 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	88.08 g17.71 g3.56 g
		1	1	(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Kígyóuborka[4]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém	Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	5.02 g13.06 g2.36 g	0.69 g1.53 g0.23 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.45 g0.51 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.41 g0.51 g0.50 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.20 g0.42 g0.60 g	16.00 g14.35 g0.01 g
		1	1,4	1		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) GM diab 50 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 50 CH, Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)]			Rántott leves GM, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH			Petrezselymes burgonya 50 CH, Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Vegyes vágott savanyúság(12)			Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 50 CH		
		Energia: 505.50 Kcal / 2,112.99 KJ			Energia: 462.66 Kcal / 1,933.92 KJ			Energia: 460.82 Kcal / 1,926.23 KJ			Energia: 593.32 Kcal / 2,480.08 KJ			Energia: 384.36 Kcal / 1,606.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.25 g	19.35 g	2.28 g	26.21 g	18.71 g	3.91 g	27.76 g	15.26 g	2.40 g	31.84 g	32.92 g	8.64 g	30.46 g	6.43 g	0.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.32 g	4.45 g	2.80 g	54.63 g	2.87 g	2.46 g	54.93 g	3.47 g	3.30 g	43.77 g	2.16 g	3.64 g	53.09 g	4.11 g	3.52 g
		10,(12)									(10),(12)			(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta 35 CH[1], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH			Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 35 CH, Magyaros karalábéleves GM*			Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)			Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 35 CH		
		Energia: 456.13 Kcal / 1,906.62 Kj			Energia: 441.87 Kcal / 1,847.02 Kj			Energia: 370.58 Kcal / 1,549.02 Kj			Energia: 563.72 Kcal / 2,356.35 Kj			Energia: 288.41 Kcal / 1,205.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.63 g	18.91 g	2.23 g	24.81 g	20.14 g	4.10 g	25.87 g	14.22 g	2.27 g	31.21 g	32.20 g	8.56 g	28.44 g	4.24 g	0.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.21 g	2.32 g	2.79 g	39.18 g	1.95 g	2.12 g	36.70 g	3.42 g	3.07 g	38.75 g	1.96 g	3.51 g	36.18 g	3.19 g	3.49 g
		1,10,(12)			1						(10),(12)			(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00036) Diabetikus-30 g CH	Ebéd	Főtt tészta 30 CH[1], Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)			Főtt burgonya 30 CH, Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 30 CH			Párolt rizs 30 CH, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Magyaros karalábéleves GM*			Petrezselymes burgonya 30 CH, Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Vegyes vágott savanyúság(12)			Kukoricás rizs 30 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12)		
		Energia: 413.78 Kcal / 1,729.60 KJ			Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 KJ			Energia: 363.64 Kcal / 1,520.02 KJ			Energia: 551.89 Kcal / 2,306.90 KJ			Energia: 256.43 Kcal / 1,071.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.23 g	18.48 g	2.19 g	24.07 g	19.90 g	4.07 g	25.73 g	14.14 g	2.26 g	30.95 g	31.92 g	8.53 g	27.77 g	3.51 g	0.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.03 g	2.19 g	2.72 g	33.53 g	1.67 g	1.92 g	35.30 g	3.41 g	3.05 g	36.74 g	1.88 g	3.46 g	30.55 g	2.88 g	3.48 g
		1,10,(12)			1						(10),(12)			(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 50 CH[1]			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)			Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 50 CH		
		Energia: 516.64 Kcal / 2,159.56 KJ			Energia: 522.46 Kcal / 2,183.88 KJ			Energia: 460.82 Kcal / 1,926.23 KJ			Energia: 593.32 Kcal / 2,480.08 KJ			Energia: 384.36 Kcal / 1,606.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		34.63 g	19.52 g	2.29 g	26.87 g	21.54 g	4.26 g	27.76 g	15.26 g	2.40 g	31.84 g	32.92 g	8.64 g	30.46 g	6.43 g	0.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.89 g	2.49 g	2.88 g	53.73 g	2.87 g	2.85 g	54.93 g	3.47 g	3.30 g	43.77 g	2.16 g	3.64 g	53.09 g	4.11 g	3.52 g
		1,10,(12)			1						(10),(12)			(10),(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Főtt tészta GM, 60 CH, Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)]	Rántott leves GM, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 60 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 60 CH, Cukkini krémleves GM, TM										
		Energia: 557.63 Kcal / 2,330.89 Kj	Energia: 510.78 Kcal / 2,135.06 Kj	Energia: 509.40 Kcal / 2,129.29 Kj	Energia: 652.51 Kcal / 2,727.49 Kj	Energia: 448.33 Kcal / 1,874.02 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.82 g	19.86 g	2.33 g	27.46 g	19.28 g	3.97 g	28.77 g	15.81 g	2.46 g	33.10 g	34.36 g	8.81 g	31.81 g	7.90 g	1.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.41 g	5.17 g	2.87 g	63.88 g	3.36 g	2.82 g	64.75 g	3.50 g	3.43 g	53.80 g	2.56 g	3.89 g	64.36 g	4.72 g	3.54 g
		10,(12)						(10),(12)			(10),(12)					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00066) Tej, toj,olajmag, méz	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Vöröslencse-krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin		
		Energia: 625.56 Kcal / 2,614.84 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ			Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ			Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.23 g	20.62 g	2.39 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	29.31 g	14.24 g	2.34 g	31.31 g	33.68 g	8.71 g	42.56 g	12.91 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.91 g	2.81 g	3.05 g	71.70 g	21.25 g	3.53 g	74.23 g	8.39 g	3.28 g	101.32 g	31.01 g	3.30 g	107.64 g	17.88 g	4.44 g
		1,10,(12)			1			(10),(12)			(10),(12)					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Főtt tészta tojásmentes GM, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)]			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs, Stroganoff sertésragu TM mustár, uborkam			Fahéjas szilvaleves GM TM, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta , Baconös csibemáj(10,12)			Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin		
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ			Energia: 509.01 Kcal / 2,127.66 KJ			Energia: 590.82 Kcal / 2,469.63 KJ			Energia: 880.63 Kcal / 3,681.03 KJ			Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.03 g	21.82 g	2.52 g	27.57 g	25.74 g	4.70 g	28.28 g	22.87 g	4.18 g	31.48 g	33.60 g	8.71 g	33.94 g	9.52 g	1.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.91 g	7.93 g	2.73 g	57.14 g	21.85 g	2.89 g	69.73 g	2.52 g	4.01 g	109.73 g	42.12 g	3.57 g	88.08 g	17.71 g	3.56 g
		10,(12)									(10),(12)			(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00128) Diab 50g CH - felnőtt	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 50 CH[1]			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)			Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 50 CH		
		Energia: 516.64 Kcal / 2,159.56 KJ			Energia: 522.46 Kcal / 2,183.88 KJ			Energia: 460.82 Kcal / 1,926.23 KJ			Energia: 593.32 Kcal / 2,480.08 KJ			Energia: 384.36 Kcal / 1,606.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		34.63 g	19.52 g	2.29 g	26.87 g	21.54 g	4.26 g	27.76 g	15.26 g	2.40 g	31.84 g	32.92 g	8.64 g	30.46 g	6.43 g	0.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.89 g	2.49 g	2.88 g	53.73 g	2.87 g	2.85 g	54.93 g	3.47 g	3.30 g	43.77 g	2.16 g	3.64 g	53.09 g	4.11 g	3.52 g
		1,10,(12)			1						(10),(12)			(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00136) Diabetikus (T:10, E:50, U:10)	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 50 CH[1]			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH			Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)			Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 50 CH		
		Energia: 516.64 Kcal / 2,159.56 Kj			Energia: 522.46 Kcal / 2,183.88 Kj			Energia: 460.82 Kcal / 1,926.23 Kj			Energia: 593.32 Kcal / 2,480.08 Kj			Energia: 384.36 Kcal / 1,606.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.63 g	19.52 g	2.29 g	26.87 g	21.54 g	4.26 g	27.76 g	15.26 g	2.40 g	31.84 g	32.92 g	8.64 g	30.46 g	6.43 g	0.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.89 g	2.49 g	2.88 g	53.73 g	2.87 g	2.85 g	54.93 g	3.47 g	3.30 g	43.77 g	2.16 g	3.64 g	53.09 g	4.11 g	3.52 g
		1,10,(12)			1						(10),(12)			(10),(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00138) Diab T:20, E:45, U:20	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirke tokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta 45 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 45 CH, Párolt káposzta 45 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 45 CH	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 45 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 45 CH
		Energia: 516.64 Kcal / 2,159.56 KJ	Energia: 481.89 Kcal / 2,014.30 KJ	Energia: 439.99 Kcal / 1,839.16 KJ	Energia: 563.72 Kcal / 2,356.35 KJ	Energia: 352.38 Kcal / 1,472.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		34.63 g 19.52 g 2.29 g	25.86 g 20.52 g 4.14 g	27.32 g 15.02 g 2.37 g	31.21 g 32.20 g 8.56 g	29.79 g 5.70 g 0.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.89 g 2.49 g 2.88 g	47.11 g 2.35 g 2.41 g	50.72 g 3.46 g 3.25 g	38.75 g 1.96 g 3.02 g	47.45 g 3.80 g 3.51 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Reggeli		Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Tavaszi felvágott , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Szardíniakrém[4], Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Tavaszi felvágott , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 343.25 Kcal / 1,434.79 KJ	Energia: 219.42 Kcal / 917.18 KJ	Energia: 343.25 Kcal / 1,434.79 KJ	Energia: 237.12 Kcal / 991.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		g g g	11.32 g 18.89 g 4.50 g	5.10 g 13.03 g 2.36 g	11.32 g 18.89 g 4.50 g	21.59 g 7.24 g 2.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	32.24 g 1.05 g 1.46 g	20.77 g 0.35 g 0.85 g	32.24 g 1.44 g 1.46 g	21.13 g 0.30 g 0.96 g
		1	1	1,4	1	1
	Uzsonna					Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		g g g	g g g	g g g	g g g	9.07 g 11.21 g 2.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	g g g	g g g	g g g	21.33 g 1.27 g 0.76 g
		1	1	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00218) GM,tej,szója,o Imag	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 Kj	Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 Kj	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 Kj	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 Kj	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav33.03 g21.82 g2.52 g	FehérjeZsírT.Zsírsav28.60 g26.33 g4.77 g	FehérjeZsírT.Zsírsav29.31 g14.24 g2.34 g	FehérjeZsírT.Zsírsav31.31 g33.68 g8.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsav33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó104.91 g7.93 g2.73 g	SzénhidrátCukorSó65.74 g22.45 g3.12 g	SzénhidrátCukorSó74.23 g8.39 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó101.32 g31.01 g3.30 g	SzénhidrátCukorSó88.08 g17.71 g3.56 g
		10,(12)			(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna		Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsavgg	FehérjeZsírT.Zsírsav2.29 g13.32 g2.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsav0.69 g1.53 g0.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsavgg	FehérjeZsírT.Zsírsavgg
		SzénhidrátCukorSóg	SzénhidrátCukorSó13.89 g1.15 g0.40 g	SzénhidrátCukorSó36.71 g13.99 g0.00 g	SzénhidrátCukorSóg	SzénhidrátCukorSóg
		1	4		1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00229) GM,tej,toj,szój ,kakaó	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Barackos csirkeragu GM TM, Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33.03 g21.82 g2.52 g	28.60 g26.33 g4.77 g	29.31 g14.24 g2.34 g	31.31 g33.68 g8.71 g	33.94 g9.52 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.91 g7.93 g2.73 g	65.74 g22.45 g3.12 g	74.23 g8.39 g3.28 g	101.32 g31.01 g3.30 g	88.08 g17.71 g3.56 g
		10,(12)			(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna		Szardíniakrém, Kígyóuborka[4], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	2.29 g13.32 g2.40 g	0.69 g1.53 g0.23 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	13.89 g1.15 g0.40 g	36.71 g13.99 g0.00 g	g g g	g g g
		1	4		1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00239) Glutén-, szójamentes	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin
		Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 532.96 Kcal / 2,227.77 KJ	Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ	Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.03 g 21.82 g 2.52 g	28.09 g 26.04 g 4.73 g	29.31 g 14.24 g 2.34 g	31.31 g 33.68 g 8.71 g	33.94 g 9.52 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104.91 g 7.93 g 2.73 g	61.44 g 22.15 g 3.01 g	74.23 g 8.39 g 3.28 g	101.32 g 31.01 g 3.30 g	88.08 g 17.71 g 3.56 g
		10,(12)			(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna		Szardíniakrém, Kigyóuborka[4], Gluténmentes kenyér	Puding [7]		Meggyes gyümölcskocsonya
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 188.94 Kcal / 789.77 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 95.29 Kcal / 398.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	2.29 g 13.32 g 2.40 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	g g g	5.45 g 0.51 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	13.89 g 1.15 g 0.40 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	g g g	16.00 g 14.35 g 0.01 g
		1	4	7	1	
	Tízórai			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 264.97 Kcal / 1,107.57 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		g g g	g g g	6.58 g 12.94 g 3.38 g	9.75 g 14.89 g 6.29 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		g g g	g g g	13.99 g 1.14 g 1.46 g	21.51 g 8.61 g 0.97 g	g g g
		1	1	7	1	



(01089) GM-
TM diab. 35
CH

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Főtt tészta GM 35 CH	Rántott leves GM, Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH	Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs 35 CH, Magyaros karalábéleves GM*	Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 35 CH
		Energia: 427.29 Kcal / 1,786.07 KJ	Energia: 366.87 Kcal / 1,533.52 KJ	Energia: 375.27 Kcal / 1,568.63 KJ	Energia: 581.48 Kcal / 2,430.59 KJ	Energia: 275.62 Kcal / 1,152.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv29.38 g18.58 g2.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv23.74 g17.28 g3.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.13 g11.67 g2.04 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.59 g32.64 g8.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.17 g3.95 g0.54 g
		SzénhidrátCukorSó34.69 g3.37 g2.71 g	SzénhidrátCukorSó36.84 g1.82 g1.65 g	SzénhidrátCukorSó43.45 g8.28 g2.69 g	SzénhidrátCukorSó41.76 g2.08 g3.59 g	SzénhidrátCukorSó33.93 g3.07 g3.48 g
		10,(12)			(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Párizsi (10)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 89.92 Kcal / 375.87 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g6.05 g2.12 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.93 g6.76 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g
		SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSó17.41 g1.26 g1.03 g	SzénhidrátCukorSó21.20 g0.42 g0.60 g	SzénhidrátCukorSóg g g g
		1	1	1,(10)	1	1
	Tízórai					Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Húspástétom, Zöldpaprika
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 202.95 Kcal / 848.33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsv20.07 g6.99 g2.35 g
		SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSó14.70 g0.15 g0.83 g
		1	1	1	1	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01280) Laktózmentes felnőtt	Ebéd	Magyaros zellerleves [1,9], Paprikás csirke [1,7], Főtt tészta[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Magyaros karalábéleves GM*, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs			Fahéjas szilvaleves GM TM, Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Vöröslencse-krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Mandarin		
		Energia: 739.46 Kcal / 3,090.94 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ			Energia: 845.76 Kcal / 3,535.28 KJ			Energia: 704.63 Kcal / 2,945.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42.05 g	21.87 g	3.31 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	29.31 g	14.24 g	2.34 g	31.31 g	33.68 g	8.71 g	42.56 g	12.91 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		92.33 g	4.10 g	2.83 g	71.70 g	21.25 g	3.53 g	74.23 g	8.39 g	3.28 g	101.32 g	31.01 g	3.30 g	107.64 g	17.88 g	4.44 g
		1,7,9			1						(10),(12)			(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00296) Diabetikus (T: 15, E: 35, U: 10)	Ebéd				Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Párolt káposzta 35 CH, Főtt burgonya 35 CH			Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 35 CH, Magyaros karalábéleves GM*			Gombaleves GM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 35 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)			Cukkini krémleves GM, TM, Curry-s, póréhagymás csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs 35 CH		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 426.67 Kcal / 1,783.48 Kj			Energia: 391.40 Kcal / 1,636.05 Kj			Energia: 504.54 Kcal / 2,108.98 Kj			Energia: 256.43 Kcal / 1,071.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	24.40 g	20.11 g	4.09 g	26.31 g	14.46 g	2.30 g	29.94 g	30.77 g	8.40 g	27.77 g	3.51 g	0.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	35.94 g	1.82 g	2.04 g	40.91 g	3.43 g	3.12 g	28.71 g	1.56 g	3.26 g	30.55 g	2.88 g	3.48 g
		1			1			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		
	Uzsonna													Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 222.40 Kcal / 929.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	9.07 g	11.21 g	2.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	21.33 g	1.27 g	0.76 g
		1			1			1			1			1		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00150) Tej,toj,szój,fru kt,olmag	Uzsonna													Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt főtt tarja		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 222.40 Kcal / 929.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	9.07 g	11.21 g	2.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	21.33 g	1.27 g	0.76 g
		1	1			1			1			1				



Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 350.36 Kcal / 1,464.50 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.98 g 16.25 g 4.60 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.47 g 11.81 g 3.27 g	12.84 g 17.31 g 5.19 g	9.13 g 11.21 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.83 g 0.01 g 1.74 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	21.69 g 1.42 g 1.47 g	37.23 g 7.71 g 2.11 g	20.42 g 0.24 g 1.11 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	1
	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.98 g 16.25 g 4.60 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.47 g 11.81 g 3.27 g	13.31 g 13.03 g 2.94 g	9.13 g 11.21 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.83 g 0.01 g 1.74 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	21.69 g 1.42 g 1.47 g	27.99 g 7.13 g 1.01 g	20.42 g 0.24 g 1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.36 g 11.55 g 2.36 g	34.44 g 18.29 g 2.96 g	27.48 g 25.81 g 5.56 g	25.19 g 79.86 g 24.67 g	45.34 g 20.22 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.21 g 3.06 g 3.54 g	55.80 g 3.83 g 3.76 g	45.00 g 7.22 g 4.78 g	77.22 g 12.86 g 6.54 g	120.12 g 14.16 g 4.36 g
		1,9		1		1,9,(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Meggyes kölespuding TM			Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma [10,(12)]		
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.52 g	1.11 g	2.66 g	1.99 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.85 g	2.11 g	1.80 g	35.21 g	16.66 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
		1			1			1			1,10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	17.50 g19.62 g3.85 g	25.19 g79.86 g24.67 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	58.56 g5.14 g3.66 g	77.22 g12.86 g6.54 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9	1,3			1,9,(10),(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma [10,(12)]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 Kj	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1	1	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	27.12 g85.77 g27.74 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	88.36 g23.94 g6.63 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9	1	7	1,9,(10),(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 Kj	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.52 g1.11 g	5.70 g2.53 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	32.62 g17.97 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



(00015) Tej-és
cukormentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00015) Tej-és cukormentes	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka, Narancslé (100 %-os)	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 160.04 Kcal / 668.97 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	20.59 g0.47 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	21.00 g0.14 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,15,(10)	1	1,4,10,15,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	26.09 g87.39 g25.50 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	62.36 g4.18 g8.23 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9		1,3		1,9,(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00015) Tej-és cukormentes	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ			Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 KJ			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.25 g	6.52 g	1.11 g	10.45 g	20.45 g	6.00 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	6.37 g	24.35 g	1.16 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.85 g	2.11 g	1.80 g	21.33 g	1.27 g	1.81 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	19.94 g	0.01 g	1.34 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
		1			1			1			1			1,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	25.19 g79.86 g24.67 g	34.36 g15.71 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	77.22 g12.86 g6.54 g	92.02 g12.05 g3.73 g
		1,9	1,3	1,3	1,(10),(12)	1,(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Meggyes kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiörlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiörlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.52 g	1.11 g	2.66 g	1.99 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.85 g	2.11 g	1.80 g	35.21 g	16.66 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
		1			1			1			1,10,(12)			1,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 331.35 Kcal / 1,385.04 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ	Energia: 254.12 Kcal / 1,062.22 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.25 g16.51 g4.64 g	5.46 g12.37 g3.27 g	10.15 g15.40 g6.57 g	10.58 g13.29 g2.98 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.31 g0.91 g1.64 g	21.06 g8.10 g1.05 g	15.20 g2.65 g1.44 g	21.47 g8.03 g0.91 g	13.90 g1.14 g1.01 g
		(10)	7	4,10,(12)		
	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 331.35 Kcal / 1,385.04 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ	Energia: 254.12 Kcal / 1,062.22 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.25 g16.51 g4.64 g	5.46 g12.37 g3.27 g	10.15 g15.40 g6.57 g	10.58 g13.29 g2.98 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.31 g0.91 g1.64 g	21.06 g8.10 g1.05 g	15.20 g2.65 g1.44 g	21.47 g8.03 g0.91 g	13.90 g1.14 g1.01 g
		(10)	7	4,10,(12)		
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Gluténmentes kenyér , Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, tejfentes, Főtt tojás[3]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Narancs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 527.79 Kcal / 2,206.16 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 841.18 Kcal / 3,516.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		23.91 g12.60 g2.48 g	34.44 g18.29 g2.96 g	16.39 g20.45 g3.89 g	27.12 g85.77 g27.74 g	41.93 g19.86 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.91 g8.07 g3.58 g	55.80 g3.83 g3.76 g	66.52 g8.13 g3.50 g	88.36 g23.94 g6.63 g	121.49 g14.26 g3.95 g
		9	3	7	9,(10),(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém			Meggyes kölespuding [7]			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás tejbedara GM[7]			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér		
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ			Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ			Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ			Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.09 g	7.05 g	1.21 g	5.70 g	2.53 g	1.01 g	4.08 g	6.98 g	1.21 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	9.87 g	17.55 g	5.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.25 g	3.01 g	1.35 g	32.62 g	17.97 g	0.14 g	15.56 g	1.12 g	0.37 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g	22.88 g	1.49 g	2.00 g
		7			7			7			10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 331.35 Kcal / 1,385.04 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 197.58 Kcal / 825.88 KJ	Energia: 254.12 Kcal / 1,062.22 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.25 g16.51 g4.64 g	5.46 g12.37 g3.27 g	5.74 g12.07 g3.31 g	10.58 g13.29 g2.98 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.31 g0.91 g1.64 g	21.06 g8.10 g1.05 g	15.17 g2.32 g1.37 g	21.47 g8.03 g0.91 g	13.90 g1.14 g1.01 g
		(10)			4,10,(12)	
	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 331.35 Kcal / 1,385.04 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 197.58 Kcal / 825.88 KJ	Energia: 254.12 Kcal / 1,062.22 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.25 g16.51 g4.64 g	5.46 g12.37 g3.27 g	5.74 g12.07 g3.31 g	10.58 g13.29 g2.98 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.31 g0.91 g1.64 g	21.06 g8.10 g1.05 g	15.17 g2.32 g1.37 g	21.47 g8.03 g0.91 g	13.90 g1.14 g1.01 g
		(10)			4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Narancs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 841.18 Kcal / 3,516.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		23.91 g12.60 g2.48 g	34.44 g18.29 g2.96 g	15.66 g19.92 g3.82 g	25.19 g79.86 g24.67 g	41.93 g19.86 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.91 g8.07 g3.58 g	55.80 g3.83 g3.76 g	56.22 g6.14 g3.50 g	77.22 g12.86 g6.54 g	121.49 g14.26 g3.95 g
		9		3		9,(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém			Meggyes kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér		
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			Energia: 146.83 Kcal / 613.75 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.09 g	7.05 g	1.21 g	2.66 g	1.99 g	0.32 g	4.08 g	6.98 g	1.21 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	9.87 g	17.55 g	5.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.25 g	3.01 g	1.35 g	35.21 g	16.66 g	0.01 g	15.56 g	1.12 g	0.37 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.88 g	1.49 g	2.00 g
		10,(12)														



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes	Reggeli	100%-os Narancslé, Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea CM[15], Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea CM[15], Tonhalpástétom[4,10, (12)], Pékáru[1], Zöldség	Ásványvíz, Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség
		Energia: 397.53 Kcal / 1,661.68 KJ	Energia: 332.76 Kcal / 1,390.94 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 302.52 Kcal / 1,264.53 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.57 g17.28 g5.36 g	13.72 g16.65 g5.30 g	13.70 g16.65 g5.30 g	14.72 g12.84 g2.87 g	13.70 g16.65 g5.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.33 g0.31 g1.94 g	31.92 g0.31 g2.28 g	31.61 g0.31 g2.63 g	31.75 g0.01 g1.50 g	31.61 g0.31 g2.63 g
		1	1,15	1	1,4,10,15,(12)	1
	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka, Narancslé (100 %-os)	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalpástétom[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 160.04 Kcal / 668.97 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	20.59 g0.47 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	21.00 g0.14 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,15,(10)	1,7	1,4,10,15,(12)	1
	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne TM[1], Zellerleves GM, TM*[9]	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	26.09 g87.39 g25.50 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	62.36 g4.18 g8.23 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9		1,3		1,9,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.52 g1.11 g	10.45 g20.45 g6.00 g	6.81 g6.72 g1.17 g	6.37 g24.35 g1.16 g	12.60 g17.29 g5.18 g





Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.85 g	2.11 g	1.80 g	21.33 g	1.27 g	1.81 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	19.94 g	0.01 g	1.34 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
1		1			1			1				1,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	17.50 g19.62 g3.85 g	27.12 g85.77 g27.74 g	34.36 g15.71 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	58.56 g5.14 g3.66 g	88.36 g23.94 g6.63 g	92.02 g12.05 g3.73 g
		1,9	1,3	7	1,(10),(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00042) Szója,ol.mag, hüvelyesment es	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 Kj	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.52 g1.11 g	5.70 g2.53 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	32.62 g17.97 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 284.51 Kcal / 1,189.25 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.42 g13.04 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	28.25 g7.20 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	25.19 g79.86 g24.67 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	77.22 g12.86 g6.54 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9	1	1	1,9,(10),(12)	1,9,(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Meggyes kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiörlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiörlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.52 g	1.11 g	2.66 g	1.99 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.85 g	2.11 g	1.80 g	35.21 g	16.66 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
		1			1			1			1,10,(12)			1,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 578.89 Kcal / 2,419.76 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	31.18 g26.30 g5.59 g	25.19 g79.86 g24.67 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	63.74 g7.22 g5.17 g	77.22 g12.86 g6.54 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9	1	1	1,9,(10),(12)	1,9,(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Meggyes kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.52 g	1.11 g	2.66 g	1.99 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.85 g	2.11 g	1.80 g	35.21 g	16.66 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
		1						1						1,10,(12)		



(00053) Olajos
mag mentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Ásványvíz, Liga margarin , Pékáru[1], Felvágott, Zöldség
		Energia: 433.31 Kcal / 1,811.24 KJ	Energia: 360.87 Kcal / 1,508.44 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 414.05 Kcal / 1,730.73 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		15.00 g17.01 g5.30 g	13.72 g16.65 g5.30 g	13.70 g16.65 g5.30 g	13.72 g22.65 g6.40 g	13.70 g16.65 g5.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		53.41 g0.31 g2.29 g	38.91 g7.30 g2.28 g	31.61 g0.31 g2.63 g	38.93 g7.32 g2.30 g	31.61 g0.31 g2.63 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalmástétom[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1]
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 771.35 Kcal / 3,224.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	27.12 g85.77 g27.74 g	44.44 g19.92 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	88.36 g23.94 g6.63 g	107.37 g3.32 g4.35 g
		1,9	1,3	7	1,9,(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.52 g1.11 g	5.70 g2.53 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g



(00143) DM
R:30T:20E:50
U:20V:40

Quadro Byte Zrt

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.85 g	2.11 g	1.80 g	32.62 g	17.97 g	0.14 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
1	7			1			7			1,10,(12)					
Reggeli	Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]			Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]			Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]			Citromos tea CM, Zöldség, Liga margarin , Felvágott, Pékáru[1]			Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]		
	Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ			Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ			Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ			Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ			Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14.03 g	16.72 g	5.30 g	14.03 g	16.72 g	5.30 g	13.70 g	16.65 g	5.30 g	14.03 g	16.72 g	5.30 g	13.70 g	16.65 g	5.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.69 g	1.07 g	2.28 g	32.69 g	1.07 g	2.28 g	31.61 g	0.31 g	2.63 g	32.69 g	1.07 g	2.28 g	31.61 g	0.31 g	2.63 g
1	1			1			1			1			1		
Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4, 10, (12)], Sörretek			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
	Energia: 257.97 Kcal / 1,078.31 KJ			Energia: 158.23 Kcal / 661.40 KJ			Energia: 254.66 Kcal / 1,064.48 KJ			Energia: 233.02 Kcal / 974.02 KJ			Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.68 g	15.89 g	4.60 g	8.17 g	12.11 g	3.23 g	12.03 g	15.02 g	6.52 g	12.44 g	12.91 g	2.93 g	9.13 g	11.21 g	2.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.03 g	0.01 g	1.73 g	20.28 g	0.47 g	1.15 g	17.84 g	1.75 g	1.10 g	16.81 g	0.14 g	0.92 g	20.42 g	0.24 g	0.76 g
1	1,(10)			1,7			1,4,10,(12)			1					
Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 50 CH[1]			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Parajfőzelék 50 CH[1,7], Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Tk. kenyér (50)[1]			Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 50 CH, Csemegeborka			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 50 CH[1]		
	Energia: 334.95 Kcal / 1,400.09 KJ			Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 KJ			Energia: 477.54 Kcal / 1,996.12 KJ			Energia: 1,094.64 Kcal / 4,575.60 KJ			Energia: 420.32 Kcal / 1,756.94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.31 g	7.41 g	1.51 g	33.98 g	16.20 g	2.72 g	20.16 g	19.47 g	4.46 g	25.01 g	86.86 g	25.45 g	28.90 g	13.00 g	2.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	50.41 g	2.43 g	2.68 g	51.40 g	3.77 g	3.27 g	54.39 g	7.84 g	3.57 g	53.76 g	3.79 g	8.19 g	51.27 g	1.21 g	3.30 g
1,9	1,3,7			1,3,7			1,(10),(12)								
Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
	Energia: 165.90 Kcal / 693.46 KJ			Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ			Energia: 155.65 Kcal / 650.62 KJ			Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 KJ			Energia: 307.54 Kcal / 1,285.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.84 g	6.42 g	1.11 g	10.45 g	20.45 g	6.00 g	5.96 g	6.60 g	1.16 g	6.37 g	24.35 g	1.16 g	12.17 g	17.23 g	5.17 g



Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.30 g	2.11 g	1.56 g	21.33 g	1.27 g	1.81 g	18.20 g	0.22 g	0.38 g	19.94 g	0.01 g	1.34 g	27.46 g	0.82 g	2.06 g
1		1			1			1				1,10,(12)		



(00149) DM
R:30, T:15,
E:50, U:15,
V:40

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli		Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]	Citromos tea CM, Zöldség, Liga margarin , Felvágott, Pékáru[1]	Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]
		Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ	Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ	Energia: 337.57 Kcal / 1,411.04 KJ	Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.03 g16.72 g5.30 g	14.03 g16.72 g5.30 g	13.70 g16.65 g5.30 g	14.03 g16.72 g5.30 g	13.70 g16.65 g5.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.69 g1.07 g2.28 g	32.69 g1.07 g2.28 g	31.61 g0.31 g2.63 g	32.69 g1.07 g2.28 g	31.61 g0.31 g2.63 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalmástétom[4,10,(12)], Sörretek	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 237.81 Kcal / 994.05 KJ	Energia: 138.07 Kcal / 577.13 KJ	Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ	Energia: 202.77 Kcal / 847.58 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.83 g15.77 g4.59 g	7.32 g11.99 g3.22 g	10.75 g14.83 g6.50 g	11.16 g12.72 g2.91 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.15 g0.01 g1.64 g	16.40 g0.42 g1.06 g	12.01 g1.75 g0.97 g	10.98 g0.14 g0.79 g	15.57 g0.24 g0.65 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 50 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 50 CH[1,7], Tk. kenyér (50) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 50 CH[1]
		Energia: 334.95 Kcal / 1,400.09 KJ	Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 KJ	Energia: 477.54 Kcal / 1,996.12 KJ	Energia: 1,094.64 Kcal / 4,575.60 KJ	Energia: 420.32 Kcal / 1,756.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		19.31 g7.41 g1.51 g	33.98 g16.20 g2.72 g	20.16 g19.47 g4.46 g	25.01 g86.86 g25.45 g	28.90 g13.00 g2.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.41 g2.43 g2.68 g	51.40 g3.77 g3.27 g	54.39 g7.84 g3.57 g	53.76 g3.79 g8.19 g	51.27 g1.21 g3.30 g
		1,9		1,3,7		1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 281.26 Kcal / 1,175.67 KJ	Energia: 120.48 Kcal / 503.61 KJ	Energia: 299.53 Kcal / 1,252.04 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.17 g20.26 g5.98 g	4.59 g5.25 g0.93 g	5.09 g24.16 g1.14 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



		17.60 g	2.11 g	1.41 g	15.50 g	1.27 g	1.68 g	13.78 g	0.18 g	0.28 g	14.11 g	0.01 g	1.21 g	21.63 g	0.75 g	1.92 g
		1			1			1			1			1,10,(12)		
(00202) GM- diab (R:50,E:60,U:4 0,V:50)	Reggeli															
		Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Tonhalszós[4,10, (12)], Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 573.63 Kcal / 2,397.77 KJ			Energia: 402.60 Kcal / 1,682.87 KJ			Energia: 595.10 Kcal / 2,487.52 KJ			Energia: 449.18 Kcal / 1,877.57 KJ			Energia: 502.10 Kcal / 2,098.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.82 g	31.02 g	8.35 g	12.66 g	24.65 g	6.08 g	20.49 g	29.70 g	11.56 g	15.71 g	16.00 g	3.30 g	14.24 g	23.15 g	5.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.71 g	4.39 g	3.51 g	53.36 g	3.96 g	2.55 g	55.45 g	6.53 g	2.96 g	54.47 g	4.63 g	1.93 g	53.28 g	4.01 g	2.24 g
	15,(10)			7			4,10,(12)									
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM 60 CH			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], GM kenyér (60), Parajfőzelék GM 60 CH[7]			Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 60 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs 60 CH		
		Energia: 348.27 Kcal / 1,455.77 KJ			Energia: 525.99 Kcal / 2,198.64 KJ			Energia: 559.39 Kcal / 2,338.25 KJ			Energia: 1,137.92 Kcal / 4,756.51 KJ			Energia: 475.76 Kcal / 1,988.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.35 g	6.71 g	1.30 g	35.14 g	16.83 g	2.79 g	20.57 g	23.21 g	4.96 g	25.89 g	88.12 g	25.59 g	28.10 g	13.58 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.59 g	4.92 g	2.43 g	62.62 g	3.80 g	3.41 g	63.99 g	10.65 g	3.87 g	60.69 g	4.18 g	8.27 g	61.97 g	1.28 g	3.63 g
		9			3,7			(10),(12)								
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém			Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér		
		Energia: 261.86 Kcal / 1,094.57 KJ			Energia: 402.27 Kcal / 1,681.49 KJ			Energia: 266.57 Kcal / 1,114.26 KJ			Energia: 420.54 Kcal / 1,757.86 KJ			Energia: 408.38 Kcal / 1,707.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.64 g	8.50 g	1.39 g	10.27 g	22.16 g	6.22 g	6.63 g	8.43 g	1.39 g	6.19 g	26.06 g	1.38 g	12.42 g	19.00 g	5.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.75 g		4.51 g	1.91 g	36.31 g	3.67 g	2.27 g	37.06 g	2.62 g	0.93 g	34.92 g	2.41 g	1.80 g	44.38 g	2.99 g	2.56 g	
												10,(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00202) GM- diab (R:50,E:60,U:4 0,V:50)	Tízórai										Citromos tea CM, Tonhalszósztétom[4,10, (12)], Gluténmentes kenyér			Ásványvíz, Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Gluténmentes kenyér		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 347.74 Kcal / 1,453.55 KJ			Energia: 303.90 Kcal / 1,270.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	13.22 g	14.79 g	3.15 g	8.59 g	12.83 g	2.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	36.22 g	3.17 g	1.46 g	34.50 g	2.41 g	1.57 g
		1			1,(10)			1			4,10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00295) GM,tej,toj,fruk tóz	Reggeli	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Citromos tea CM	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Citromos tea CM, Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Citromos tea CM	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Felvágott, Zöldség
		Energia: 272.81 Kcal / 1,140.35 KJ	Energia: 272.81 Kcal / 1,140.35 KJ	Energia: 266.19 Kcal / 1,112.67 KJ	Energia: 325.99 Kcal / 1,362.64 KJ	Energia: 266.19 Kcal / 1,112.67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.87 g17.25 g5.40 g	10.87 g17.25 g5.40 g	10.54 g17.18 g5.40 g	10.87 g23.25 g6.50 g	10.54 g17.18 g5.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.09 g1.97 g1.83 g	17.09 g1.97 g1.83 g	16.01 g1.21 g2.18 g	17.11 g1.99 g1.85 g	16.01 g1.21 g2.18 g
	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 259.56 Kcal / 1,084.96 KJ	Energia: 135.87 Kcal / 567.94 KJ	Energia: 221.53 Kcal / 926.00 KJ	Energia: 230.82 Kcal / 964.83 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.79 g16.51 g4.68 g	5.77 g12.44 g3.27 g	6.25 g12.36 g3.35 g	10.89 g13.36 g2.98 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.89 g1.97 g1.74 g	14.84 g1.87 g1.05 g	19.47 g2.62 g1.48 g	15.25 g1.80 g0.91 g	13.90 g1.14 g1.01 g
		(10)		4,10,(12)		
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 572.57 Kcal / 2,393.34 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 779.06 Kcal / 3,256.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		23.91 g12.60 g2.48 g	34.44 g18.29 g2.96 g	29.34 g26.60 g5.56 g	26.09 g87.39 g25.50 g	41.03 g19.56 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.91 g8.07 g3.58 g	55.80 g3.83 g3.76 g	61.40 g8.22 g5.01 g	62.36 g4.18 g8.23 g	108.74 g3.42 g3.94 g
		9		9,(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 300.80 Kcal / 1,257.34 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav





2.09 g	7.05 g	1.21 g	7.72 g	20.71 g	6.04 g	4.08 g	6.98 g	1.21 g	3.64 g	24.61 g	1.20 g	9.87 g	17.55 g	5.22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.25 g	3.01 g	1.35 g	14.81 g	2.17 g	1.71 g	15.56 g	1.12 g	0.37 g	13.42 g	0.91 g	1.24 g	22.88 g	1.49 g	2.00 g
10,(12)														



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Tízórai	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Főtt tojás[3]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Provence-i csirkeragu* (10,12), Zöldségfőzelék bulgur[1], Narancs, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	17.50 g19.62 g3.85 g	25.19 g79.86 g24.67 g	34.36 g15.71 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	58.56 g5.14 g3.66 g	77.22 g12.86 g6.54 g	92.02 g12.05 g3.73 g
		1,9		1,3		1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Zöldségfőzelék sonkakrém, Póréhagyma [10,(12)]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		1		1		1,10,(12)



(00013) Tojás,
olajos mag,
szója

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00013) Tojás, olajos mag, szója	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	27.12 g85.77 g27.74 g	34.36 g15.71 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	88.36 g23.94 g6.63 g	92.02 g12.05 g3.73 g
		1,9	1	7	1,(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	5.70 g2.53 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	32.62 g17.97 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o lma	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás töltöttburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	27.12 g85.77 g27.74 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	88.36 g23.94 g6.63 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9	1	7	1,9,(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	5.70 g2.53 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	32.62 g17.97 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00016) Tejmentes, fruktózszegeén y	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszósztétom[4,10, (12)], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 264.59 Kcal / 1,105.99 KJ			Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ			Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ			Energia: 259.80 Kcal / 1,085.96 KJ			Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.01 g	15.96 g	4.60 g	8.50 g	12.18 g	3.23 g	8.47 g	11.81 g	3.27 g	13.62 g	13.10 g	2.94 g	9.13 g	11.21 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.11 g	0.77 g	1.73 g	21.36 g	1.23 g	1.15 g	21.69 g	1.42 g	1.47 g	21.77 g	0.90 g	1.01 g	20.42 g	0.24 g	1.11 g
		1			1,(10)			1			1,4,10,(12)			1		
	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne TM[1], Zellerleves GM, TM*[9]			Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1]		
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ			Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ			Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ			Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ			Energia: 771.35 Kcal / 3,224.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.36 g	11.55 g	2.36 g	34.44 g	18.29 g	2.96 g	13.80 g	19.13 g	3.82 g	26.09 g	87.39 g	25.50 g	44.44 g	19.92 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.21 g	3.06 g	3.54 g	55.80 g	3.83 g	3.76 g	39.82 g	5.14 g	3.27 g	62.36 g	4.18 g	8.23 g	107.37 g	3.32 g	4.35 g
		1,9			1,3			1,3			1,9,(10),(12)			1,9,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ			Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 KJ			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.52 g	1.11 g	10.45 g	20.45 g	6.00 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	6.37 g	24.35 g	1.16 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.85 g	2.11 g	1.80 g	21.33 g	1.27 g	1.81 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	19.94 g	0.01 g	1.34 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
		1			1			1			1			1,10,(12)		
	Reggeli													Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	9.13 g	11.21 g	2.70 g





Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	20.42 g	0.24 g	1.11 g
1			1,(10)			1			1,10,(12)			1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	25.19 g79.86 g24.67 g	34.36 g15.71 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	77.22 g12.86 g6.54 g	92.02 g12.05 g3.73 g
		1,9	1	1	1,(10),(12)	1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00021) Glut,tej,toj,sz ez,mogy,méz mentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszárított[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 355.30 Kcal / 1,485.15 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 221.53 Kcal / 926.00 KJ	Energia: 254.12 Kcal / 1,062.22 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.76 g16.80 g4.68 g	5.46 g12.37 g3.27 g	6.25 g12.36 g3.35 g	10.58 g13.29 g2.98 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.61 g1.21 g1.75 g	21.06 g8.10 g1.05 g	19.47 g2.62 g1.48 g	21.47 g8.03 g0.91 g	13.90 g1.14 g1.01 g
	(10)		4,10,(12)			
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Narancs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 572.57 Kcal / 2,393.34 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 841.18 Kcal / 3,516.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		23.91 g12.60 g2.48 g	34.44 g18.29 g2.96 g	29.34 g26.60 g5.56 g	25.19 g79.86 g24.67 g	41.93 g19.86 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.91 g8.07 g3.58 g	55.80 g3.83 g3.76 g	61.40 g8.22 g5.01 g	77.22 g12.86 g6.54 g	121.49 g14.26 g3.95 g
	9		9,(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.09 g7.05 g1.21 g	2.66 g1.99 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	3.12 g2.68 g0.33 g	9.87 g17.55 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.25 g3.01 g1.35 g	35.21 g16.66 g0.01 g	15.56 g1.12 g0.37 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.88 g1.49 g2.00 g
			10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) GM diab (T:30 E:40 U:30)	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Tonhalsalátát[4,10, (12)], Gluténmentes kenyér , Sörretek	Ásványvíz, Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Gluténmentes kenyér
		Energia: 307.45 Kcal / 1,285.14 KJ	Energia: 202.90 Kcal / 848.12 KJ	Energia: 317.68 Kcal / 1,327.90 KJ	Energia: 304.07 Kcal / 1,271.01 KJ	Energia: 256.00 Kcal / 1,070.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.81 g17.09 g4.75 g	6.99 g13.24 g3.38 g	11.68 g16.27 g6.68 g	12.53 g14.24 g3.09 g	7.57 g12.25 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.49 g2.57 g1.96 g	26.97 g2.01 g1.38 g	28.10 g3.55 g1.77 g	28.41 g2.77 g1.24 g	25.90 g1.81 g1.34 g
		15,(10)		7	4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM 40 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM 40 CH[7], GM kenyér (40)	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 40 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs 40 CH
		Energia: 217.87 Kcal / 910.70 KJ	Energia: 428.81 Kcal / 1,792.43 KJ	Energia: 392.57 Kcal / 1,640.94 KJ	Energia: 1,029.72 Kcal / 4,304.23 KJ	Energia: 360.39 Kcal / 1,506.43 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.50 g4.01 g0.76 g	33.11 g15.72 g2.66 g	15.40 g16.33 g3.83 g	23.70 g84.97 g25.23 g	25.76 g11.82 g1.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.35 g3.48 g1.90 g	42.99 g3.74 g3.16 g	44.10 g6.67 g2.97 g	43.36 g3.21 g8.07 g	39.56 g1.24 g3.20 g
		9	3,7		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 213.96 Kcal / 894.35 KJ	Energia: 354.37 Kcal / 1,481.27 KJ	Energia: 218.67 Kcal / 914.04 KJ	Energia: 372.64 Kcal / 1,557.64 KJ	Energia: 360.48 Kcal / 1,506.81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.62 g7.92 g1.32 g	9.25 g21.58 g6.15 g	5.61 g7.85 g1.32 g	5.17 g25.48 g1.31 g	11.40 g18.42 g5.33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.15 g3.91 g1.68 g	27.71 g3.07 g2.04 g	28.46 g2.02 g0.70 g	26.32 g1.81 g1.57 g	35.78 g2.39 g2.33 g
		10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00028) GM, tejmentes,fruk tóz	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 259.56 Kcal / 1,084.96 KJ	Energia: 135.87 Kcal / 567.94 KJ	Energia: 221.53 Kcal / 926.00 KJ	Energia: 230.82 Kcal / 964.83 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.79 g 16.51 g 4.68 g	5.77 g 12.44 g 3.27 g	6.25 g 12.36 g 3.35 g	10.89 g 13.36 g 2.98 g	6.40 g 11.47 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.89 g 1.97 g 1.74 g	14.84 g 1.87 g 1.05 g	19.47 g 2.62 g 1.48 g	15.25 g 1.80 g 0.91 g	13.90 g 1.14 g 1.01 g
	Ebéd	(10)		4,10,(12)		
		Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 779.06 Kcal / 3,256.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23.91 g 12.60 g 2.48 g	34.44 g 18.29 g 2.96 g	15.66 g 19.92 g 3.82 g	26.09 g 87.39 g 25.50 g	41.03 g 19.56 g 2.91 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.91 g 8.07 g 3.58 g	55.80 g 3.83 g 3.76 g	56.22 g 6.14 g 3.50 g	62.36 g 4.18 g 8.23 g	108.74 g 3.42 g 3.94 g
		9	3	9,(10),(12)		
		Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 300.80 Kcal / 1,257.34 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.09 g 7.05 g 1.21 g	7.72 g 20.71 g 6.04 g	4.08 g 6.98 g 1.21 g	3.64 g 24.61 g 1.20 g	9.87 g 17.55 g 5.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.25 g 3.01 g 1.35 g	14.81 g 2.17 g 1.71 g	15.56 g 1.12 g 0.37 g	13.42 g 0.91 g 1.24 g	22.88 g 1.49 g 2.00 g
		10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00030) Diabetikus-70 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 209.39 Kcal / 875.25 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.94 g15.81 g4.59 g	7.65 g12.06 g3.22 g	11.81 g14.99 g6.52 g	11.49 g12.79 g2.91 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g1.62 g	17.48 g1.18 g1.06 g	16.87 g1.75 g1.43 g	12.06 g0.90 g0.79 g	15.57 g0.24 g1.00 g
	1	1,(10)		1,7	1,4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 70 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 70 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 70 CH[1,7], Tk. kenyér (70) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 70 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 70 CH[1]
		Energia: 500.83 Kcal / 2,093.47 KJ	Energia: 574.58 Kcal / 2,401.74 KJ	Energia: 611.97 Kcal / 2,558.03 KJ	Energia: 1,219.07 Kcal / 5,095.71 KJ	Energia: 532.91 Kcal / 2,227.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		29.11 g11.40 g2.35 g	36.16 g17.39 g2.86 g	25.46 g23.22 g5.06 g	27.53 g90.48 g25.86 g	32.47 g14.89 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		72.91 g2.95 g3.53 g	72.44 g3.83 g3.54 g	74.09 g9.65 g4.22 g	73.69 g4.91 g8.42 g	73.18 g1.21 g3.63 g
	1,9	1,3,7		1,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 291.35 Kcal / 1,217.84 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.60 g20.33 g5.99 g	5.10 g6.47 g1.15 g	4.30 g24.10 g1.13 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	17.45 g1.27 g1.72 g	14.31 g0.22 g0.29 g	10.62 g0.24 g1.11 g	21.63 g0.75 g1.92 g
	1	1		1	1,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00031) Diabetikus-60 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 209.39 Kcal / 875.25 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.94 g15.81 g4.59 g	7.65 g12.06 g3.22 g	11.81 g14.99 g6.52 g	11.49 g12.79 g2.91 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g1.62 g	17.48 g1.18 g1.06 g	16.87 g1.75 g1.43 g	12.06 g0.90 g0.79 g	15.57 g0.24 g1.00 g
	1	1,(10)		1,7	1,4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 60 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségek fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 60 CH[1,7], Tk. kenyér (60) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 60 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 60 CH[1]
		Energia: 408.68 Kcal / 1,708.28 KJ	Energia: 525.99 Kcal / 2,198.64 KJ	Energia: 564.64 Kcal / 2,360.20 KJ	Energia: 1,137.92 Kcal / 4,756.51 KJ	Energia: 476.61 Kcal / 1,992.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		23.67 g9.19 g1.88 g	35.14 g16.83 g2.79 g	23.60 g22.98 g5.05 g	25.89 g88.12 g25.59 g	30.69 g13.94 g2.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		60.41 g2.66 g3.06 g	62.62 g3.80 g3.41 g	64.72 g9.65 g4.03 g	60.69 g4.18 g8.27 g	62.23 g1.21 g3.46 g
	1,9	1,3,7		1,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 291.35 Kcal / 1,217.84 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.60 g20.33 g5.99 g	5.10 g6.47 g1.15 g	4.30 g24.10 g1.13 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	17.45 g1.27 g1.72 g	14.31 g0.22 g0.29 g	10.62 g0.24 g1.11 g	21.63 g0.75 g1.92 g
	1	1		1	1,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00032) Diabetikus-50 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 209.39 Kcal / 875.25 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.94 g15.81 g4.59 g	7.65 g12.06 g3.22 g	11.81 g14.99 g6.52 g	11.49 g12.79 g2.91 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g1.62 g	17.48 g1.18 g1.06 g	16.87 g1.75 g1.43 g	12.06 g0.90 g0.79 g	15.57 g0.24 g1.00 g
	1	1,(10)		1,7	1,4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 50 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségek fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 50 CH[1,7], Tk. kenyér (50) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 50 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 50 CH[1]
		Energia: 334.95 Kcal / 1,400.09 KJ	Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 KJ	Energia: 477.54 Kcal / 1,996.12 KJ	Energia: 1,094.64 Kcal / 4,575.60 KJ	Energia: 420.32 Kcal / 1,756.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.31 g7.41 g1.51 g	33.98 g16.20 g2.72 g	20.16 g19.47 g4.46 g	25.01 g86.86 g25.45 g	28.90 g13.00 g2.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.41 g2.43 g2.68 g	51.40 g3.77 g3.27 g	54.39 g7.84 g3.57 g	53.76 g3.79 g8.19 g	51.27 g1.21 g3.30 g
	1,9	1,3,7		1,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 291.35 Kcal / 1,217.84 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.60 g20.33 g5.99 g	5.10 g6.47 g1.15 g	4.30 g24.10 g1.13 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	17.45 g1.27 g1.72 g	14.31 g0.22 g0.29 g	10.62 g0.24 g1.11 g	21.63 g0.75 g1.92 g
	1	1		1	1,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00033) Diabetikus-45 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 209.39 Kcal / 875.25 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.94 g15.81 g4.59 g	7.65 g12.06 g3.22 g	11.81 g14.99 g6.52 g	11.49 g12.79 g2.91 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g1.62 g	17.48 g1.18 g1.06 g	16.87 g1.75 g1.43 g	12.06 g0.90 g0.79 g	15.57 g0.24 g1.00 g
	1	1,(10)		1,7	1,4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 45 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 45 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 45 CH[1,7], Tk. kenyér (45) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 45 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 45 CH[1]
		Energia: 288.88 Kcal / 1,207.52 KJ	Energia: 456.58 Kcal / 1,908.50 KJ	Energia: 432.72 Kcal / 1,808.77 KJ	Energia: 1,056.77 Kcal / 4,417.30 KJ	Energia: 389.05 Kcal / 1,626.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		16.59 g6.31 g1.28 g	33.69 g16.04 g2.70 g	18.39 g18.21 g4.25 g	24.24 g85.76 g25.32 g	27.91 g12.47 g2.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.16 g2.29 g2.45 g	48.60 g3.76 g3.23 g	47.82 g7.23 g3.35 g	47.70 g3.45 g8.12 g	45.18 g1.21 g3.20 g
	1,9	1,3,7		1,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 291.35 Kcal / 1,217.84 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.60 g20.33 g5.99 g	5.10 g6.47 g1.15 g	4.30 g24.10 g1.13 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	17.45 g1.27 g1.72 g	14.31 g0.22 g0.29 g	10.62 g0.24 g1.11 g	21.63 g0.75 g1.92 g
	1	1		1	1,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 209.39 Kcal / 875.25 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.94 g15.81 g4.59 g	7.65 g12.06 g3.22 g	11.81 g14.99 g6.52 g	11.49 g12.79 g2.91 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g1.62 g	17.48 g1.18 g1.06 g	16.87 g1.75 g1.43 g	12.06 g0.90 g0.79 g	15.57 g0.24 g1.00 g
	1	1,(10)		1,7	1,4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 40 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 40 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 40 CH[1]
		Energia: 242.80 Kcal / 1,014.90 KJ	Energia: 428.81 Kcal / 1,792.43 KJ	Energia: 398.89 Kcal / 1,667.36 KJ	Energia: 1,029.72 Kcal / 4,304.23 KJ	Energia: 357.77 Kcal / 1,495.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		13.87 g5.20 g1.05 g	33.11 g15.72 g2.66 g	17.05 g16.41 g3.94 g	23.70 g84.97 g25.23 g	26.92 g11.95 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37.90 g2.14 g2.21 g	42.99 g3.74 g3.16 g	44.81 g6.27 g3.16 g	43.36 g3.21 g8.07 g	39.10 g1.21 g3.11 g
	1,9	1,3,7		1,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 291.35 Kcal / 1,217.84 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.60 g20.33 g5.99 g	5.10 g6.47 g1.15 g	4.30 g24.10 g1.13 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	17.45 g1.27 g1.72 g	14.31 g0.22 g0.29 g	10.62 g0.24 g1.11 g	21.63 g0.75 g1.92 g
	1	1		1	1,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00039) Diabetikus (T: 15, E: 50, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 209.39 Kcal / 875.25 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.94 g15.81 g4.59 g	7.65 g12.06 g3.22 g	11.81 g14.99 g6.52 g	11.49 g12.79 g2.91 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g1.62 g	17.48 g1.18 g1.06 g	16.87 g1.75 g1.43 g	12.06 g0.90 g0.79 g	15.57 g0.24 g1.00 g
	1	1,(10)		1,7	1,4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 50 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségek fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 50 CH[1,7], Tk. kenyér (50) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 50 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 50 CH[1]
		Energia: 334.95 Kcal / 1,400.09 KJ	Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 KJ	Energia: 477.54 Kcal / 1,996.12 KJ	Energia: 1,094.64 Kcal / 4,575.60 KJ	Energia: 420.32 Kcal / 1,756.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		19.31 g7.41 g1.51 g	33.98 g16.20 g2.72 g	20.16 g19.47 g4.46 g	25.01 g86.86 g25.45 g	28.90 g13.00 g2.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.41 g2.43 g2.68 g	51.40 g3.77 g3.27 g	54.39 g7.84 g3.57 g	53.76 g3.79 g8.19 g	51.27 g1.21 g3.30 g
	1,9	1,3,7		1,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 279.37 Kcal / 1,167.77 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.90 g6.35 g1.11 g	10.45 g20.45 g6.00 g	5.10 g6.47 g1.15 g	4.24 g24.04 g1.13 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	21.33 g1.27 g1.81 g	14.31 g0.22 g0.29 g	10.23 g0.01 g1.12 g	21.63 g0.75 g1.92 g
	1	1		1	1,10,(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fructózszege ny	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 264.59 Kcal / 1,105.99 KJ			Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ			Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ			Energia: 259.80 Kcal / 1,085.96 KJ			Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.01 g	15.96 g	4.60 g	8.50 g	12.18 g	3.23 g	12.88 g	15.14 g	6.53 g	13.62 g	13.10 g	2.94 g	9.13 g	11.21 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.11 g	0.77 g	1.73 g	21.36 g	1.23 g	1.15 g	21.72 g	1.75 g	1.54 g	21.77 g	0.90 g	1.01 g	20.42 g	0.24 g	1.11 g
		1			1,(10)			1,7			1,4,10,(12)			1		
	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne TM[1], Zellerleves GM, TM*[9]			Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeborka			Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1]		
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ			Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ			Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ			Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ			Energia: 771.35 Kcal / 3,224.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.36 g	11.55 g	2.36 g	34.44 g	18.29 g	2.96 g	13.80 g	19.13 g	3.82 g	26.09 g	87.39 g	25.50 g	44.44 g	19.92 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.21 g	3.06 g	3.54 g	55.80 g	3.83 g	3.76 g	39.82 g	5.14 g	3.27 g	62.36 g	4.18 g	8.23 g	107.37 g	3.32 g	4.35 g
		1,9			1,3			1,3			1,9,(10),(12)			1,9,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ			Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 KJ			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.52 g	1.11 g	10.45 g	20.45 g	6.00 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	6.37 g	24.35 g	1.16 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.85 g	2.11 g	1.80 g	21.33 g	1.27 g	1.81 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	19.94 g	0.01 g	1.34 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
		1			1			1			1			1,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00043) Tej,toj,alma,b an	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka, Tea	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 289.73 Kcal / 1,211.07 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.01 g15.96 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.34 g7.00 g1.73 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségleves fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka, Őszibarack leves GM, TM	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkegulyás*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	25.19 g79.86 g24.67 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	77.22 g12.86 g6.54 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9	1	1	1,9,(10),(12)	1,9,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségleves	Meggyes kölespuding TM	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombaleves	Vaníliás rizszendvics GM, TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,10,(12)
	Reggeli			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	g g g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g



(00044) Tej,
tojás, parad.
ol.mag, banán

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	21.69 g	1.42 g	1.47 g	27.99 g	7.13 g	1.01 g	20.42 g	0.24 g	1.11 g
1			1,(10)			1			1,4,10,(12)			1		
Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhálpástétom[4,10, (12)], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ			Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ			Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.98 g	16.25 g	4.60 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	8.47 g	11.81 g	3.27 g	13.31 g	13.03 g	2.94 g	9.13 g	11.21 g	2.70 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.83 g	0.01 g	1.74 g	27.58 g	7.46 g	1.15 g	21.69 g	1.42 g	1.47 g	27.99 g	7.13 g	1.01 g	20.42 g	0.24 g	1.11 g
1			1,(10)			1			1,4,10,(12)			1		
Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs		
Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ			Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ			Energia: 578.89 Kcal / 2,419.76 KJ			Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ			Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30.36 g	11.55 g	2.36 g	34.44 g	18.29 g	2.96 g	31.18 g	26.30 g	5.59 g	25.19 g	79.86 g	24.67 g	45.34 g	20.22 g	3.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.21 g	3.06 g	3.54 g	55.80 g	3.83 g	3.76 g	63.74 g	7.22 g	5.17 g	77.22 g	12.86 g	6.54 g	120.12 g	14.16 g	4.36 g
1,9			1			1			1,9,(10),(12)			1,9,(10),(12)		
Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Meggyes kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.25 g	6.52 g	1.11 g	2.66 g	1.99 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.85 g	2.11 g	1.80 g	35.21 g	16.66 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
1			1			1			1,10,(12)			1,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00045) Tej,toj,banán, olmag	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	25.19 g79.86 g24.67 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	77.22 g12.86 g6.54 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9		1		1,9,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1		1		1,10,(12)
	Reggeli			Gyümölcstea, Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Pritamin paprika, Rozskenyér [1]		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 240.09 Kcal / 1,003.58 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		g g g	g g g	8.04 g10.95 g2.65 g	g g g	g g g





Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	27.35 g	5.27 g	0.79 g	g	g	g	g	g	g
1			1,(10)			1			1,10,(12)			1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00047) Tej,toj,szárny, kuk,frukt.	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Csemege szalámi	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek, Tonhalszendvics[4,10, (12)]	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 336.40 Kcal / 1,406.15 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	10.50 g20.39 g6.00 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.61 g7.46 g1.82 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs fél adag, Rozmaringos sertéscsík	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sertéspörkölt parm.	Csemegeborka, Cukkinileves GM, TM *, Hagymás törtburgonya, Cigánypecsenye GM	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Bulgur [1]
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 486.08 Kcal / 2,031.81 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 770.25 Kcal / 3,219.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	30.49 g17.37 g3.95 g	27.48 g25.81 g5.56 g	26.09 g87.39 g25.50 g	44.36 g19.91 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	56.13 g3.96 g3.68 g	45.00 g7.22 g4.78 g	62.36 g4.18 g8.23 g	107.20 g3.32 g4.35 g
		1,9	1	1	1,9,(10),(12)	1,9,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Póréhagyma, Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 KJ	Energia: 328.68 Kcal / 1,373.88 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	10.45 g20.45 g6.00 g	6.81 g6.72 g1.17 g	6.37 g24.35 g1.16 g	13.26 g17.38 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	21.33 g1.27 g1.81 g	22.08 g0.22 g0.47 g	19.94 g0.01 g1.34 g	31.29 g1.32 g2.10 g
		1	1	1	1	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00049) Tej,toj,szój,ol mag,kakaó,cit rus	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag , Párolt rizs fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 626.80 Kcal / 2,620.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	25.19 g79.86 g24.67 g	34.18 g16.13 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	77.22 g12.86 g6.54 g	91.87 g11.92 g3.74 g
		1,9	1	1	1,(10),(12)	1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00050) Tej,toj,fruktóz ,olmag	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 264.59 Kcal / 1,105.99 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 259.80 Kcal / 1,085.96 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.01 g15.96 g4.60 g	8.50 g12.18 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.62 g13.10 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.11 g0.77 g1.73 g	21.36 g1.23 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	21.77 g0.90 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
	1	1,(10)		1	1,4,10,(12)	
	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne TM[1], Zellerleves GM, TM*[9]	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1]
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 771.35 Kcal / 3,224.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	26.09 g87.39 g25.50 g	44.44 g19.92 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	62.36 g4.18 g8.23 g	107.37 g3.32 g4.35 g
	1,9	1		1	1,9,(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	10.45 g20.45 g6.00 g	6.81 g6.72 g1.17 g	6.37 g24.35 g1.16 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	21.33 g1.27 g1.81 g	22.08 g0.22 g0.47 g	19.94 g0.01 g1.34 g	29.40 g0.85 g2.10 g
	1	1		1	1,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00051) Tej, paradicsom, ol. mag mentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	17.50 g19.62 g3.85 g	25.19 g79.86 g24.67 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	58.56 g5.14 g3.66 g	77.22 g12.86 g6.54 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9	1,3	1,3	1,9,(10),(12)	1,9,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,10,(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00054) Tej,tojás,par.	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka, Narancslé (100 %-os)			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek, Gyümölcstea			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Tonhalszendvics[4,10, (12)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 256.48 Kcal / 1,072.09 KJ			Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ			Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.98 g	16.25 g	4.60 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	8.49 g	11.81 g	3.27 g	13.31 g	13.03 g	2.94 g	9.13 g	11.21 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.83 g	0.01 g	1.74 g	27.58 g	7.46 g	1.15 g	28.99 g	8.41 g	1.12 g	27.99 g	7.13 g	1.01 g	20.42 g	0.24 g	1.11 g
		1			1,(10)			1			1,4,10,(12)			1		
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs		
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ			Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ			Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ			Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ			Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.36 g	11.55 g	2.36 g	34.44 g	18.29 g	2.96 g	27.48 g	25.81 g	5.56 g	25.19 g	79.86 g	24.67 g	45.34 g	20.22 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.21 g	3.06 g	3.54 g	55.80 g	3.83 g	3.76 g	45.00 g	7.22 g	4.78 g	77.22 g	12.86 g	6.54 g	120.12 g	14.16 g	4.36 g
		1,9			1			1			1,9,(10),(12)			1,9,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Meggyes kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.25 g	6.52 g	1.11 g	2.66 g	1.99 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.85 g	2.11 g	1.80 g	35.21 g	16.66 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
		1			1			1			1,10,(12)			1,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00055) Tej,olmag,szój, szől,szil,őszi bment	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	15.57 g0.24 g1.00 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	26.09 g87.39 g25.50 g	34.36 g15.71 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	62.36 g4.18 g8.23 g	92.02 g12.05 g3.73 g
		1,9	1,3	1,3	1,3	1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1	1	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00056) Tej-,ol.mag-,e per-,parad.me ntes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka, Őszibarack leves GM, TM	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	25.19 g79.86 g24.67 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	77.22 g12.86 g6.54 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9	1,3	1,3	1,9,(10),(12)	1,9,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,10,(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00057) Tej, szója, parad., alma	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka, Tea			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszándék[4, 10, (12)], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 289.73 Kcal / 1,211.07 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ			Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ			Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.01 g	15.96 g	4.60 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	8.47 g	11.81 g	3.27 g	13.31 g	13.03 g	2.94 g	9.13 g	11.21 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.34 g	7.00 g	1.73 g	27.58 g	7.46 g	1.15 g	21.69 g	1.42 g	1.47 g	27.99 g	7.13 g	1.01 g	20.42 g	0.24 g	1.11 g
		1			1,(10)			1			1,4,10,(12)			1		
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka, Cukkinileves GM, TM *			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs		
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ			Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ			Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ			Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ			Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.36 g	11.55 g	2.36 g	34.44 g	18.29 g	2.96 g	13.80 g	19.13 g	3.82 g	26.09 g	87.39 g	25.50 g	34.36 g	15.71 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.21 g	3.06 g	3.54 g	55.80 g	3.83 g	3.76 g	39.82 g	5.14 g	3.27 g	62.36 g	4.18 g	8.23 g	92.02 g	12.05 g	3.73 g
		1,9			1,3			1,3			1,(10),(12)			1,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Meggyes kölespuding TM			Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.25 g	6.52 g	1.11 g	2.66 g	1.99 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.85 g	2.11 g	1.80 g	35.21 g	16.66 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
		1			1			1			1,10,(12)			1,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00058) Diab (T:15,E:35,U:15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 234.49 Kcal / 980.17 KJ	Energia: 209.39 Kcal / 875.25 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.94 g15.81 g4.59 g	7.65 g12.06 g3.22 g	11.17 g14.89 g6.51 g	11.49 g12.79 g2.91 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g1.62 g	17.48 g1.18 g1.06 g	13.95 g1.75 g1.36 g	12.06 g0.90 g0.79 g	15.57 g0.24 g1.00 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 35 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 35 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 35 CH[1,7], Tk. kenyér (35) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 35 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 35 CH[1]
		Energia: 224.37 Kcal / 937.87 KJ	Energia: 401.05 Kcal / 1,676.39 KJ	Energia: 345.62 Kcal / 1,444.69 KJ	Energia: 1,002.67 Kcal / 4,191.16 KJ	Energia: 345.26 Kcal / 1,443.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12.78 g4.76 g0.95 g	32.53 g15.40 g2.62 g	14.96 g14.71 g3.67 g	23.15 g84.18 g25.14 g	26.52 g11.74 g1.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.40 g2.09 g2.12 g	37.38 g3.73 g3.09 g	37.49 g5.42 g2.91 g	39.03 g2.97 g8.02 g	36.66 g1.21 g3.08 g
		1,9	1,3,7	1,3,7	1,(10),(12)	1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 281.26 Kcal / 1,175.67 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 279.37 Kcal / 1,167.77 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.17 g20.26 g5.98 g	5.10 g6.47 g1.15 g	4.24 g24.04 g1.13 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	15.50 g1.27 g1.68 g	14.31 g0.22 g0.29 g	10.23 g0.01 g1.12 g	21.63 g0.75 g1.92 g
		1	1	1	1	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00059) Áfonyamentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1]
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 771.35 Kcal / 3,224.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	27.12 g85.77 g27.74 g	44.44 g19.92 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	88.36 g23.94 g6.63 g	107.37 g3.32 g4.35 g
		1,9		1,3	7	1,9,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1		1		1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00060) Tej, tojás, fruktóz	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 264.59 Kcal / 1,105.99 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 259.80 Kcal / 1,085.96 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.01 g15.96 g4.60 g	8.50 g12.18 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.62 g13.10 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.11 g0.77 g1.73 g	21.36 g1.23 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	21.77 g0.90 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne TM[1], Zellerleves GM, TM*[9]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1]
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 771.35 Kcal / 3,224.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	26.09 g87.39 g25.50 g	44.44 g19.92 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	62.36 g4.18 g8.23 g	107.37 g3.32 g4.35 g
		1,9		1		1,9,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 332.13 Kcal / 1,388.30 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.52 g1.11 g	10.45 g20.45 g6.00 g	6.81 g6.72 g1.17 g	6.43 g24.41 g1.16 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	21.33 g1.27 g1.81 g	22.08 g0.22 g0.47 g	20.33 g0.24 g1.33 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1	1	1,10,(12)



(00061) Tojás-
és mézmentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00061) Tojás- és mézmentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	27.12 g85.77 g27.74 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	88.36 g23.94 g6.63 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9	1	7	1,9,(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	5.70 g2.53 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	32.62 g17.97 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



(00062) Tojás és szójamentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00062) Tojás és szójamentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.98 g16.25 g4.60 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.19 g12.11 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.47 g11.81 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.31 g13.03 g2.94 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó41.83 g0.01 g1.74 g	SzénhidrátCukorSó27.58 g7.46 g1.15 g	SzénhidrátCukorSó21.69 g1.42 g1.47 g	SzénhidrátCukorSó27.99 g7.13 g1.01 g	SzénhidrátCukorSó20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1]
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 564.18 Kcal / 2,358.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv30.36 g11.55 g2.36 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.44 g18.29 g2.96 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.48 g25.81 g5.56 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.12 g85.77 g27.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.46 g15.41 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó80.21 g3.06 g3.54 g	SzénhidrátCukorSó55.80 g3.83 g3.76 g	SzénhidrátCukorSó45.00 g7.22 g4.78 g	SzénhidrátCukorSó88.36 g23.94 g6.63 g	SzénhidrátCukorSó79.27 g1.21 g3.72 g
		1,9	1	7	1,(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv5.25 g6.52 g1.11 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.70 g2.53 g1.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.81 g6.72 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.20 g3.78 g1.72 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó31.85 g2.11 g1.80 g	SzénhidrátCukorSó32.62 g17.97 g0.14 g	SzénhidrátCukorSó22.08 g0.22 g0.47 g	SzénhidrátCukorSó45.13 g27.58 g0.30 g	SzénhidrátCukorSó29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00065) Tojás,par,szárnyas	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek, Tonhalszendvics[4,10, (12)]	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Rozmaringos sertéscsíkok	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sertéspörkölt parm.	Őszibarack leves GM[7], Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka, Cigánypecsenye GM	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 486.08 Kcal / 2,031.81 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	30.49 g17.37 g3.95 g	27.48 g25.81 g5.56 g	27.12 g85.77 g27.74 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	56.13 g3.96 g3.68 g	45.00 g7.22 g4.78 g	88.36 g23.94 g6.63 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9	1	7	1,9,(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	5.70 g2.53 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	32.62 g17.97 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00069) Tej,szója,kakaó mentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	25.19 g79.86 g24.67 g	34.36 g15.71 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	77.22 g12.86 g6.54 g	92.02 g12.05 g3.73 g
		1,9		1,3		1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1		1		1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00070) Paradicsom, olajos mag	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1]
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 771.35 Kcal / 3,224.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	27.12 g85.77 g27.74 g	44.44 g19.92 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	88.36 g23.94 g6.63 g	107.37 g3.32 g4.35 g
		1,9	1,3	7	1,9,(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	5.70 g2.53 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	32.62 g17.97 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Tej, ol.mag, hüvelyes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne TM[1], Zellerleves GM, TM*[9]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	25.19 g79.86 g24.67 g	34.36 g15.71 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	77.22 g12.86 g6.54 g	92.02 g12.05 g3.73 g
		1,9		1,3		1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1		1		1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00081) Tej,hüvely,barack,fahéj,olmag	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag , Párolt rizs fél adag, Fokhagyma krémleves GM TM*	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Csemegeuborka, Cukkinileves GM, TM *, Hagymás törtburgonya, Cigánypecsenye GM	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	26.09 g87.39 g25.50 g	34.36 g15.71 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	62.36 g4.18 g8.23 g	92.02 g12.05 g3.73 g
		1,9	1,3	1,3	1,(10),(12)	1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	10.45 g20.45 g6.00 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	21.33 g1.27 g1.81 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00082) GM,tej,hüvely es,fruktóz	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 259.56 Kcal / 1,084.96 KJ	Energia: 135.87 Kcal / 567.94 KJ	Energia: 221.53 Kcal / 926.00 KJ	Energia: 230.82 Kcal / 964.83 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6.79 g 16.51 g 4.68 g	5.77 g 12.44 g 3.27 g	6.25 g 12.36 g 3.35 g	10.89 g 13.36 g 2.98 g	6.40 g 11.47 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.89 g 1.97 g 1.74 g	14.84 g 1.87 g 1.05 g	19.47 g 2.62 g 1.48 g	15.25 g 1.80 g 0.91 g	13.90 g 1.14 g 1.01 g
	Ebéd	(10)			4,10,(12)	
		Brokkolis, sonkás penne GM TM, Zellerleves GM, TM*[9]	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér , Sertéspörkölt parm.	Cukkinileves GM, TM *, Hagymás törtburgonya, Csemegeborka, Cigánypecsenye GM	Provence-i csirkeragu* (10,12), Zöldfűszeres rizs, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 572.57 Kcal / 2,393.34 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 571.89 Kcal / 2,390.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23.91 g 12.60 g 2.48 g	34.44 g 18.29 g 2.96 g	29.34 g 26.60 g 5.56 g	26.09 g 87.39 g 25.50 g	30.05 g 15.05 g 2.36 g
	Uzsonna	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.91 g 8.07 g 3.58 g	55.80 g 3.83 g 3.76 g	61.40 g 8.22 g 5.01 g	62.36 g 4.18 g 8.23 g	80.64 g 1.31 g 3.31 g
		9			(10),(12)	
		Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Gluténmentes kenyér , Petrezselymes gombakrém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kígyóborka, Fokhagymás felvágott	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 300.80 Kcal / 1,257.34 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.09 g 7.05 g 1.21 g	7.72 g 20.71 g 6.04 g	4.08 g 6.98 g 1.21 g	3.64 g 24.61 g 1.20 g	9.87 g 17.55 g 5.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.25 g 3.01 g 1.35 g	14.81 g 2.17 g 1.71 g	15.56 g 1.12 g 0.37 g	13.42 g 0.91 g 1.24 g	22.88 g 1.49 g 2.00 g
					10,(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00102) Tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka, Narancslé (100 %-os)			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszós[4,10, (12)], Sörretek			Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ			Energia: 160.04 Kcal / 668.97 KJ			Energia: 229.31 Kcal / 958.52 KJ			Energia: 254.99 Kcal / 1,065.86 KJ			Energia: 221.77 Kcal / 927.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.98 g	16.25 g	4.60 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	8.79 g	11.87 g	3.27 g	13.31 g	13.03 g	2.94 g	9.45 g	11.27 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.83 g	0.01 g	1.74 g	20.59 g	0.47 g	1.15 g	21.85 g	1.42 g	1.12 g	21.00 g	0.14 g	1.01 g	20.58 g	0.24 g	0.76 g
		1			1,(10)			1			1,4,10,(12)			1		
	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne TM[1], Zellerleves GM, TM*[9]			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs		
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ			Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ			Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ			Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ			Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.36 g	11.55 g	2.36 g	34.44 g	18.29 g	2.96 g	13.80 g	19.13 g	3.82 g	25.19 g	79.86 g	24.67 g	45.34 g	20.22 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.21 g	3.06 g	3.54 g	55.80 g	3.83 g	3.76 g	39.82 g	5.14 g	3.27 g	77.22 g	12.86 g	6.54 g	120.12 g	14.16 g	4.36 g
		1,9			1,3			1,3			1,9,(10),(12)			1,9,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Meggyes kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.25 g	6.52 g	1.11 g	2.66 g	1.99 g	0.32 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.85 g	2.11 g	1.80 g	35.21 g	16.66 g	0.01 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
		1			1			1			1,10,(12)			1,10,(12)		



(00116) Tojás,
paradicsom

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00116) Tojás, paradicsom	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea_Franyó, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea_Franyó, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 199.76 Kcal / 835.00 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 294.71 Kcal / 1,231.89 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.24 g12.14 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.36 g13.06 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	30.35 g10.46 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	30.76 g10.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag , Párolt rizs fél adag, Fokhagyma krémleves GM TM*	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Hagymás törtburgonya, Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Harcsapörkölt[1,4,7], Zöldségfőzelék bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 821.05 Kcal / 3,431.99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	25.19 g79.86 g24.67 g	42.02 g20.49 g3.67 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	77.22 g12.86 g6.54 g	119.67 g15.30 g3.25 g
		1,9	1	1	1,4,7,9	1,4,7,9
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Sörretek	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldségfőzelék sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 306.48 Kcal / 1,281.09 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	10.48 g20.39 g6.00 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	20.31 g0.47 g1.82 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1	7	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00117) Olajos mag,mézment es	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Őszibaracktea_Sodexo, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika	Őszibaracktea_Sodexo, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 294.41 Kcal / 1,230.63 KJ	Energia: 194.37 Kcal / 812.47 KJ	Energia: 311.26 Kcal / 1,301.07 KJ	Energia: 289.32 Kcal / 1,209.36 KJ	Energia: 255.46 Kcal / 1,067.82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.73 g15.90 g4.60 g	8.17 g12.11 g3.23 g	12.93 g15.15 g6.53 g	13.29 g13.03 g2.94 g	9.18 g11.22 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.02 g9.00 g1.73 g	29.27 g9.46 g1.15 g	30.71 g10.74 g1.19 g	29.68 g9.13 g1.01 g	29.41 g9.23 g0.76 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Parajfőzelék[1,7], Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 410.41 Kcal / 1,715.51 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	17.54 g20.18 g4.60 g	27.12 g85.77 g27.74 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	38.69 g8.44 g3.89 g	88.36 g23.94 g6.63 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9		1,3,7	7	1,9,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.25 g6.52 g1.11 g	5.70 g2.53 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	32.62 g17.97 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00130) Diabetikus (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 264.59 Kcal / 1,105.99 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 229.55 Kcal / 959.52 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.01 g15.96 g4.60 g	8.50 g12.18 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	12.34 g12.91 g2.92 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.11 g0.77 g1.73 g	21.36 g1.23 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	15.94 g0.90 g0.88 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 50 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségek fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 50 CH[1,7], Tk. kenyér (50) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 50 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 50 CH[1]
		Energia: 334.95 Kcal / 1,400.09 KJ	Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 KJ	Energia: 477.54 Kcal / 1,996.12 KJ	Energia: 1,094.64 Kcal / 4,575.60 KJ	Energia: 420.32 Kcal / 1,756.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.31 g7.41 g1.51 g	33.98 g16.20 g2.72 g	20.16 g19.47 g4.46 g	25.01 g86.86 g25.45 g	28.90 g13.00 g2.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.41 g2.43 g2.68 g	51.40 g3.77 g3.27 g	54.39 g7.84 g3.57 g	53.76 g3.79 g8.19 g	51.27 g1.21 g3.30 g
		1,9	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 299.53 Kcal / 1,252.04 KJ	Energia: 307.54 Kcal / 1,285.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.90 g6.35 g1.11 g	10.45 g20.45 g6.00 g	6.81 g6.72 g1.17 g	5.09 g24.16 g1.14 g	12.17 g17.23 g5.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	21.33 g1.27 g1.81 g	22.08 g0.22 g0.47 g	14.11 g0.01 g1.21 g	27.46 g0.82 g2.06 g
		1	1	1	1	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00146) Diab T:20, E:40, U:20	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 264.59 Kcal / 1,105.99 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 259.80 Kcal / 1,085.96 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.01 g15.96 g4.60 g	8.50 g12.18 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.62 g13.10 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.11 g0.77 g1.73 g	21.36 g1.23 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	21.77 g0.90 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 40 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 40 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 40 CH[1]
		Energia: 242.80 Kcal / 1,014.90 KJ	Energia: 428.81 Kcal / 1,792.43 KJ	Energia: 398.89 Kcal / 1,667.36 KJ	Energia: 1,029.72 Kcal / 4,304.23 KJ	Energia: 357.77 Kcal / 1,495.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.87 g5.20 g1.05 g	33.11 g15.72 g2.66 g	17.05 g16.41 g3.94 g	23.70 g84.97 g25.23 g	26.92 g11.95 g2.01 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		37.90 g2.14 g2.21 g	42.99 g3.74 g3.16 g	44.81 g6.27 g3.16 g	43.36 g3.21 g8.07 g	39.10 g1.21 g3.11 g
		1,9	1,3,7			1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 165.90 Kcal / 693.46 KJ	Energia: 331.67 Kcal / 1,386.38 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 299.53 Kcal / 1,252.04 KJ	Energia: 297.46 Kcal / 1,243.38 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.84 g6.42 g1.11 g	11.30 g20.57 g6.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	5.09 g24.16 g1.14 g	11.75 g17.17 g5.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.30 g2.11 g1.56 g	25.21 g1.27 g1.90 g	22.08 g0.22 g0.47 g	14.11 g0.01 g1.21 g	25.52 g0.80 g2.01 g
		1	1	1	1	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00148) Diabetikus (T: 15, E: 30, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ	Energia: 139.65 Kcal / 583.74 KJ	Energia: 234.49 Kcal / 980.17 KJ	Energia: 209.39 Kcal / 875.25 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.94 g15.81 g4.59 g	7.43 g12.03 g3.22 g	11.17 g14.89 g6.51 g	11.49 g12.79 g2.91 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g1.62 g	16.51 g1.17 g1.04 g	13.95 g1.75 g1.36 g	12.06 g0.90 g0.79 g	15.57 g0.24 g1.00 g
	1	1,(10)		1,7	1,4,10,(12)	
	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne 30 CH[1], Zellerleves GM, TM*[9]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 30 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Parajfőzelék 30 CH[1,7], Tk. kenyér (30)[1], Főtt tojás[3], Hamis gulyásleves	Hagymás törtburgonya 30 CH, Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 30 CH[1]
		Energia: 187.51 Kcal / 783.79 KJ	Energia: 401.05 Kcal / 1,676.39 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 953.97 Kcal / 3,987.59 KJ	Energia: 320.24 Kcal / 1,338.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.61 g3.87 g0.77 g	32.53 g15.40 g2.62 g	15.04 g13.70 g3.47 g	22.16 g82.77 g24.98 g	25.73 g11.32 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.40 g1.97 g1.93 g	37.38 g3.73 g3.09 g	40.29 g4.82 g2.88 g	31.23 g2.53 g7.93 g	31.79 g1.21 g3.00 g
	1,9	1,3,7		1,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 291.35 Kcal / 1,217.84 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 309.62 Kcal / 1,294.21 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.60 g20.33 g5.99 g	5.10 g6.47 g1.15 g	5.52 g24.23 g1.15 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	17.45 g1.27 g1.72 g	14.31 g0.22 g0.29 g	16.06 g0.01 g1.25 g	21.63 g0.75 g1.92 g
	1	1		1	1,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00155) Halmentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek, Liga margarin , Csemege karaj	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 224.84 Kcal / 939.83 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.98 g16.25 g4.60 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.19 g12.11 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.88 g15.14 g6.53 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.81 g7.99 g1.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó41.83 g0.01 g1.74 g	SzénhidrátCukorSó27.58 g7.46 g1.15 g	SzénhidrátCukorSó21.72 g1.75 g1.54 g	SzénhidrátCukorSó27.44 g7.28 g0.52 g	SzénhidrátCukorSó20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM[7], Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Cukkinis csirkemell csíkok(12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 838.35 Kcal / 3,504.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv30.36 g11.55 g2.36 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.44 g18.29 g2.96 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.80 g19.13 g3.82 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.12 g85.77 g27.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsv51.24 g16.61 g2.03 g
		SzénhidrátCukorSó80.21 g3.06 g3.54 g	SzénhidrátCukorSó55.80 g3.83 g3.76 g	SzénhidrátCukorSó39.82 g5.14 g3.27 g	SzénhidrátCukorSó88.36 g23.94 g6.63 g	SzénhidrátCukorSó123.50 g15.45 g4.04 g
		1,9	1,3	7	1,9,(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma [10,(12)]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv5.25 g6.52 g1.11 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.70 g2.53 g1.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.81 g6.72 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.20 g3.78 g1.72 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó31.85 g2.11 g1.80 g	SzénhidrátCukorSó32.62 g17.97 g0.14 g	SzénhidrátCukorSó22.08 g0.22 g0.47 g	SzénhidrátCukorSó45.13 g27.58 g0.30 g	SzénhidrátCukorSó29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 331.35 Kcal / 1,385.04 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 197.58 Kcal / 825.88 KJ	Energia: 254.12 Kcal / 1,062.22 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.25 g16.51 g4.64 g	5.46 g12.37 g3.27 g	5.74 g12.07 g3.31 g	10.58 g13.29 g2.98 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.31 g0.91 g1.64 g	21.06 g8.10 g1.05 g	15.17 g2.32 g1.37 g	21.47 g8.03 g0.91 g	13.90 g1.14 g1.01 g
	(10)		4,10,(12)			
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Narancs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 572.57 Kcal / 2,393.34 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 841.18 Kcal / 3,516.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		23.91 g12.60 g2.48 g	34.44 g18.29 g2.96 g	29.34 g26.60 g5.56 g	25.19 g79.86 g24.67 g	41.93 g19.86 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.91 g8.07 g3.58 g	55.80 g3.83 g3.76 g	61.40 g8.22 g5.01 g	77.22 g12.86 g6.54 g	121.49 g14.26 g3.95 g
	9		9,(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségszendvics	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombaszendvics, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizsszendvics GM,TM	Zöldfűszeres sonkaszendvics, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.09 g7.05 g1.21 g	2.66 g1.99 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	3.12 g2.68 g0.33 g	9.87 g17.55 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.25 g3.01 g1.35 g	35.21 g16.66 g0.01 g	15.56 g1.12 g0.37 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.88 g1.49 g2.00 g
	10,(12)					
	Reggeli					Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		g g g	g g g	g g g	g g g	6.40 g11.47 g2.74 g



	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
	g			g			g			g			g			g			13.90 g			1.14 g			1.01 g		
	1			1,(10)			1			1,10,(12)																	
	Tízórai			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszárított[4, 10, (12)], Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika											
				Energia: 355.30 Kcal / 1,485.15 KJ			Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ			Energia: 221.53 Kcal / 926.00 KJ			Energia: 254.12 Kcal / 1,062.22 KJ			Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ											
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
				7.76 g	16.80 g	4.68 g	5.46 g	12.37 g	3.27 g	6.25 g	12.36 g	3.35 g	10.58 g	13.29 g	2.98 g	6.40 g	11.47 g	2.74 g									
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	39.61 g	1.21 g	1.75 g	21.06 g	8.10 g	1.05 g	19.47 g	2.62 g	1.48 g	21.47 g	8.03 g	0.91 g	13.90 g	1.14 g	1.01 g												
			(10)						4,10,(12)																		
Ebéd			Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér			Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Narancs												
			Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ			Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ			Energia: 572.57 Kcal / 2,393.34 KJ			Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ			Energia: 634.01 Kcal / 2,650.16 KJ												
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
			23.91 g	12.60 g	2.48 g	34.44 g	18.29 g	2.96 g	29.34 g	26.60 g	5.56 g	25.19 g	79.86 g	24.67 g	30.95 g	15.35 g	2.36 g										
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
106.91 g	8.07 g	3.58 g	55.80 g	3.83 g	3.76 g	61.40 g	8.22 g	5.01 g	77.22 g	12.86 g	6.54 g	93.39 g	12.15 g	3.32 g													
9															(10),(12)												
Uzsonna			Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém			Meggyes kölespuding TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér												
			Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ			Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ												
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
			2.09 g	7.05 g	1.21 g	2.66 g	1.99 g	0.32 g	4.08 g	6.98 g	1.21 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	9.87 g	17.55 g	5.22 g										
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
16.25 g	3.01 g	1.35 g	35.21 g	16.66 g	0.01 g	15.56 g	1.12 g	0.37 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.88 g	1.49 g	2.00 g													
															10,(12)												



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00203) Glutén,tej,toj, banán	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 331.35 Kcal / 1,385.04 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 197.58 Kcal / 825.88 KJ	Energia: 230.82 Kcal / 964.83 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.25 g16.51 g4.64 g	5.46 g12.37 g3.27 g	5.74 g12.07 g3.31 g	10.89 g13.36 g2.98 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.31 g0.91 g1.64 g	21.06 g8.10 g1.05 g	15.17 g2.32 g1.37 g	15.25 g1.80 g0.91 g	13.90 g1.14 g1.01 g
	(10)		4,10,(12)			
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Narancs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 572.57 Kcal / 2,393.34 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 841.18 Kcal / 3,516.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		23.91 g12.60 g2.48 g	34.44 g18.29 g2.96 g	29.34 g26.60 g5.56 g	25.19 g79.86 g24.67 g	41.93 g19.86 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.91 g8.07 g3.58 g	55.80 g3.83 g3.76 g	61.40 g8.22 g5.01 g	77.22 g12.86 g6.54 g	121.49 g14.26 g3.95 g
	9		9,(10),(12)			
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.09 g7.05 g1.21 g	2.66 g1.99 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	3.12 g2.68 g0.33 g	9.87 g17.55 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.25 g3.01 g1.35 g	35.21 g16.66 g0.01 g	15.56 g1.12 g0.37 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.88 g1.49 g2.00 g
			10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00204) Glutén-, tej- és olajos mag mentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 355.30 Kcal / 1,485.15 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 221.53 Kcal / 926.00 KJ	Energia: 254.12 Kcal / 1,062.22 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.76 g16.80 g4.68 g	5.46 g12.37 g3.27 g	6.25 g12.36 g3.35 g	10.58 g13.29 g2.98 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.61 g1.21 g1.75 g	21.06 g8.10 g1.05 g	19.47 g2.62 g1.48 g	21.47 g8.03 g0.91 g	13.90 g1.14 g1.01 g
	(10)		4,10,(12)			
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Narancs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 841.18 Kcal / 3,516.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		23.91 g12.60 g2.48 g	34.44 g18.29 g2.96 g	15.66 g19.92 g3.82 g	25.19 g79.86 g24.67 g	41.93 g19.86 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.91 g8.07 g3.58 g	55.80 g3.83 g3.76 g	56.22 g6.14 g3.50 g	77.22 g12.86 g6.54 g	121.49 g14.26 g3.95 g
	9		3		9,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vanília rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.09 g7.05 g1.21 g	2.66 g1.99 g0.32 g	4.08 g6.98 g1.21 g	3.12 g2.68 g0.33 g	9.87 g17.55 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.25 g3.01 g1.35 g	35.21 g16.66 g0.01 g	15.56 g1.12 g0.37 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.88 g1.49 g2.00 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00205) GM,tej,szój,frukt,zeller,par,kak.	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 355.30 Kcal / 1,485.15 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 221.53 Kcal / 926.00 KJ	Energia: 254.12 Kcal / 1,062.22 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.76 g 16.80 g 4.68 g	5.46 g 12.37 g 3.27 g	6.25 g 12.36 g 3.35 g	10.58 g 13.29 g 2.98 g	6.40 g 11.47 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.61 g 1.21 g 1.75 g	21.06 g 8.10 g 1.05 g	19.47 g 2.62 g 1.48 g	21.47 g 8.03 g 0.91 g	13.90 g 1.14 g 1.01 g
	Ebéd	(10)		4,10,(12)		
		Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka, Cigánypecsenye GM	Provence-i csirkeragu* (10,12), Zöldfűszeres rizs, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 571.89 Kcal / 2,390.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23.91 g 12.60 g 2.48 g	34.44 g 18.29 g 2.96 g	15.66 g 19.92 g 3.82 g	26.09 g 87.39 g 25.50 g	30.05 g 15.05 g 2.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.91 g 8.07 g 3.58 g	55.80 g 3.83 g 3.76 g	56.22 g 6.14 g 3.50 g	62.36 g 4.18 g 8.23 g	80.64 g 1.31 g 3.31 g
	Uzsonna	9		3		
		Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Kígyóuborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 324.75 Kcal / 1,357.46 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.09 g 7.05 g 1.21 g	7.72 g 20.71 g 6.04 g	4.08 g 6.98 g 1.21 g	4.15 g 24.90 g 1.24 g	9.87 g 17.55 g 5.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.25 g 3.01 g 1.35 g	14.81 g 2.17 g 1.71 g	15.56 g 1.12 g 0.37 g	17.72 g 1.21 g 1.35 g	22.88 g 1.49 g 2.00 g
	10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00208) Glutén,tojás,o lma	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika	Sonkakrém szendvics GM[10,(12)], Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 331.35 Kcal / 1,385.04 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ	Energia: 340.74 Kcal / 1,424.29 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.25 g16.51 g4.64 g	5.46 g12.37 g3.27 g	10.15 g15.40 g6.57 g	13.06 g10.87 g2.15 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.31 g0.91 g1.64 g	21.06 g8.10 g1.05 g	15.20 g2.65 g1.44 g	45.69 g9.23 g1.27 g	13.90 g1.14 g1.01 g
		(10)	7	10,(12)		
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Narancs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 572.57 Kcal / 2,393.34 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 841.18 Kcal / 3,516.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		23.91 g12.60 g2.48 g	34.44 g18.29 g2.96 g	29.34 g26.60 g5.56 g	25.19 g79.86 g24.67 g	41.93 g19.86 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.91 g8.07 g3.58 g	55.80 g3.83 g3.76 g	61.40 g8.22 g5.01 g	77.22 g12.86 g6.54 g	121.49 g14.26 g3.95 g
		9			9,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.05 g1.21 g	5.70 g2.53 g1.01 g	4.08 g6.98 g1.21 g	9.20 g3.78 g1.72 g	9.87 g17.55 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.25 g3.01 g1.35 g	32.62 g17.97 g0.14 g	15.56 g1.12 g0.37 g	45.13 g27.58 g0.30 g	22.88 g1.49 g2.00 g
		7		7	10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00211) GM-diab (T: 25 E:45 U:30)	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Tonhalsalátam[4,10, (12)], Gluténmentes kenyér	Ásványvíz, Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Gluténmentes kenyér
		Energia: 259.56 Kcal / 1,084.96 KJ	Energia: 155.01 Kcal / 647.94 KJ	Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 251.95 Kcal / 1,053.15 KJ	Energia: 208.11 Kcal / 869.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.79 g 16.51 g 4.68 g	5.97 g 12.66 g 3.31 g	10.66 g 15.69 g 6.61 g	11.18 g 13.63 g 3.01 g	6.55 g 11.67 g 2.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.89 g 1.97 g 1.74 g	18.37 g 1.41 g 1.16 g	19.50 g 2.95 g 1.55 g	19.02 g 1.97 g 1.01 g	17.30 g 1.21 g 1.12 g
		15,(10)		7	4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM 45 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 45 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM 45 CH[7], GM kenyér (45)	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs 45 CH
		Energia: 241.58 Kcal / 1,009.80 KJ	Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 KJ	Energia: 426.55 Kcal / 1,782.98 KJ	Energia: 1,056.77 Kcal / 4,417.30 KJ	Energia: 392.44 Kcal / 1,640.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.38 g 4.50 g 0.86 g	33.98 g 16.20 g 2.72 g	16.58 g 18.12 g 4.13 g	24.24 g 85.76 g 25.32 g	26.41 g 12.31 g 2.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.21 g 3.74 g 2.00 g	51.40 g 3.77 g 3.27 g	47.33 g 7.63 g 3.16 g	47.70 g 3.45 g 8.12 g	45.79 g 1.25 g 3.32 g
		9	3,7		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Fokhagymás felvágott, Kígyóuborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 306.48 Kcal / 1,281.09 KJ	Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ	Energia: 324.75 Kcal / 1,357.46 KJ	Energia: 312.59 Kcal / 1,306.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2.60 g 7.34 g 1.25 g	8.23 g 21.00 g 6.08 g	4.59 g 7.27 g 1.25 g	4.15 g 24.90 g 1.24 g	10.38 g 17.84 g 5.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.55 g 3.31 g 1.46 g	19.11 g 2.47 g 1.82 g	19.86 g 1.42 g 0.48 g	17.72 g 1.21 g 1.35 g	27.18 g 1.79 g 2.11 g
		10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00214) Glutén,fruktóz	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 259.56 Kcal / 1,084.96 KJ	Energia: 135.87 Kcal / 567.94 KJ	Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 230.82 Kcal / 964.83 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6.79 g16.51 g4.68 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.77 g12.44 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.66 g15.69 g6.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.89 g13.36 g2.98 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó18.89 g1.97 g1.74 g	SzénhidrátCukorSó14.84 g1.87 g1.05 g	SzénhidrátCukorSó19.50 g2.95 g1.55 g	SzénhidrátCukorSó15.25 g1.80 g0.91 g	SzénhidrátCukorSó13.90 g1.14 g1.01 g
		(10)	7	4,10,(12)		
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag , Párolt rizs fél adag	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Csemegeuborka, Hagymás törtburgonya	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ	Energia: 779.06 Kcal / 3,256.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv23.91 g12.60 g2.48 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.44 g18.29 g2.96 g	FehérjeZsírT.Zsírsv15.66 g19.92 g3.82 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.09 g87.39 g25.50 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.03 g19.56 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó106.91 g8.07 g3.58 g	SzénhidrátCukorSó55.80 g3.83 g3.76 g	SzénhidrátCukorSó56.22 g6.14 g3.50 g	SzénhidrátCukorSó62.36 g4.18 g8.23 g	SzénhidrátCukorSó108.74 g3.42 g3.94 g
		9	3	9,(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 303.15 Kcal / 1,267.17 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.09 g7.05 g1.21 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.72 g20.71 g6.04 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.08 g6.98 g1.21 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.70 g24.67 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.87 g17.55 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó16.25 g3.01 g1.35 g	SzénhidrátCukorSó14.81 g2.17 g1.71 g	SzénhidrátCukorSó15.56 g1.12 g0.37 g	SzénhidrátCukorSó13.81 g1.14 g1.23 g	SzénhidrátCukorSó22.88 g1.49 g2.00 g
						10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 229.55 Kcal / 959.52 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.94 g15.81 g4.59 g	7.65 g12.06 g3.22 g	11.81 g14.99 g6.52 g	12.34 g12.91 g2.92 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g1.62 g	17.48 g1.18 g1.06 g	16.87 g1.75 g1.43 g	15.94 g0.90 g0.88 g	15.57 g0.24 g1.00 g
	1	1,(10)		1,7	1,4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 40 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 40 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 40 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 40 CH[1]
		Energia: 288.88 Kcal / 1,207.52 KJ	Energia: 428.81 Kcal / 1,792.43 KJ	Energia: 398.89 Kcal / 1,667.36 KJ	Energia: 1,029.72 Kcal / 4,304.23 KJ	Energia: 382.79 Kcal / 1,600.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		16.59 g6.31 g1.28 g	33.11 g15.72 g2.66 g	17.05 g16.41 g3.94 g	23.70 g84.97 g25.23 g	27.71 g12.37 g2.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.16 g2.29 g2.45 g	42.99 g3.74 g3.16 g	44.81 g6.27 g3.16 g	43.36 g3.21 g8.07 g	43.97 g1.21 g3.19 g
	1,9	1,3,7		1,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 281.26 Kcal / 1,175.67 KJ	Energia: 145.56 Kcal / 608.44 KJ	Energia: 309.62 Kcal / 1,294.21 KJ	Energia: 257.13 Kcal / 1,074.80 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.17 g20.26 g5.98 g	5.53 g6.53 g1.15 g	5.52 g24.23 g1.15 g	10.04 g16.92 g5.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	15.50 g1.27 g1.68 g	16.25 g0.22 g0.34 g	16.06 g0.01 g1.25 g	17.75 g0.69 g1.84 g
	1	1		1	1,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00223) GM, tej, tojás,borsó	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 355.30 Kcal / 1,485.15 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 221.53 Kcal / 926.00 KJ	Energia: 254.12 Kcal / 1,062.22 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.76 g 16.80 g 4.68 g	5.46 g 12.37 g 3.27 g	6.25 g 12.36 g 3.35 g	10.58 g 13.29 g 2.98 g	6.40 g 11.47 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.61 g 1.21 g 1.75 g	21.06 g 8.10 g 1.05 g	19.47 g 2.62 g 1.48 g	21.47 g 8.03 g 0.91 g	13.90 g 1.14 g 1.01 g
		(10)		4,10,(12)		
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Alma
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 572.57 Kcal / 2,393.34 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 634.51 Kcal / 2,652.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23.91 g 12.60 g 2.48 g	34.44 g 18.29 g 2.96 g	29.34 g 26.60 g 5.56 g	25.19 g 79.86 g 24.67 g	30.77 g 15.77 g 2.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		106.91 g 8.07 g 3.58 g	55.80 g 3.83 g 3.76 g	61.40 g 8.22 g 5.01 g	77.22 g 12.86 g 6.54 g	93.24 g 12.02 g 3.33 g
		9		(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2.09 g 7.05 g 1.21 g	2.66 g 1.99 g 0.32 g	4.08 g 6.98 g 1.21 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	9.87 g 17.55 g 5.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.25 g 3.01 g 1.35 g	35.21 g 16.66 g 0.01 g	15.56 g 1.12 g 0.37 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	22.88 g 1.49 g 2.00 g
		10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00233) GM- diab (T:20, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Tonhalsalátával[4,10, (12)], Gluténmentes kenyér	Ásványvíz, Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Gluténmentes kenyér
		Energia: 259.56 Kcal / 1,084.96 KJ	Energia: 155.01 Kcal / 647.94 KJ	Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ	Energia: 251.95 Kcal / 1,053.15 KJ	Energia: 208.11 Kcal / 869.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.79 g16.51 g4.68 g	5.97 g12.66 g3.31 g	10.66 g15.69 g6.61 g	11.18 g13.63 g3.01 g	6.55 g11.67 g2.78 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.89 g1.97 g1.74 g	18.37 g1.41 g1.16 g	19.50 g2.95 g1.55 g	19.02 g1.97 g1.01 g	17.30 g1.21 g1.12 g
		15,(10)		7	4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM 50 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM 50 CH[7], GM kenyér (50)	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 50 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs 50 CH
		Energia: 277.14 Kcal / 1,158.45 KJ	Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 KJ	Energia: 471.74 Kcal / 1,971.87 KJ	Energia: 1,094.64 Kcal / 4,575.60 KJ	Energia: 425.55 Kcal / 1,778.80 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.70 g5.24 g1.00 g	33.98 g16.20 g2.72 g	17.84 g19.55 g4.36 g	25.01 g86.86 g25.45 g	27.09 g12.81 g2.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		49.00 g4.13 g2.14 g	51.40 g3.77 g3.27 g	53.64 g8.54 g3.40 g	53.76 g3.79 g8.19 g	52.24 g1.32 g3.44 g
		9	3,7		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 166.07 Kcal / 694.17 KJ	Energia: 306.48 Kcal / 1,281.09 KJ	Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ	Energia: 324.75 Kcal / 1,357.46 KJ	Energia: 312.59 Kcal / 1,306.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.60 g7.34 g1.25 g	8.23 g21.00 g6.08 g	4.59 g7.27 g1.25 g	4.15 g24.90 g1.24 g	10.38 g17.84 g5.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.55 g3.31 g1.46 g	19.11 g2.47 g1.82 g	19.86 g1.42 g0.48 g	17.72 g1.21 g1.35 g	27.18 g1.79 g2.11 g
		10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00239) Glutén-, szójamentes	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 331.35 Kcal / 1,385.04 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ	Energia: 254.12 Kcal / 1,062.22 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.25 g16.51 g4.64 g	5.46 g12.37 g3.27 g	10.15 g15.40 g6.57 g	10.58 g13.29 g2.98 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.31 g0.91 g1.64 g	21.06 g8.10 g1.05 g	15.20 g2.65 g1.44 g	21.47 g8.03 g0.91 g	13.90 g1.14 g1.01 g
		(10)	7	4,10,(12)		
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségleves fél adag	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkecsíkok*(10,12), Zöldségleves rizs, Narancs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 634.01 Kcal / 2,650.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		23.91 g12.60 g2.48 g	34.44 g18.29 g2.96 g	15.66 g19.92 g3.82 g	25.19 g79.86 g24.67 g	30.95 g15.35 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.91 g8.07 g3.58 g	55.80 g3.83 g3.76 g	56.22 g6.14 g3.50 g	77.22 g12.86 g6.54 g	93.39 g12.15 g3.32 g
		9	3	(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldségleves sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.09 g7.05 g1.21 g	5.70 g2.53 g1.01 g	4.08 g6.98 g1.21 g	9.20 g3.78 g1.72 g	9.87 g17.55 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.25 g3.01 g1.35 g	32.62 g17.97 g0.14 g	15.56 g1.12 g0.37 g	45.13 g27.58 g0.30 g	22.88 g1.49 g2.00 g
		7	7	10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00267) Diabetikus (T:30, E:60, U:30)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 264.59 Kcal / 1,105.99 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 229.55 Kcal / 959.52 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.01 g15.96 g4.60 g	8.50 g12.18 g3.23 g	12.88 g15.14 g6.53 g	12.34 g12.91 g2.92 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.11 g0.77 g1.73 g	21.36 g1.23 g1.15 g	21.72 g1.75 g1.54 g	15.94 g0.90 g0.88 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 60 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségek fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 60 CH[1,7], Tk. kenyér (60) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 60 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 60 CH[1]
		Energia: 408.68 Kcal / 1,708.28 KJ	Energia: 525.99 Kcal / 2,198.64 KJ	Energia: 564.64 Kcal / 2,360.20 KJ	Energia: 1,137.92 Kcal / 4,756.51 KJ	Energia: 476.61 Kcal / 1,992.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		23.67 g9.19 g1.88 g	35.14 g16.83 g2.79 g	23.60 g22.98 g5.05 g	25.89 g88.12 g25.59 g	30.69 g13.94 g2.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		60.41 g2.66 g3.06 g	62.62 g3.80 g3.41 g	64.72 g9.65 g4.03 g	60.69 g4.18 g8.27 g	62.23 g1.21 g3.46 g
		1,9	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 392.17 Kcal / 1,639.27 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 KJ	Energia: 368.03 Kcal / 1,538.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	13.87 g20.95 g6.05 g	6.81 g6.72 g1.17 g	6.37 g24.35 g1.16 g	14.74 g17.60 g5.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	36.87 g1.27 g2.16 g	22.08 g0.22 g0.47 g	19.94 g0.01 g1.34 g	39.11 g0.98 g2.32 g
		1	1	1	1	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15)	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Tonhalsalátát[4,10, (12)], Gluténmentes kenyér , Sörretek	Ásványvíz, Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Gluténmentes kenyér
		Energia: 235.61 Kcal / 984.85 KJ	Energia: 131.06 Kcal / 547.83 KJ	Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ	Energia: 232.23 Kcal / 970.72 KJ	Energia: 184.16 Kcal / 769.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.28 g16.22 g4.64 g	5.46 g12.37 g3.27 g	10.15 g15.40 g6.57 g	11.00 g13.37 g2.98 g	6.04 g11.38 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.59 g1.67 g1.63 g	14.07 g1.11 g1.05 g	15.20 g2.65 g1.44 g	15.51 g1.87 g0.91 g	13.00 g0.91 g1.01 g
		15,(10)		7	4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM 60 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag	GM kenyér (60), Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM 60 CH[7]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 60 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs 60 CH
		Energia: 348.27 Kcal / 1,455.77 KJ	Energia: 525.99 Kcal / 2,198.64 KJ	Energia: 559.39 Kcal / 2,338.25 KJ	Energia: 1,137.92 Kcal / 4,756.51 KJ	Energia: 475.76 Kcal / 1,988.68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		13.35 g6.71 g1.30 g	35.14 g16.83 g2.79 g	20.57 g23.21 g4.96 g	25.89 g88.12 g25.59 g	28.10 g13.58 g2.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		60.59 g4.92 g2.43 g	62.62 g3.80 g3.41 g	63.99 g10.65 g3.87 g	60.69 g4.18 g8.27 g	61.97 g1.28 g3.63 g
		9		3,7	(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Paprikás zöldségkrém	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 142.12 Kcal / 594.06 KJ	Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 300.80 Kcal / 1,257.34 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.09 g7.05 g1.21 g	7.72 g20.71 g6.04 g	4.08 g6.98 g1.21 g	3.64 g24.61 g1.20 g	9.87 g17.55 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.25 g3.01 g1.35 g	14.81 g2.17 g1.71 g	15.56 g1.12 g0.37 g	13.42 g0.91 g1.24 g	22.88 g1.49 g2.00 g
		10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00290) Hal, olajos mag	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek, Liga margarin , Csemege karaj	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 224.84 Kcal / 939.83 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	10.81 g7.99 g1.74 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.44 g7.28 g0.52 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Zöldfűszeres bulgur [1], Narancs, Cukkinis csirkemell csíkok(12)
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 838.35 Kcal / 3,504.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	25.19 g79.86 g24.67 g	51.24 g16.61 g2.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	77.22 g12.86 g6.54 g	123.50 g15.45 g4.04 g
		1,9		1,3		1,9,(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Vaníliás tejbedara GM[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma [10,(12)]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.52 g1.11 g	5.70 g2.53 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	32.62 g17.97 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00292) Diab (T:15, E: 45, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ	Energia: 209.39 Kcal / 875.25 KJ	Energia: 181.21 Kcal / 757.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.94 g15.81 g4.59 g	7.65 g12.06 g3.22 g	10.75 g14.83 g6.50 g	11.49 g12.79 g2.91 g	7.53 g10.98 g2.68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g1.62 g	17.48 g1.18 g1.06 g	12.01 g1.75 g1.32 g	12.06 g0.90 g0.79 g	13.14 g0.24 g0.95 g
	1	1,(10)		1,7	1,4,10,(12)	
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 45 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 45 CH, Párolt zöldségek fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 45 CH[1,7], Tk. kenyér (45) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 45 CH, Csemegeborka	Zöldségek krémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirke ragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 45 CH[1]
		Energia: 288.88 Kcal / 1,207.52 KJ	Energia: 456.58 Kcal / 1,908.50 KJ	Energia: 432.72 Kcal / 1,808.77 KJ	Energia: 1,056.77 Kcal / 4,417.30 KJ	Energia: 389.05 Kcal / 1,626.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16.59 g6.31 g1.28 g	33.69 g16.04 g2.70 g	18.39 g18.21 g4.25 g	24.24 g85.76 g25.32 g	27.91 g12.47 g2.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.16 g2.29 g2.45 g	48.60 g3.76 g3.23 g	47.82 g7.23 g3.35 g	47.70 g3.45 g8.12 g	45.18 g1.21 g3.20 g
	1,9	1,3,7		1,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségek krém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 281.26 Kcal / 1,175.67 KJ	Energia: 125.40 Kcal / 524.17 KJ	Energia: 299.53 Kcal / 1,252.04 KJ	Energia: 287.37 Kcal / 1,201.21 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.17 g20.26 g5.98 g	4.68 g6.41 g1.14 g	5.09 g24.16 g1.14 g	11.32 g17.10 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	15.50 g1.27 g1.68 g	12.37 g0.22 g0.25 g	14.11 g0.01 g1.21 g	23.57 g0.77 g1.97 g
	1	1		1	1,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00299) Tej,hal,hüvely es,olmag	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek, Liga margarin , Csemege karaj	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 224.84 Kcal / 939.83 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	10.81 g7.99 g1.74 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.44 g7.28 g0.52 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne TM[1], Zellerleves GM, TM*[9]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Cukkinis csirkemell csíkok(12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 631.18 Kcal / 2,638.33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	13.80 g19.13 g3.82 g	25.19 g79.86 g24.67 g	40.26 g12.10 g1.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	39.82 g5.14 g3.27 g	77.22 g12.86 g6.54 g	95.40 g13.34 g3.41 g
		1,9		1,3		1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma [10,(12)]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1		1		1,10,(12)



(00890) Tojás,
szárnyas

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00890) Tojás, szárnyas	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Csemege szalámi	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 336.40 Kcal / 1,406.15 KJ	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	10.50 g20.39 g6.00 g	12.88 g15.14 g6.53 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.61 g7.46 g1.82 g	21.72 g1.75 g1.54 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Rozmaringos sertéscsíkok	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sertéspörkölt parm.	Őszibarack leves GM[7], Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka, Cigánypecsenye GM	Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 486.08 Kcal / 2,031.81 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	30.49 g17.37 g3.95 g	27.48 g25.81 g5.56 g	27.12 g85.77 g27.74 g	45.34 g20.22 g3.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	56.13 g3.96 g3.68 g	45.00 g7.22 g4.78 g	88.36 g23.94 g6.63 g	120.12 g14.16 g4.36 g
		1,9	1	7	1,9,(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding [7]	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	5.70 g2.53 g1.01 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	32.62 g17.97 g0.14 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	7	1	7	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00966) Tej,toj,szój,pa r,szárny,olma g	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Csemege szalámi	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Bécsi felvágott (TM)	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek, Tonhalszendvics[4,10, (12)]	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 336.40 Kcal / 1,406.15 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	10.50 g20.39 g6.00 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.61 g7.46 g1.82 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne TM[1], Zellerleves GM, TM*[9]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Rozmaringos sertéscsíkok	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sertéspörkölt parm.	Őszibarack leves GM[7], Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka, Cigánypecsenye GM	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 486.08 Kcal / 2,031.81 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,246.52 Kcal / 5,210.45 KJ	Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	30.49 g17.37 g3.95 g	27.48 g25.81 g5.56 g	27.12 g85.77 g27.74 g	34.36 g15.71 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	56.13 g3.96 g3.68 g	45.00 g7.22 g4.78 g	88.36 g23.94 g6.63 g	92.02 g12.05 g3.73 g
		1,9	1	7	1,(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1,10,(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01003) Tej,alma,őszi barack	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka, Tea			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 289.73 Kcal / 1,211.07 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ			Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ			Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.01 g	15.96 g	4.60 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	12.88 g	15.14 g	6.53 g	13.31 g	13.03 g	2.94 g	9.13 g	11.21 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.34 g	7.00 g	1.73 g	27.58 g	7.46 g	1.15 g	21.72 g	1.75 g	1.54 g	27.99 g	7.13 g	1.01 g	20.42 g	0.24 g	1.11 g
		1			1,(10)			1,7			1,4,10,(12)			1		
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]			Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag , Fokhagyma krémleves GM TM*			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka, Cukkinileves GM, TM *			Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs		
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ			Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ			Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ			Energia: 1,139.00 Kcal / 4,761.02 KJ			Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.36 g	11.55 g	2.36 g	34.44 g	18.29 g	2.96 g	13.80 g	19.13 g	3.82 g	26.09 g	87.39 g	25.50 g	45.34 g	20.22 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.21 g	3.06 g	3.54 g	55.80 g	3.83 g	3.76 g	39.82 g	5.14 g	3.27 g	62.36 g	4.18 g	8.23 g	120.12 g	14.16 g	4.36 g
		1,9			1,3			1,9,(10),(12)			1,9,(10),(12)			1,9,(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém			Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ			Energia: 305.36 Kcal / 1,276.40 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.25 g	6.52 g	1.11 g	9.88 g	20.32 g	5.97 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	12.60 g	17.29 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.85 g	2.11 g	1.80 g	20.66 g	1.27 g	1.76 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	29.40 g	0.85 g	2.10 g
		1			1			1			1,10,(12)			1,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01005) Diab (T: 10, E: 20, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 224.26 Kcal / 937.41 KJ	Energia: 114.44 Kcal / 478.36 KJ	Energia: 204.25 Kcal / 853.77 KJ	Energia: 199.31 Kcal / 833.12 KJ	Energia: 168.61 Kcal / 704.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.30 g15.71 g4.58 g	6.37 g11.87 g3.20 g	9.89 g14.71 g6.49 g	11.06 g12.73 g2.90 g	7.00 g10.90 g2.67 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		13.34 g0.77 g1.55 g	11.65 g1.10 g0.93 g	8.13 g1.75 g1.23 g	10.12 g0.90 g0.75 g	10.71 g0.24 g0.89 g
	1	1,(10)		1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Parajos csirkés penne 20 CH[1], Zellerleves GM, TM*[9]	Párolt rizs 20 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkescsók, Párolt zöldségköret fél adag	Parajfőzelék 20 CH[1,7], Főtt tojás[3], Zöldségleves 20 CH* (10,12), Tk. kenyér (20)[1]	Hagymás törtburgonya 20 CH, Cigánypecsenye GM, Csemegeborka, Cukkinileves GM, TM *	Zöldfűszeres bulgur 20 CH[1], Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu* (10,12)
		Energia: 153.77 Kcal / 642.76 KJ	Energia: 359.40 Kcal / 1,502.29 KJ	Energia: 268.74 Kcal / 1,123.33 KJ	Energia: 894.46 Kcal / 3,738.84 KJ	Energia: 295.22 Kcal / 1,234.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.60 g2.03 g0.22 g	31.66 g14.92 g2.57 g	12.83 g14.34 g2.62 g	20.96 g81.03 g24.78 g	24.94 g10.90 g1.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.16 g1.88 g1.60 g	28.96 g3.70 g2.98 g	21.65 g3.07 g1.87 g	21.70 g2.00 g7.82 g	26.92 g1.21 g2.93 g
	1,9	1,3,7,(10),(12)			1,(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Kígyóborka	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 281.26 Kcal / 1,175.67 KJ	Energia: 125.40 Kcal / 524.17 KJ	Energia: 309.62 Kcal / 1,294.21 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.17 g20.26 g5.98 g	4.68 g6.41 g1.14 g	5.52 g24.23 g1.15 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	15.50 g1.27 g1.68 g	12.37 g0.22 g0.25 g	16.06 g0.01 g1.25 g	21.63 g0.75 g1.92 g
	1	1		1	1	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01137) Diab (T:15, E: 60, U: 20)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 239.39 Kcal / 1,000.65 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ	Energia: 209.39 Kcal / 875.25 KJ	Energia: 193.82 Kcal / 810.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		7.94 g15.81 g4.59 g	7.65 g12.06 g3.22 g	11.81 g14.99 g6.52 g	11.49 g12.79 g2.91 g	8.06 g11.06 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.26 g0.77 g1.62 g	17.48 g1.18 g1.06 g	16.87 g1.75 g1.43 g	12.06 g0.90 g0.79 g	15.57 g0.24 g1.00 g
		1	1,(10)	1,7	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 60 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsikok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 60 CH[1,7], Tk. kenyér (60) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 60 CH, Csemegeborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 60 CH[1]
		Energia: 408.68 Kcal / 1,708.28 KJ	Energia: 525.99 Kcal / 2,198.64 KJ	Energia: 564.64 Kcal / 2,360.20 KJ	Energia: 1,137.92 Kcal / 4,756.51 KJ	Energia: 476.61 Kcal / 1,992.23 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		23.67 g9.19 g1.88 g	35.14 g16.83 g2.79 g	23.60 g22.98 g5.05 g	25.89 g88.12 g25.59 g	30.69 g13.94 g2.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		60.41 g2.66 g3.06 g	62.62 g3.80 g3.41 g	64.72 g9.65 g4.03 g	60.69 g4.18 g8.27 g	62.23 g1.21 g3.46 g
		1,9	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 138.58 Kcal / 579.26 KJ	Energia: 291.35 Kcal / 1,217.84 KJ	Energia: 135.48 Kcal / 566.31 KJ	Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 KJ	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.90 g6.35 g1.11 g	9.60 g20.33 g5.99 g	5.10 g6.47 g1.15 g	4.30 g24.10 g1.13 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.60 g2.11 g1.41 g	17.45 g1.27 g1.72 g	14.31 g0.22 g0.29 g	10.62 g0.24 g1.11 g	21.63 g0.75 g1.92 g
		1	1	1	1	1,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(66666) Tej,toj,szója,p ar	Tízórai	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszendvics[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ	Energia: 283.10 Kcal / 1,183.36 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.98 g16.25 g4.60 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.47 g11.81 g3.27 g	13.31 g13.03 g2.94 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.83 g0.01 g1.74 g	27.58 g7.46 g1.15 g	21.69 g1.42 g1.47 g	27.99 g7.13 g1.01 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1
	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 626.30 Kcal / 2,617.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.36 g11.55 g2.36 g	34.44 g18.29 g2.96 g	27.48 g25.81 g5.56 g	25.19 g79.86 g24.67 g	34.36 g15.71 g2.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.21 g3.06 g3.54 g	55.80 g3.83 g3.76 g	45.00 g7.22 g4.78 g	77.22 g12.86 g6.54 g	92.02 g12.05 g3.73 g
		1,9	1	1	1,(10),(12)	1,(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Paprikás zöldségkrém	Meggyes kölespuding TM	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma [10,(12)]
		Energia: 206.88 Kcal / 864.76 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.52 g1.11 g	2.66 g1.99 g0.32 g	6.81 g6.72 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	12.60 g17.29 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.85 g2.11 g1.80 g	35.21 g16.66 g0.01 g	22.08 g0.22 g0.47 g	50.32 g24.98 g0.03 g	29.40 g0.85 g2.10 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,10,(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00025) GM diab 50 CH	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM 50 CH			Párolt rizs 50 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag			Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM 50 CH[7], GM kenyér (50)			Hagymás törtburgonya 50 CH, Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Csemegeuborka			Zöldfűszeres rizs 50 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12)		
		Energia: 277.14 Kcal / 1,158.45 KJ			Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 KJ			Energia: 471.74 Kcal / 1,971.87 KJ			Energia: 1,094.64 Kcal / 4,575.60 KJ			Energia: 425.55 Kcal / 1,778.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.70 g	5.24 g	1.00 g	33.98 g	16.20 g	2.72 g	17.84 g	19.55 g	4.36 g	25.01 g	86.86 g	25.45 g	27.09 g	12.81 g	2.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.00 g	4.13 g	2.14 g	51.40 g	3.77 g	3.27 g	53.64 g	8.54 g	3.40 g	53.76 g	3.79 g	8.19 g	52.24 g	1.32 g	3.44 g
9			3,7									(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00035) Diabetikus-35 g CH	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 35 CH[1]			Párolt rizs 35 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag			Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 35 CH[1,7], Tk. kenyér (35) [1]			Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 35 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 35 CH[1]		
		Energia: 242.80 Kcal / 1,014.90 Kj			Energia: 401.05 Kcal / 1,676.39 Kj			Energia: 345.62 Kcal / 1,444.69 Kj			Energia: 1,002.67 Kcal / 4,191.16 Kj			Energia: 351.52 Kcal / 1,469.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.87 g	5.20 g	1.05 g	32.53 g	15.40 g	2.62 g	14.96 g	14.71 g	3.67 g	23.15 g	84.18 g	25.14 g	26.72 g	11.84 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.90 g	2.14 g	2.21 g	37.38 g	3.73 g	3.09 g	37.49 g	5.42 g	2.91 g	39.03 g	2.97 g	8.02 g	37.88 g	1.21 g	3.09 g
1,9			1,3,7									1,(10),(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00036) Diabetikus-30 g CH	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne 30 CH[1], Zellerleves GM, TM*[9]	Párolt rizs 30 CH, Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt zöldségköret fél adag	Parajfőzelék 30 CH[1,7], Tk. kenyér (30)[1], Főtt tojás[3], Hamis gulyásleves	Hagymás törtburgonya 30 CH, Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 30 CH[1]
		Energia: 187.51 Kcal / 783.79 Kj	Energia: 401.05 Kcal / 1,676.39 Kj	Energia: 324.47 Kcal / 1,356.28 Kj	Energia: 975.62 Kcal / 4,078.09 Kj	Energia: 351.52 Kcal / 1,469.35 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.61 g3.87 g0.77 g	32.53 g15.40 g2.62 g	14.12 g13.58 g3.47 g	22.60 g83.40 g25.05 g	26.72 g11.84 g2.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.40 g1.97 g1.93 g	37.38 g3.73 g3.09 g	35.60 g4.82 g2.79 g	34.70 g2.73 g7.97 g	37.88 g1.21 g3.09 g
		1,9		1,3,7		1,(10),(12)
	Uzsonna		Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Sörretek			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 276.23 Kcal / 1,154.64 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	9.20 g20.20 g5.98 g	g g g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	14.48 g0.39 g1.69 g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1	1,10,(12)	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00037) Diab 50CH, tejmentes	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 50 CH[1]			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Parajfőzelék 50 CH TM, Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Tk. kenyér (50)[1]			Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 50 CH[1]		
		Energia: 334.95 Kcal / 1,400.09 Kj			Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 Kj			Energia: 394.16 Kcal / 1,647.59 Kj			Energia: 1,094.64 Kcal / 4,575.60 Kj			Energia: 439.08 Kcal / 1,835.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.31 g	7.41 g	1.51 g	33.98 g	16.20 g	2.72 g	15.66 g	16.79 g	3.54 g	25.01 g	86.86 g	25.45 g	29.50 g	13.31 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.41 g	2.43 g	2.68 g	51.40 g	3.77 g	3.27 g	53.39 g	5.71 g	3.24 g	53.76 g	3.79 g	8.19 g	54.92 g	1.21 g	3.35 g
		1,9			1,3			1,3			1,(10),(12)			1,(10),(12)		
	Uzsonna										Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 Kj			Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	4.30 g	24.10 g	1.13 g	10.89 g	17.04 g	5.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	10.62 g	0.24 g	1.11 g	21.63 g	0.75 g	1.92 g
		1			1,(10)			1			1			1,10,(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00038) GM DIAB 60 CH	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne GM 60 CH, Zellerleves GM, TM*[9]			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 60 CH, Párolt zöldségköret fél adag			GM kenyér (60), Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM 60 CH[7]			Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 60 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs 60 CH		
		Energia: 348.27 Kcal / 1,455.77 KJ			Energia: 525.99 Kcal / 2,198.64 KJ			Energia: 559.39 Kcal / 2,338.25 KJ			Energia: 1,137.92 Kcal / 4,756.51 KJ			Energia: 475.76 Kcal / 1,988.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.35 g	6.71 g	1.30 g	35.14 g	16.83 g	2.79 g	20.57 g	23.21 g	4.96 g	25.89 g	88.12 g	25.59 g	28.10 g	13.58 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.59 g	4.92 g	2.43 g	62.62 g	3.80 g	3.41 g	63.99 g	10.65 g	3.87 g	60.69 g	4.18 g	8.27 g	61.97 g	1.28 g	3.63 g
		9			3,7									(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00066) Tej, toj,olajmag, méz	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs		
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ			Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ			Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ			Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ			Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.36 g	11.55 g	2.36 g	34.44 g	18.29 g	2.96 g	27.48 g	25.81 g	5.56 g	25.19 g	79.86 g	24.67 g	45.34 g	20.22 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.21 g	3.06 g	3.54 g	55.80 g	3.83 g	3.76 g	45.00 g	7.22 g	4.78 g	77.22 g	12.86 g	6.54 g	120.12 g	14.16 g	4.36 g
1,9			1									1,9,(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00071) GM,tej,toj,szoj ,must,olmag	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Vegyes vágott savanyúság(12)			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér			Őszibarack leves GM, TM, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta , Cigánypecsenye GM			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Narancs		
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 Kj			Energia: 484.43 Kcal / 2,024.92 Kj			Energia: 572.57 Kcal / 2,393.34 Kj			Energia: 1,178.11 Kcal / 4,924.50 Kj			Energia: 634.01 Kcal / 2,650.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.91 g	12.60 g	2.48 g	32.03 g	18.05 g	2.93 g	29.34 g	26.60 g	5.56 g	25.76 g	79.86 g	24.67 g	30.95 g	15.35 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.91 g	8.07 g	3.58 g	52.69 g	1.83 g	4.37 g	61.40 g	8.22 g	5.01 g	86.27 g	23.97 g	5.60 g	93.39 g	12.15 g	3.32 g
		9			(12)									(10),(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00128) Diab 50g CH - felnőtt	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 50 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 50 CH[1,7], Tk. kenyér (50) [1]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 50 CH[1]
		Energia: 334.95 Kcal / 1,400.09 Kj	Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 Kj	Energia: 477.54 Kcal / 1,996.12 Kj	Energia: 1,094.64 Kcal / 4,575.60 Kj	Energia: 420.32 Kcal / 1,756.94 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.31 g7.41 g1.51 g	33.98 g16.20 g2.72 g	20.16 g19.47 g4.46 g	25.01 g86.86 g25.45 g	28.90 g13.00 g2.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.41 g2.43 g2.68 g	51.40 g3.77 g3.27 g	54.39 g7.84 g3.57 g	53.76 g3.79 g8.19 g	51.27 g1.21 g3.30 g
		1,9	1,3,7			1,(10),(12)
	Uzsonna				Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika	Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 Kj	Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	4.30 g24.10 g1.13 g	10.89 g17.04 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	g g g	g g g	10.62 g0.24 g1.11 g	21.63 g0.75 g1.92 g
		1	1,(10)	1	1	1,10,(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00136) Diabetikus (T:10, E:50, U:10)	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 50 CH[1]			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 50 CH, Párolt zöldségköret fél adag			Parajfőzelék 45 CH, TM [1], Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Tk. kenyér (50)[1]			Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 50 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 50 CH[1]		
		Energia: 334.95 Kcal / 1,400.09 Kj			Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 Kj			Energia: 439.49 Kcal / 1,837.07 Kj			Energia: 1,094.64 Kcal / 4,575.60 Kj			Energia: 420.32 Kcal / 1,756.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.31 g	7.41 g	1.51 g	33.98 g	16.20 g	2.72 g	17.15 g	18.26 g	3.74 g	25.01 g	86.86 g	25.45 g	28.90 g	13.00 g	2.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.41 g	2.43 g	2.68 g	51.40 g	3.77 g	3.27 g	50.68 g	3.07 g	3.45 g	53.76 g	3.79 g	8.19 g	51.27 g	1.21 g	3.30 g
		1,9			1,3			1,3			1,(10),(12)			1,(10),(12)		
	Uzsonna										Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Zöldpaprika			Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 Kj			Energia: 277.29 Kcal / 1,159.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	4.30 g	24.10 g	1.13 g	10.89 g	17.04 g	5.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	10.62 g	0.24 g	1.11 g	21.63 g	0.75 g	1.92 g
		1			1,(10)			1			1			1,10,(12)		



(00138) Diab
T:20, E:45,
U:20

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd		Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 45 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 45 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Tk. kenyér (45)[1], Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 45 CH[1,7]	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 45 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 45 CH[1]
		Energia: 288.88 Kcal / 1,207.52 Kj	Energia: 456.58 Kcal / 1,908.50 Kj	Energia: 432.72 Kcal / 1,808.77 Kj	Energia: 1,056.77 Kcal / 4,417.30 Kj	Energia: 389.05 Kcal / 1,626.23 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16.59 g6.31 g1.28 g	33.69 g16.04 g2.70 g	18.39 g18.21 g4.25 g	24.24 g85.76 g25.32 g	27.91 g12.47 g2.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.16 g2.29 g2.45 g	48.60 g3.76 g3.23 g	47.82 g7.23 g3.35 g	47.70 g3.45 g8.12 g	45.18 g1.21 g3.20 g
		1,9		1,3,7		1,(10),(12)
	Reggeli		Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Tavaszi felvágott , Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Szardíniakrém[4], Póréhagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszardéna[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zöldpaprika, Füstölt főtt tarja
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 343.25 Kcal / 1,434.79 Kj	Energia: 219.42 Kcal / 917.18 Kj	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 Kj	Energia: 289.15 Kcal / 1,208.65 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		g g g	11.32 g18.89 g4.50 g	5.10 g13.03 g2.36 g	13.84 g13.12 g2.94 g	12.77 g13.02 g3.25 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	32.24 g1.44 g1.46 g	20.77 g0.35 g0.85 g	22.29 g1.03 g1.02 g	30.16 g0.24 g1.43 g
		1	1	1,4	1,4,10,(12)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00218) GM,tej,szója,o l m a g	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Narancs
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ	Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ	Energia: 634.01 Kcal / 2,650.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		23.91 g12.60 g2.48 g	34.44 g18.29 g2.96 g	15.66 g19.92 g3.82 g	25.19 g79.86 g24.67 g	30.95 g15.35 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106.91 g8.07 g3.58 g	55.80 g3.83 g3.76 g	56.22 g6.14 g3.50 g	77.22 g12.86 g6.54 g	93.39 g12.15 g3.32 g
		9	3			(10),(12)
	Tízórai					Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	g g g	g g g	g g g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	g g g	g g g	g g g	13.90 g1.14 g1.01 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	
	Uzsonna					Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		g g g	g g g	g g g	g g g	9.87 g17.55 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	g g g	g g g	g g g	22.88 g1.49 g2.00 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	10,(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00229) GM,tej,toj,szój ,kakaó	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne GM TM			Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér			Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs, Narancs		
		Energia: 632.77 Kcal / 2,644.98 KJ			Energia: 508.96 Kcal / 2,127.45 KJ			Energia: 572.57 Kcal / 2,393.34 KJ			Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ			Energia: 634.01 Kcal / 2,650.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.91 g	12.60 g	2.48 g	34.44 g	18.29 g	2.96 g	29.34 g	26.60 g	5.56 g	25.19 g	79.86 g	24.67 g	30.95 g	15.35 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.91 g	8.07 g	3.58 g	55.80 g	3.83 g	3.76 g	61.40 g	8.22 g	5.01 g	77.22 g	12.86 g	6.54 g	93.39 g	12.15 g	3.32 g
		9												(10),(12)		
	Tízórai													Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	6.40 g	11.47 g	2.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	13.90 g	1.14 g	1.01 g
		1			1,(10)			1			1,10,(12)					
	Uzsonna													Zöldfűszeres sonkakrém, Póréhagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 288.64 Kcal / 1,206.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	9.87 g	17.55 g	5.22 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	22.88 g	1.49 g	2.00 g	
1			1,(10)			1			1,10,(12)			10,(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00296) Diabetikus (T: 15, E: 35, U: 10)	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne 35 CH[1]									Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 35 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur 35 CH[1]		
		Energia: 224.37 Kcal / 937.87 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 959.38 Kcal / 4,010.21 Kj			Energia: 345.26 Kcal / 1,443.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.78 g	4.76 g	0.95 g	g	g	g	g	g	g	22.27 g	82.92 g	25.00 g	26.52 g	11.74 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.40 g	2.09 g	2.12 g	g	g	g	g	g	g	32.10 g	2.58 g	7.94 g	36.66 g	1.21 g	3.08 g
1,9			1,(10)			1						1,(10),(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01089) GM-TM diab. 35 CH	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Parajos csirkés penne GM TM 35 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs 35 CH, Párolt zöldségköret fél adag	Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM TM 35 CH, GM kenyér (35)	Cukkinileves GM, TM *, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya 35 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres rizs 35 CH
		Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ	Energia: 421.87 Kcal / 1,763.42 KJ	Energia: 334.71 Kcal / 1,399.09 KJ	Energia: 986.44 Kcal / 4,123.32 KJ	Energia: 379.62 Kcal / 1,586.81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.60 g2.77 g0.31 g	32.97 g15.64 g2.65 g	13.19 g13.09 g3.05 g	22.82 g83.71 g25.09 g	26.15 g12.12 g2.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.36 g3.47 g1.71 g	41.59 g3.74 g3.14 g	43.21 g4.59 g2.70 g	36.43 g2.82 g7.99 g	43.30 g1.25 g3.28 g
		9	3			(10),(12)
	Uzsonna		Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]		
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 305.36 Kcal / 1,276.40 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		g g g	9.88 g20.32 g5.97 g	6.81 g6.72 g1.17 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	20.66 g1.27 g1.76 g	22.08 g0.22 g0.47 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Tízórai				Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Tonhalszálka[4,10, (12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 229.55 Kcal / 959.52 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		g g g	g g g	g g g	12.34 g12.91 g2.92 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	g g g	g g g	15.94 g0.90 g0.88 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1,4,10,(12)	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01280) Laktózmentes felnőtt	Ebéd	Zellerleves GM, TM*[9], Brokkolis, sonkás penne TM[1]			Fokhagyma krémleves LM[1], Rozmaringos csirkecsíkok, Párolt rizs fél adag, Párolt zöldségköret fél adag			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék LM[1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Őszibarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Hagymás törtburgonya, Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Provence-i csirkeragu*(10,12), Zöldfűszeres bulgur[1], Narancs		
		Energia: 536.55 Kcal / 2,242.78 KJ			Energia: 638.27 Kcal / 2,667.97 KJ			Energia: 510.83 Kcal / 2,135.27 KJ			Energia: 1,138.33 Kcal / 4,758.22 KJ			Energia: 833.47 Kcal / 3,483.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.36 g	11.55 g	2.36 g	36.33 g	28.11 g	6.08 g	21.68 g	18.74 g	4.14 g	25.19 g	79.86 g	24.67 g	45.34 g	20.22 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.21 g	3.06 g	3.54 g	59.41 g	5.16 g	4.14 g	62.79 g	2.72 g	2.30 g	77.22 g	12.86 g	6.54 g	120.12 g	14.16 g	4.36 g
		1,9			1			1,3,7						1,9,(10),(12)		

