

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
	1,(10),(12)	(12)		1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1			1	1,4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Tököfzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkрем	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonharpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 931.80 Kcal / 3,894.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	32.70 g50.78 g12.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	93.84 g14.68 g2.25 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcsslátá	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszárított, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsík, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirke-tokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetétrel*[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetétrel*[1], Natúr sertésszelet, Kukoricafőzelék GM, TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Karalábékrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 632.94 Kcal / 2,645.69 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 694.37 Kcal / 2,902.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	35.19 g22.43 g4.43 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	26.70 g31.55 g9.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	85.73 g14.27 g2.90 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	77.89 g12.61 g4.62 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
	1	1	1	1,10,(12)	1,(10)	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	24.58 g27.19 g6.63 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	77.20 g1.28 g3.78 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
	1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1,(12)	1	1,4,10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.77 g12.17 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.21 g12.65 g3.65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g	SzénhidrátCukorSó43.49 g1.42 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó34.52 g7.22 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.84 g11.00 g1.28 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.21 g39.80 g10.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv24.58 g27.19 g6.63 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.12 g9.28 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó75.44 g2.75 g1.96 g	SzénhidrátCukorSó101.55 g17.13 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó77.20 g1.28 g3.78 g	SzénhidrátCukorSó84.68 g16.38 g2.57 g	SzénhidrátCukorSó101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.80 g0.25 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.51 g9.89 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.12 g2.68 g0.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.60 g2.98 g0.01 g	SzénhidrátCukorSó24.05 g0.97 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó50.32 g24.98 g0.03 g	SzénhidrátCukorSó22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)		1		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.77 g12.17 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.21 g12.65 g3.65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g	SzénhidrátCukorSó43.49 g1.42 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó34.52 g7.22 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.84 g11.00 g1.28 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.21 g39.80 g10.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv16.99 g28.15 g6.72 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.12 g9.28 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó75.44 g2.75 g1.96 g	SzénhidrátCukorSó101.55 g17.13 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó59.56 g3.99 g3.84 g	SzénhidrátCukorSó84.68 g16.38 g2.57 g	SzénhidrátCukorSó101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomós cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Tonhalszálkátétel, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.80 g0.25 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.51 g9.89 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.12 g2.68 g0.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.60 g2.98 g0.01 g	SzénhidrátCukorSó24.05 g0.97 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó50.32 g24.98 g0.03 g	SzénhidrátCukorSó22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1	1	1,4,10,(12)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.77 g12.17 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.21 g12.65 g3.65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g	SzénhidrátCukorSó43.49 g1.42 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó34.52 g7.22 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.84 g11.00 g1.28 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.21 g39.80 g10.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv24.58 g27.19 g6.63 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.12 g9.28 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó75.44 g2.75 g1.96 g	SzénhidrátCukorSó101.55 g17.13 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó77.20 g1.28 g3.78 g	SzénhidrátCukorSó84.68 g16.38 g2.57 g	SzénhidrátCukorSó101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Tonhalszálkátétel, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.80 g0.25 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.51 g9.89 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.12 g2.68 g0.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.60 g2.98 g0.01 g	SzénhidrátCukorSó24.05 g0.97 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó50.32 g24.98 g0.03 g	SzénhidrátCukorSó22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)		1		1,4,10,(12)

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ			Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 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
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
		1	1			1,4			1			1				
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka			Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsikok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 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
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	33.67 g	34.97 g	7.51 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	38.95 g	20.44 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	44.89 g	3.52 g	4.11 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	95.53 g	12.97 g	6.52 g
		1,10,(12)	1			(10),(12)										
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 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	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 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	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
		1	1			1										



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1,4	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Puszta-pörkölt, Csemegeuborka	Csicszeriborsó-kréMLEVES GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	37.37 g35.46 g7.54 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	63.63 g3.52 g4.50 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	34.21 g11.99 g0.01 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1,4	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Meggye leves GM, tejmentes, Puszta pörkölt, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 591.57 Kcal / 2,472.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	32.04 g16.46 g2.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	79.19 g13.18 g3.88 g
		1,10,(12)	1			9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	34.21 g11.99 g0.01 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1,4	1	1
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Pusztaörkölt, Csemegeuborka	Csicszeriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	37.37 g35.46 g7.54 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	63.63 g3.52 g4.50 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	34.21 g11.99 g0.01 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1		1	



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 Kj	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 Kj	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 Kj	Energia: 187.62 Kcal / 784.25 Kj	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.72 g20.71 g6.04 g	5.46 g12.37 g3.27 g	7.04 g12.53 g3.31 g	5.93 g7.66 g1.50 g	10.21 g15.40 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	21.06 g8.10 g1.05 g	35.37 g2.32 g1.03 g	22.30 g8.24 g1.39 g	14.29 g1.62 g1.44 g
		(10)				7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves GM, Tökfőzelék GM*[7], Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 Kj	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 Kj	Energia: 518.50 Kcal / 2,167.33 Kj	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 Kj	Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		24.95 g21.99 g3.56 g	33.10 g10.04 g1.28 g	26.24 g24.28 g4.82 g	42.83 g40.44 g12.06 g	37.09 g47.68 g11.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.34 g7.97 g3.71 g	75.16 g8.09 g3.23 g	58.35 g6.92 g4.17 g	88.48 g18.52 g2.16 g	112.00 g13.90 g3.78 g
		(10),(12)	(12)	7	7,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonharpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 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	2.20 g7.02 g1.24 g	4.46 g1.93 g0.24 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	14.68 g1.32 g0.50 g	26.17 g15.18 g0.00 g	16.09 g1.54 g0.90 g
						4,10,(12)



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka		
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ			Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ			Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ			Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ			Energia: 187.76 Kcal / 784.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.98 g	16.54 g	4.61 g	19.31 g	8.15 g	2.45 g	6.58 g	12.94 g	3.38 g	8.58 g	15.10 g	6.04 g	2.33 g	13.27 g	2.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.51 g	0.91 g	1.58 g	24.96 g	8.31 g	0.73 g	13.99 g	1.14 g	1.46 g	21.57 g	8.67 g	1.25 g	13.67 g	0.93 g	0.76 g
		10,(12)			10,(12)			7			7			4		
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Zöldbabfőzelék GM TM*, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs			Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka			Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 725.62 Kcal / 3,033.09 KJ			Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ			Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ			Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ			Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.68 g	19.96 g	2.29 g	29.14 g	20.94 g	4.14 g	33.37 g	24.57 g	4.38 g	29.35 g	21.29 g	5.82 g	33.45 g	34.73 g	9.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105.19 g	7.83 g	3.41 g	55.50 g	9.38 g	2.94 g	85.55 g	2.73 g	3.19 g	100.16 g	31.44 g	4.33 g	90.72 g	12.57 g	5.41 g
		10,(12)			10,(12)			(10),(12)			7,(1),(10),(12)			(10),(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér			Puding [7]			Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ			Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ			Energia: 139.70 Kcal / 583.95 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
		2.09 g	7.00 g	1.20 g	8.68 g	9.04 g	1.93 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	2.55 g	6.98 g	1.21 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
		14.97 g	1.35 g	0.36 g	13.69 g	0.91 g	0.74 g	32.82 g	15.94 g	0.20 g	15.18 g	1.03 g	0.53 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
		7			7			7			7			7		



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Tízórai															
		Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika		
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ			Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ			Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ			Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ			Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.95 g	16.21 g	4.65 g	6.39 g	11.41 g	2.75 g	7.04 g	12.43 g	3.31 g	7.48 g	12.91 g	3.69 g	9.76 g	14.95 g	6.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.81 g	2.17 g	1.97 g	21.09 g	8.10 g	0.67 g	36.97 g	2.32 g	1.03 g	28.00 g	8.12 g	1.48 g	14.32 g	1.65 g	1.31 g
	10,(12)7															
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM [7]			Paradicsomleves GM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás rizs			Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin			Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 KJ			Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ			Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 KJ			Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ			Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.14 g	26.29 g	10.09 g	28.04 g	43.12 g	10.70 g	22.39 g	25.85 g	5.74 g	35.12 g	9.28 g	1.17 g	28.32 g	41.31 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		101.64 g	8.24 g	2.75 g	88.30 g	17.51 g	3.70 g	74.51 g	2.27 g	3.70 g	84.68 g	16.38 g	2.57 g	101.56 g	31.08 g	2.82 g
		7			(12)			(10),(12)			(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Ananászos gyümölccsaláta			Bazsalikomos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás tejbedara GM[7]			Tonhalsalátpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér		
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ			Energia: 232.64 Kcal / 972.44 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	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.78 g	10.15 g	1.77 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	10.70 g	13.29 g	2.97 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	14.60 g	2.98 g	0.01 g	17.53 g	1.87 g	0.88 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g	16.09 g	1.54 g	0.90 g
(12)									7			4,10,(12)				



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.09 g19.27 g5.93 g	7.88 g13.34 g3.38 g	2.35 g13.27 g2.40 g	8.68 g9.10 g1.93 g	10.20 g15.34 g6.57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g0.71 g	33.95 g0.91 g1.16 g	20.97 g7.92 g0.41 g	13.93 g1.14 g1.04 g	21.48 g8.58 g1.10 g
		4				7
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér , Kölesleves GM	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Pusztapörkölt, Csemegeuborka, Meggyleves GM[7]	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsikok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.26 g22.49 g4.05 g	34.73 g36.08 g7.60 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.27 g19.31 g6.22 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.98 g8.81 g3.10 g	63.43 g4.72 g4.56 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.78 g23.05 g3.65 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		10,(12)				7(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	5.69 g7.64 g1.49 g	5.65 g2.33 g1.01 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.48 g1.12 g1.38 g	31.62 g13.29 g0.14 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		7				