

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kígyóuborka, Csemege szalámi	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.51 g13.52 g3.58 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.17 g3.27 g	21.33 g7.14 g2.37 g	10.93 g8.06 g1.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.99 g0.01 g1.50 g	27.58 g7.46 g1.15 g	43.49 g1.42 g1.13 g	27.57 g6.99 g0.62 g	20.51 g0.39 g0.86 g
		1	1,(10)	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	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Főtt tojás[3]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma, Karalábékrémleves GM, TM*
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 447.61 Kcal / 1,871.01 KJ	Energia: 661.67 Kcal / 2,765.78 KJ	Energia: 643.10 Kcal / 2,688.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.46 g18.96 g3.19 g	37.98 g30.34 g6.17 g	16.49 g22.84 g3.34 g	34.28 g18.96 g2.99 g	30.81 g22.50 g5.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		83.45 g6.41 g2.54 g	77.13 g1.59 g4.07 g	53.72 g3.90 g2.19 g	85.92 g12.33 g2.32 g	81.80 g14.07 g5.90 g
		1	1,10,(12)	1,3	10,(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszár, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	1.00 g0.45 g0.00 g	5.89 g8.03 g1.25 g	0.69 g1.53 g0.23 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

(28934) Diab
(R: 10, T: 15,
E: 25) 1-3

30.57 g			0.45 g			0.81 g			14.10 g			7.65 g			0.02 g			25.51 g			0.40 g			1.00 g			36.71 g			13.99 g			0.00 g			22.61 g			0.90 g			1.00 g		
1																					1,9,10,(12)												1,4,10,(12)											
Ásványvíz, Felvágott, Liga margarin , Pékáru[1], Zöldség									Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]						Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]						Citromos tea CM, Zöldség, Liga margarin , Felvágott, Pékáru[1]						Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]																	
Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 Kj									Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 Kj						Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 Kj						Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 Kj						Energia: 235.33 Kcal / 983.68 Kj																	
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav		
10.88 g			16.44 g			5.30 g			10.74 g			16.48 g			5.30 g			10.74 g			16.48 g			5.30 g			10.74 g			16.48 g			5.30 g			10.41 g			16.41 g			5.30 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
14.51 g			0.31 g			2.15 g			12.74 g			1.07 g			1.73 g			12.74 g			1.07 g			1.73 g			12.74 g			1.07 g			1.73 g			11.66 g			0.31 g			2.08 g		
1									1						1						1						1																	
Liga margarin , Parasztkolbász , Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka									Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek						Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika						Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka						Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Zöldpaprika																	
Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 Kj									Energia: 138.07 Kcal / 577.13 Kj						Energia: 206.40 Kcal / 862.75 Kj						Energia: 201.38 Kcal / 841.77 Kj						Energia: 245.52 Kcal / 1,026.27 Kj																	
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav		
9.71 g			16.15 g			4.55 g			7.32 g			11.99 g			3.22 g			7.62 g			11.69 g			3.26 g			20.02 g			6.95 g			2.35 g			11.64 g			14.57 g			6.23 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
16.14 g			0.01 g			1.58 g			16.40 g			0.42 g			1.06 g			17.81 g			1.42 g			1.03 g			14.44 g			0.00 g			0.48 g			16.96 g			0.75 g			0.97 g		
1									1,(10)						1						1						1,7																	
Sonkás rakott tészta 25 CH[1], Cukkinileves GM, TM *									Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur 25 CH[1]						Parajfőzelék 25 CH[1,7], Főtt tojás[3], Zöldséges tarhonyaleves [1], Tk. kenyér (25)[1]						Petrezselymes burgonya 25 CH, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Vegyes vágott savanyúság(12), Rántott leves 25 CH[1]						Karatékkrémleves GM, TM*, Borsos sertéstokány, Sárgarépa rizs 25 CH																	
Energia: 219.37 Kcal / 916.97 Kj									Energia: 472.27 Kcal / 1,974.09 Kj						Energia: 316.63 Kcal / 1,323.51 Kj						Energia: 428.33 Kcal / 1,790.42 Kj						Energia: 373.24 Kcal / 1,560.14 Kj																	
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav		
6.60 g			10.52 g			1.43 g			30.06 g			26.61 g			5.69 g			12.60 g			16.12 g			2.84 g			29.99 g			21.16 g			3.26 g			25.87 g			18.30 g			5.00 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
26.95 g			2.53 g			2.12 g			28.45 g			1.59 g			3.43 g			29.64 g			3.21 g			1.24 g			28.66 g			0.90 g			2.74 g			29.77 g			2.51 g			5.64 g		
1									1,10,(12)						1,3,7						1,10,(12)																							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o lajag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	12.49 g 14.69 g 6.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.84 g 0.75 g 1.41 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépas rizs, Alma
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 507.74 Kcal / 2,122.35 KJ	Energia: 661.67 Kcal / 2,765.78 KJ	Energia: 841.02 Kcal / 3,515.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.46 g 18.96 g 3.19 g	37.98 g 30.34 g 6.17 g	26.58 g 32.12 g 6.37 g	34.28 g 18.96 g 2.99 g	41.65 g 26.94 g 5.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.45 g 6.41 g 2.54 g	77.13 g 1.59 g 4.07 g	37.75 g 4.57 g 3.19 g	85.92 g 12.33 g 2.32 g	106.06 g 15.49 g 5.64 g
		1	1,10,(12)	1	10,(12)	9
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]	Tonhalszár, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1	1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ	Energia: 238.25 Kcal / 995.89 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.50 g 12.18 g 3.23 g	8.80 g 11.88 g 3.27 g	21.64 g 7.21 g 2.37 g	12.49 g 14.69 g 6.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	21.36 g 1.23 g 1.15 g	22.77 g 2.18 g 1.12 g	21.35 g 0.76 g 0.62 g	20.84 g 0.75 g 1.41 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Sonkás rakott tészta TM [1], Cukkinileves GM, TM *	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Francia hagymaleves GM, TM*, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépas rizs
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 352.99 Kcal / 1,475.50 KJ	Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 KJ	Energia: 778.40 Kcal / 3,253.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.46 g 18.96 g 3.19 g	37.98 g 30.34 g 6.17 g	12.79 g 22.35 g 3.31 g	37.19 g 19.27 g 3.03 g	40.93 g 26.22 g 5.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.45 g 6.41 g 2.54 g	77.13 g 1.59 g 4.07 g	34.98 g 3.90 g 1.80 g	77.85 g 4.06 g 3.03 g	93.46 g 4.78 g 5.62 g
		1	1,10,(12)	1,3	10,(12)	9
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Sörretek, Csemege szalámi, Liga margarin	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 257.06 Kcal / 1,074.51 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	6.37 g 24.35 g 1.16 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	8.52 g 15.81 g 4.39 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	19.94 g 0.01 g 1.34 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	20.28 g 0.21 g 1.37 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1	1	1,9,10,(12)	1	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bablevés GM [9], Sárgarépás rizs, Alma, Borsos sertéstokány
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 352.99 Kcal / 1,475.50 KJ	Energia: 661.67 Kcal / 2,765.78 KJ	Energia: 841.02 Kcal / 3,515.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.46 g 18.96 g 3.19 g	37.98 g 30.34 g 6.17 g	12.79 g 22.35 g 3.31 g	34.28 g 18.96 g 2.99 g	41.65 g 26.94 g 5.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.45 g 6.41 g 2.54 g	77.13 g 1.59 g 4.07 g	34.98 g 3.90 g 1.80 g	85.92 g 12.33 g 2.32 g	106.06 g 15.49 g 5.64 g
		1	1,10,(12)	1,3	10,(12)	9
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 305.78 Kcal / 1,278.16 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	10.45 g 20.39 g 5.99 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	20.03 g 0.27 g 1.82 g
		1	1,9,10,(12)			1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U.20) (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ	Energia: 238.25 Kcal / 995.89 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.50 g 12.18 g 3.23 g	8.80 g 11.88 g 3.27 g	21.64 g 7.21 g 2.37 g	12.49 g 14.69 g 6.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	21.36 g 1.23 g 1.15 g	22.77 g 2.18 g 1.12 g	21.35 g 0.76 g 0.62 g	20.84 g 0.75 g 1.41 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta 50 CH[1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur 50 CH[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Főtt tojás[3], Parajfőzelék 50 CH[1,7], Tk. kenyér (50)[1]	Francia hagymaleves GM, TM*, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Karalábékrémleves GM, TM*, Borsos sertéstokány, Sárgarépas rizs 50 CH
		Energia: 396.12 Kcal / 1,655.78 KJ	Energia: 594.78 Kcal / 2,486.18 KJ	Energia: 506.06 Kcal / 2,115.33 KJ	Energia: 489.60 Kcal / 2,046.53 KJ	Energia: 484.83 Kcal / 2,026.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.81 g 14.60 g 2.31 g	34.02 g 28.43 g 5.93 g	20.07 g 22.81 g 3.96 g	34.16 g 16.62 g 2.72 g	28.15 g 20.17 g 5.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.65 g 3.04 g 2.34 g	52.79 g 1.59 g 3.74 g	54.24 g 6.60 g 2.20 g	53.79 g 3.10 g 3.71 g	51.00 g 2.97 g 6.46 g
		1	1,10,(12)	1,3,7	10,(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóborka, Fokhagymás felvágott	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Sörretek, Csemege szalámi, Liga margarin	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 174.07 Kcal / 727.61 KJ	Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 277.22 Kcal / 1,158.78 KJ	Energia: 241.46 Kcal / 1,009.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.31 g 6.40 g 1.10 g	6.37 g 24.35 g 1.16 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	9.37 g 15.93 g 4.40 g	12.58 g 12.91 g 2.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.87 g 0.45 g 0.65 g	19.94 g 0.01 g 1.34 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	24.16 g 0.21 g 1.46 g	18.73 g 0.85 g 0.91 g
		1	1	1,9,10,(12)	1	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15) (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 243.89 Kcal / 1,019.46 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ	Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ	Energia: 239.47 Kcal / 1,000.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.50 g16.13 g4.56 g	7.65 g12.06 g3.22 g	7.73 g11.73 g3.26 g	20.35 g7.02 g2.35 g	11.38 g14.53 g6.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.18 g0.01 g1.91 g	17.48 g1.18 g1.06 g	17.92 g2.18 g1.01 g	15.52 g0.76 g0.48 g	15.79 g0.75 g1.30 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta 40 CH[1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur 40 CH[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40)[1]	Francia hagymaleves GM, TM*, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Karalábékrémleves GM, TM*, Borsos sertéstokány, Sárgarépas rizs 40 CH
		Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 KJ	Energia: 539.27 Kcal / 2,254.15 KJ	Energia: 424.88 Kcal / 1,776.00 KJ	Energia: 418.57 Kcal / 1,749.62 KJ	Energia: 447.64 Kcal / 1,871.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.92 g13.13 g2.00 g	32.24 g27.57 g5.82 g	16.88 g20.75 g3.62 g	32.64 g14.89 g2.52 g	27.39 g19.55 g5.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.91 g2.66 g2.27 g	41.84 g1.59 g3.59 g	41.85 g5.63 g1.81 g	41.74 g2.62 g3.40 g	43.93 g2.82 g6.19 g
		1	1,10,(12)	1,3,7	10,(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóborka, Fokhagymás felvágott	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Sörretek	Tonhalszár, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 309.62 Kcal / 1,294.21 KJ	Energia: 178.23 Kcal / 745.00 KJ	Energia: 286.32 Kcal / 1,196.82 KJ	Energia: 241.46 Kcal / 1,009.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.90 g6.30 g1.10 g	5.52 g24.23 g1.15 g	5.03 g7.90 g1.23 g	9.63 g20.27 g5.99 g	12.58 g12.91 g2.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.32 g0.45 g0.42 g	16.06 g0.01 g1.25 g	21.62 g0.40 g0.91 g	16.43 g0.21 g1.73 g	18.73 g0.85 g0.91 g
		1	1	1,9,10,(12)	1	1,4,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15) (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka, Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Húspástétom, Gluténmentes kenyér , Kígyóborka	Ásványvíz, Liga margarin , Edami sajt[7], Gluténmentes kenyér , Zöldpaprika
		Energia: 264.05 Kcal / 1,103.73 KJ	Energia: 155.00 Kcal / 647.90 KJ	Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ	Energia: 234.39 Kcal / 979.75 KJ	Energia: 260.64 Kcal / 1,089.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.34 g 16.82 g 4.64 g	5.96 g 12.65 g 3.30 g	6.57 g 12.42 g 3.34 g	19.52 g 7.77 g 2.45 g	10.26 g 15.23 g 6.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.81 g 1.20 g 2.02 g	18.37 g 1.40 g 1.15 g	20.55 g 3.37 g 1.12 g	19.30 g 1.96 g 0.62 g	18.62 g 1.94 g 1.41 g
		15,(10)				7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta GM 60 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes rizs 60 CH	GM kenyér (60), Zöldséges tarhonyaleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM 60 CH[7]	Francia hagymaleves GM, TM*, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Karalábékrémleves GM, TM*, Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs 60 CH
		Energia: 409.50 Kcal / 1,711.71 KJ	Energia: 646.63 Kcal / 2,702.91 KJ	Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ	Energia: 536.95 Kcal / 2,244.45 KJ	Energia: 532.66 Kcal / 2,226.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.12 g 14.98 g 2.30 g	32.87 g 29.17 g 5.98 g	19.41 g 27.15 g 4.64 g	35.17 g 17.77 g 2.86 g	29.12 g 20.98 g 5.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		65.41 g 6.84 g 2.34 g	62.29 g 1.66 g 3.62 g	64.64 g 10.30 g 2.73 g	61.81 g 3.42 g 3.91 g	60.10 g 3.17 g 6.80 g
		10,(12)		3,7	10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga margarin , Kígyóborka, Fokhagymás felvágott, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Sörretek, Csemege szalámi, Liga margarin	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 160.57 Kcal / 671.18 KJ	Energia: 324.74 Kcal / 1,357.41 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 252.03 Kcal / 1,053.49 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.59 g 7.28 g 1.23 g	4.14 g 24.89 g 1.23 g	3.16 g 8.29 g 1.29 g	6.30 g 16.36 g 4.47 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
		19.27 g 1.64 g 0.46 g	17.72 g 1.20 g 1.34 g	18.99 g 1.30 g 0.90 g	18.06 g 1.41 g 1.38 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g
		9,10,(12)				4,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 240.11 Kcal / 1,003.66 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ	Energia: 232.57 Kcal / 972.14 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.84 g 16.54 g 4.61 g	5.46 g 12.37 g 3.27 g	7.04 g 12.43 g 3.31 g	18.60 g 7.40 g 2.41 g	8.20 g 8.32 g 1.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		13.51 g 0.91 g 1.92 g	21.06 g 8.10 g 1.05 g	36.97 g 2.32 g 1.03 g	21.05 g 7.89 g 0.52 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g
	(10)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta GM, TM	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Petrezselymes rizs	Parajfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 613.37 Kcal / 2,563.89 KJ	Energia: 704.69 Kcal / 2,945.60 KJ	Energia: 447.82 Kcal / 1,871.89 KJ	Energia: 481.38 Kcal / 2,012.17 KJ	Energia: 725.51 Kcal / 3,032.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.80 g 19.72 g 3.25 g	34.56 g 27.66 g 5.82 g	13.99 g 23.57 g 3.46 g	24.09 g 12.99 g 2.05 g	36.16 g 24.36 g 5.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102.95 g 10.53 g 2.57 g	78.46 g 1.69 g 3.46 g	52.57 g 5.49 g 2.25 g	65.07 g 11.49 g 1.92 g	91.26 g 14.83 g 3.86 g
	10,(12)		3		10,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 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	0.80 g 0.18 g 0.00 g	3.16 g 8.29 g 1.29 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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
		14.97 g 1.35 g 0.36 g	10.74 g 3.06 g 0.01 g	18.99 g 1.30 g 0.90 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g
	9,10,(12)			4,10,(12)		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 240.11 Kcal / 1,003.66 KJ	Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 323.89 Kcal / 1,353.86 KJ	Energia: 232.57 Kcal / 972.14 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.84 g 16.54 g 4.61 g	5.97 g 12.66 g 3.31 g	7.55 g 12.72 g 3.35 g	18.60 g 7.40 g 2.41 g	8.20 g 8.32 g 1.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		13.51 g 0.91 g 1.92 g	25.36 g 8.40 g 1.16 g	41.27 g 2.62 g 1.14 g	21.05 g 7.89 g 0.52 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g
	Ebéd	(10)				
		Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta GM, TM	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Petrezselymes rizs	Parajfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 766.27 Kcal / 3,203.01 KJ	Energia: 948.67 Kcal / 3,965.44 KJ	Energia: 588.64 Kcal / 2,460.52 KJ	Energia: 619.25 Kcal / 2,588.47 KJ	Energia: 725.51 Kcal / 3,032.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.06 g 23.28 g 3.96 g	47.31 g 36.70 g 7.91 g	18.77 g 32.54 g 4.79 g	29.19 g 16.72 g 2.57 g	36.16 g 24.36 g 5.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		131.10 g 13.30 g 2.74 g	106.05 g 1.90 g 4.40 g	66.72 g 7.21 g 2.96 g	85.50 g 12.31 g 2.09 g	91.26 g 14.83 g 3.86 g
	Uzsonna	10,(12) 3 10,(12) 9				
		Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 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	0.88 g 0.18 g 0.00 g	3.67 g 8.58 g 1.33 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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
		14.97 g 1.35 g 0.36 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	23.29 g 1.60 g 1.01 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g
		9,10,(12) 4,10,(12)				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Edami sajt[7]
		Energia: 240.11 Kcal / 1,003.66 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ	Energia: 232.57 Kcal / 972.14 KJ	Energia: 174.85 Kcal / 730.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.84 g 16.54 g 4.61 g	5.46 g 12.37 g 3.27 g	7.04 g 12.43 g 3.31 g	18.60 g 7.40 g 2.41 g	7.14 g 9.29 g 4.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		13.51 g 0.91 g 1.92 g	21.06 g 8.10 g 1.05 g	36.97 g 2.32 g 1.03 g	21.05 g 7.89 g 0.52 g	14.15 g 1.48 g 1.10 g
	(10)					7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta GM, TM	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Petrezselymes rizs	Parajfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 613.37 Kcal / 2,563.89 KJ	Energia: 704.69 Kcal / 2,945.60 KJ	Energia: 447.82 Kcal / 1,871.89 KJ	Energia: 481.38 Kcal / 2,012.17 KJ	Energia: 725.51 Kcal / 3,032.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.80 g 19.72 g 3.25 g	34.56 g 27.66 g 5.82 g	13.99 g 23.57 g 3.46 g	24.09 g 12.99 g 2.05 g	36.16 g 24.36 g 5.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102.95 g 10.53 g 2.57 g	78.46 g 1.69 g 3.46 g	52.57 g 5.49 g 2.25 g	65.07 g 11.49 g 1.92 g	91.26 g 14.83 g 3.86 g
	10,(12)					3
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 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	0.80 g 0.18 g 0.00 g	3.16 g 8.29 g 1.29 g	5.25 g 2.35 g 1.27 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
		14.97 g 1.35 g 0.36 g	10.74 g 3.06 g 0.01 g	18.99 g 1.30 g 0.90 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g
	9,10,(12)					7
						4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Edami sajt[7]
		Energia: 240.11 Kcal / 1,003.66 KJ	Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 323.89 Kcal / 1,353.86 KJ	Energia: 232.57 Kcal / 972.14 KJ	Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.84 g 16.54 g 4.61 g	5.97 g 12.66 g 3.31 g	7.55 g 12.72 g 3.35 g	18.60 g 7.40 g 2.41 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
		13.51 g 0.91 g 1.92 g	25.36 g 8.40 g 1.16 g	41.27 g 2.62 g 1.14 g	21.05 g 7.89 g 0.52 g	14.32 g 1.65 g 1.31 g
		(10)				7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta GM, TM	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Petrezselymes rizs	Parajfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 766.27 Kcal / 3,203.01 KJ	Energia: 948.67 Kcal / 3,965.44 KJ	Energia: 588.64 Kcal / 2,460.52 KJ	Energia: 619.25 Kcal / 2,588.47 KJ	Energia: 725.51 Kcal / 3,032.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.06 g 23.28 g 3.96 g	47.31 g 36.70 g 7.91 g	18.77 g 32.54 g 4.79 g	29.19 g 16.72 g 2.57 g	36.16 g 24.36 g 5.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		131.10 g 13.30 g 2.74 g	106.05 g 1.90 g 4.40 g	66.72 g 7.21 g 2.96 g	85.50 g 12.31 g 2.09 g	91.26 g 14.83 g 3.86 g
		10,(12)				9
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 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	0.88 g 0.18 g 0.00 g	3.67 g 8.58 g 1.33 g	5.25 g 2.35 g 1.27 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
		14.97 g 1.35 g 0.36 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	23.29 g 1.60 g 1.01 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g
		9,10,(12)				4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Húspástétom TM (7-10 év), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 251.02 Kcal / 1,049.26 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	12.93 g 9.90 g 2.32 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.42 g 7.00 g 0.59 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Parajfőzelék TM (7-10 év)[1], Zöldséges tarhonyaleves [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Petrezselymes burgonya, Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves (7-10 év)[1,9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 682.06 Kcal / 2,851.01 KJ	Energia: 861.78 Kcal / 3,602.24 KJ	Energia: 751.17 Kcal / 3,139.89 KJ	Energia: 571.90 Kcal / 2,390.54 KJ	Energia: 735.90 Kcal / 3,076.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.63 g 21.18 g 3.65 g	45.57 g 36.41 g 7.41 g	36.91 g 28.57 g 5.02 g	29.90 g 17.69 g 2.76 g	36.36 g 24.37 g 5.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.32 g 7.43 g 2.65 g	92.56 g 1.90 g 4.88 g	85.40 g 8.67 g 2.85 g	71.09 g 11.74 g 2.12 g	90.99 g 14.83 g 3.86 g
		1	1,10,(12)	1	10,(12)	1,9
	Uzsonna	Magyaros margarinkrém (TM) 7-10 év, Zsemle[1]	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Szardíniakrém TM 7-10 év[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 222.11 Kcal / 928.42 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 113.82 Kcal / 475.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.89 g 9.38 g 1.65 g	0.88 g 0.18 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	4.92 g 1.28 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.68 g 0.23 g 0.82 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	20.52 g 0.26 g 0.56 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02189) Tej, eper, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bablevés GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 447.61 Kcal / 1,871.01 KJ	Energia: 661.67 Kcal / 2,765.78 KJ	Energia: 841.02 Kcal / 3,515.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.46 g 18.96 g 3.19 g	37.98 g 30.34 g 6.17 g	16.49 g 22.84 g 3.34 g	34.28 g 18.96 g 2.99 g	41.65 g 26.94 g 5.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.45 g 6.41 g 2.54 g	77.13 g 1.59 g 4.07 g	53.72 g 3.90 g 2.19 g	85.92 g 12.33 g 2.32 g	106.06 g 15.49 g 5.64 g
		1	1,10,(12)	1,3	10,(12)	9
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bablevés GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 447.61 Kcal / 1,871.01 KJ	Energia: 457.70 Kcal / 1,913.19 KJ	Energia: 686.69 Kcal / 2,870.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.46 g 18.96 g 3.19 g	37.98 g 30.34 g 6.17 g	16.49 g 22.84 g 3.34 g	21.80 g 12.24 g 1.88 g	32.68 g 21.65 g 4.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.45 g 6.41 g 2.54 g	77.13 g 1.59 g 4.07 g	53.72 g 3.90 g 2.19 g	63.24 g 9.62 g 1.75 g	88.59 g 14.39 g 4.39 g
		1	1,10,(12)	1,3	10,(12)	9
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszár, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bablevés GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 682.06 Kcal / 2,851.01 KJ	Energia: 861.78 Kcal / 3,602.24 KJ	Energia: 591.84 Kcal / 2,473.89 KJ	Energia: 608.05 Kcal / 2,541.65 KJ	Energia: 841.02 Kcal / 3,515.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.63 g 21.18 g 3.65 g	45.57 g 36.41 g 7.41 g	21.53 g 30.35 g 4.42 g	31.02 g 17.12 g 2.70 g	41.65 g 26.94 g 5.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.32 g 7.43 g 2.65 g	92.56 g 1.90 g 4.88 g	70.73 g 5.18 g 2.89 g	80.09 g 12.10 g 2.19 g	106.06 g 15.49 g 5.64 g
		1	1,10,(12)	1,3	10,(12)	9
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 240.11 Kcal / 1,003.66 KJ	Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 323.89 Kcal / 1,353.86 KJ	Energia: 232.57 Kcal / 972.14 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.84 g 16.54 g 4.61 g	5.97 g 12.66 g 3.31 g	7.55 g 12.72 g 3.35 g	18.60 g 7.40 g 2.41 g	8.20 g 8.32 g 1.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		13.51 g 0.91 g 1.92 g	25.36 g 8.40 g 1.16 g	41.27 g 2.62 g 1.14 g	21.05 g 7.89 g 0.52 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g
	Ebéd	(10)				
		Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta GM, TM	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Petrezselymes rizs	Parajfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Gluténmentes kenyér , Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 766.27 Kcal / 3,203.01 KJ	Energia: 948.67 Kcal / 3,965.44 KJ	Energia: 678.84 Kcal / 2,837.55 KJ	Energia: 619.25 Kcal / 2,588.47 KJ	Energia: 725.51 Kcal / 3,032.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.06 g 23.28 g 3.96 g	47.31 g 36.70 g 7.91 g	29.68 g 36.51 g 5.90 g	29.19 g 16.72 g 2.57 g	36.16 g 24.36 g 5.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		131.10 g 13.30 g 2.74 g	106.05 g 1.90 g 4.40 g	69.38 g 7.88 g 4.11 g	85.50 g 12.31 g 2.09 g	91.26 g 14.83 g 3.86 g
	Uzsonna	10,(12)		10,(12)		9
		Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér , Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 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	0.88 g 0.18 g 0.00 g	3.67 g 8.58 g 1.33 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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
		14.97 g 1.35 g 0.36 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	23.29 g 1.60 g 1.01 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g
		9,10,(12)				4,10,(12)



(24231) Olajos
mag (4-6 év)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Edami sajt[7]
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	12.49 g 14.69 g 6.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 447.61 Kcal / 1,871.01 KJ	Energia: 457.70 Kcal / 1,913.19 KJ	Energia: 686.69 Kcal / 2,870.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.46 g 18.96 g 3.19 g	37.98 g 30.34 g 6.17 g	16.49 g 22.84 g 3.34 g	21.80 g 12.24 g 1.88 g	32.68 g 21.65 g 4.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	1,1,(10) 1 1 1 1,7					
		Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	1 1,10,(12) 1,3 10,(12) 9					
		Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	1 1,10,(12) 1,3 10,(12) 9					
		Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	1 1,10,(12) 1,3 10,(12) 9					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Edami sajt[7]
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	12.49 g 14.69 g 6.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.84 g 0.75 g 1.41 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 682.06 Kcal / 2,851.01 KJ	Energia: 861.78 Kcal / 3,602.24 KJ	Energia: 591.84 Kcal / 2,473.89 KJ	Energia: 608.05 Kcal / 2,541.65 KJ	Energia: 841.02 Kcal / 3,515.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.63 g 21.18 g 3.65 g	45.57 g 36.41 g 7.41 g	21.53 g 30.35 g 4.42 g	31.02 g 17.12 g 2.70 g	41.65 g 26.94 g 5.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.32 g 7.43 g 2.65 g	92.56 g 1.90 g 4.88 g	70.73 g 5.18 g 2.89 g	80.09 g 12.10 g 2.19 g	106.06 g 15.49 g 5.64 g
		1	1,10,(12)	1,3	10,(12)	9
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszűcs, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Edami sajt[7]
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	12.49 g 14.69 g 6.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.84 g 0.75 g 1.41 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 567.54 Kcal / 2,372.32 KJ	Energia: 457.70 Kcal / 1,913.19 KJ	Energia: 686.69 Kcal / 2,870.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.46 g 18.96 g 3.19 g	37.98 g 30.34 g 6.17 g	29.83 g 28.96 g 5.01 g	21.80 g 12.24 g 1.88 g	32.68 g 21.65 g 4.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.45 g 6.41 g 2.54 g	77.13 g 1.59 g 4.07 g	56.49 g 4.57 g 3.40 g	63.24 g 9.62 g 1.75 g	88.59 g 14.39 g 4.39 g
		1	1,10,(12)	1	10,(12)	9
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszűcs, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1	1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Edami sajt[7]
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	12.49 g 14.69 g 6.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.84 g 0.75 g 1.41 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 682.06 Kcal / 2,851.01 KJ	Energia: 861.78 Kcal / 3,602.24 KJ	Energia: 649.91 Kcal / 2,716.62 KJ	Energia: 608.05 Kcal / 2,541.65 KJ	Energia: 841.02 Kcal / 3,515.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.63 g 21.18 g 3.65 g	45.57 g 36.41 g 7.41 g	31.86 g 31.80 g 5.33 g	31.02 g 17.12 g 2.70 g	41.65 g 26.94 g 5.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.32 g 7.43 g 2.65 g	92.56 g 1.90 g 4.88 g	68.49 g 5.03 g 3.73 g	80.09 g 12.10 g 2.19 g	106.06 g 15.49 g 5.64 g
		1	1,10,(12)	1	10,(12)	9
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bablevés GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 567.54 Kcal / 2,372.32 KJ	Energia: 457.70 Kcal / 1,913.19 KJ	Energia: 686.69 Kcal / 2,870.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.46 g 18.96 g 3.19 g	37.98 g 30.34 g 6.17 g	29.83 g 28.96 g 5.01 g	21.80 g 12.24 g 1.88 g	32.68 g 21.65 g 4.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.45 g 6.41 g 2.54 g	77.13 g 1.59 g 4.07 g	56.49 g 4.57 g 3.40 g	63.24 g 9.62 g 1.75 g	88.59 g 14.39 g 4.39 g
		1	1,10,(12)	1	10,(12)	9
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1	1,9,10,(12)	1,9,10,(12)	1,4,10,(12)	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bablevés GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 682.06 Kcal / 2,851.01 KJ	Energia: 861.78 Kcal / 3,602.24 KJ	Energia: 689.47 Kcal / 2,881.98 KJ	Energia: 608.05 Kcal / 2,541.65 KJ	Energia: 841.02 Kcal / 3,515.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.63 g 21.18 g 3.65 g	45.57 g 36.41 g 7.41 g	33.05 g 34.86 g 5.67 g	31.02 g 17.12 g 2.70 g	41.65 g 26.94 g 5.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.32 g 7.43 g 2.65 g	92.56 g 1.90 g 4.88 g	73.42 g 5.85 g 4.05 g	80.09 g 12.10 g 2.19 g	106.06 g 15.49 g 5.64 g
		1	1,10,(12)	1	10,(12)	9
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma, Karalábékrémleves GM, TM*
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 447.61 Kcal / 1,871.01 KJ	Energia: 457.70 Kcal / 1,913.19 KJ	Energia: 564.44 Kcal / 2,359.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.46 g 18.96 g 3.19 g	37.98 g 30.34 g 6.17 g	16.49 g 22.84 g 3.34 g	21.80 g 12.24 g 1.88 g	25.82 g 18.67 g 4.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.45 g 6.41 g 2.54 g	77.13 g 1.59 g 4.07 g	53.72 g 3.90 g 2.19 g	63.24 g 9.62 g 1.75 g	75.85 g 13.72 g 5.22 g
		1	1,10,(12)	1,3	10,(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma, Karalábékrémleves GM, TM*
		Energia: 682.06 Kcal / 2,851.01 KJ	Energia: 861.78 Kcal / 3,602.24 KJ	Energia: 591.84 Kcal / 2,473.89 KJ	Energia: 608.05 Kcal / 2,541.65 KJ	Energia: 722.81 Kcal / 3,021.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.63 g 21.18 g 3.65 g	45.57 g 36.41 g 7.41 g	21.53 g 30.35 g 4.42 g	31.02 g 17.12 g 2.70 g	32.43 g 23.84 g 5.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.32 g 7.43 g 2.65 g	92.56 g 1.90 g 4.88 g	70.73 g 5.18 g 2.89 g	80.09 g 12.10 g 2.19 g	96.97 g 14.39 g 6.10 g
		1	1,10,(12)	1,3	10,(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma, Karalábékrémleves GM, TM*
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 KJ	Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 KJ	Energia: 567.54 Kcal / 2,372.32 KJ	Energia: 457.70 Kcal / 1,913.19 KJ	Energia: 564.44 Kcal / 2,359.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.46 g 18.96 g 3.19 g	37.98 g 30.34 g 6.17 g	29.83 g 28.96 g 5.01 g	21.80 g 12.24 g 1.88 g	25.82 g 18.67 g 4.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.45 g 6.41 g 2.54 g	77.13 g 1.59 g 4.07 g	56.49 g 4.57 g 3.40 g	63.24 g 9.62 g 1.75 g	75.85 g 13.72 g 5.22 g
		1	1,10,(12)	1	10,(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 261.55 Kcal / 1,093.28 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.28 g 4.57 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.17 g 3.27 g	21.33 g 7.14 g 2.37 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.03 g 0.01 g 2.02 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	43.49 g 1.42 g 1.13 g	27.57 g 6.99 g 0.62 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma, Karalábékrémleves GM, TM*
		Energia: 682.06 Kcal / 2,851.01 KJ	Energia: 861.78 Kcal / 3,602.24 KJ	Energia: 689.47 Kcal / 2,881.98 KJ	Energia: 608.05 Kcal / 2,541.65 KJ	Energia: 722.81 Kcal / 3,021.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.63 g 21.18 g 3.65 g	45.57 g 36.41 g 7.41 g	33.05 g 34.86 g 5.67 g	31.02 g 17.12 g 2.70 g	32.43 g 23.84 g 5.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.32 g 7.43 g 2.65 g	92.56 g 1.90 g 4.88 g	73.42 g 5.85 g 4.05 g	80.09 g 12.10 g 2.19 g	96.97 g 14.39 g 6.10 g
		1	1,10,(12)	1	10,(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 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	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 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	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta 40 CH[1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur 40 CH[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40)[1]			Francia hagymaleves GM, TM*, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)			Karlábékrémleves GM, TM*, Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs 40 CH		
		Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 KJ			Energia: 539.27 Kcal / 2,254.15 KJ			Energia: 424.88 Kcal / 1,776.00 KJ			Energia: 418.57 Kcal / 1,749.62 KJ			Energia: 447.64 Kcal / 1,871.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.92 g	13.13 g	2.00 g	32.24 g	27.57 g	5.82 g	16.88 g	20.75 g	3.62 g	32.64 g	14.89 g	2.52 g	27.39 g	19.55 g	5.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.91 g	2.66 g	2.27 g	41.84 g	1.59 g	3.59 g	41.85 g	5.63 g	1.81 g	41.74 g	2.62 g	3.40 g	43.93 g	2.82 g	6.19 g
1			1,10,(12)			1,3,7			10,(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, Fruktóz (Iskola)	Ebéd	Sonkás rakott tészta TM [1], Cukkinileves GM, TM *			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Francia hagymaleves GM, TM*, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Zöldséges bableves GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs		
		Energia: 585.67 Kcal / 2,448.10 Kj			Energia: 718.15 Kcal / 3,001.87 Kj			Energia: 507.74 Kcal / 2,122.35 Kj			Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 Kj			Energia: 778.40 Kcal / 3,253.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.46 g	18.96 g	3.19 g	37.98 g	30.34 g	6.17 g	26.58 g	32.12 g	6.37 g	37.19 g	19.27 g	3.03 g	40.93 g	26.22 g	5.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.45 g	6.41 g	2.54 g	77.13 g	1.59 g	4.07 g	37.75 g	4.57 g	3.19 g	77.85 g	4.06 g	3.03 g	93.46 g	4.78 g	5.62 g
1			1,10,(12)			1			10,(12)			9				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/ko II.)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta GM, TM			Stroganoff sertésragu GM, TM (15 év)[10,(12)], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Petrezselymes rizs			Parajfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér			Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Borsos sertéstokány, Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 817.24 Kcal / 3,416.06 KJ			Energia: 1,001.51 Kcal / 4,186.31 KJ			Energia: 612.59 Kcal / 2,560.63 KJ			Energia: 661.67 Kcal / 2,765.78 KJ			Energia: 942.78 Kcal / 3,940.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.48 g	24.46 g	4.20 g	38.43 g	45.49 g	11.70 g	19.28 g	32.83 g	4.82 g	34.28 g	18.96 g	2.99 g	47.53 g	32.96 g	7.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		140.49 g	14.22 g	2.80 g	120.60 g	2.37 g	2.92 g	71.02 g	7.51 g	3.07 g	85.92 g	12.33 g	2.32 g	114.39 g	16.02 g	5.45 g
10,(12)			3			10,(12)			9							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Stroganoff sertésragu TM (15 év)[1,10,(12)], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]	Parajfőzelék TM (15 év) [1], Zöldséges tarhonyaleves [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sárgabarack leves GM, TM, Petrezselymes burgonya, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 682.06 Kcal / 2,851.01 KJ	Energia: 916.15 Kcal / 3,829.51 KJ	Energia: 751.17 Kcal / 3,139.89 KJ	Energia: 640.26 Kcal / 2,676.29 KJ	Energia: 841.02 Kcal / 3,515.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.63 g21.18 g3.65 g	37.83 g42.26 g10.49 g	36.91 g28.57 g5.02 g	33.53 g19.64 g3.07 g	41.65 g26.94 g5.96 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		98.32 g7.43 g2.65 g	100.69 g1.90 g3.23 g	85.40 g8.67 g2.85 g	79.92 g12.09 g2.24 g	106.06 g15.49 g5.64 g
		1	1,10,(12)	1	10,(12)	9



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta GM, TM			Stroganoff sertésragu GM, TM (15 év)[10,(12)], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Petrezselymes rizs			Parajfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér			Mustáros csirkecomb [10, (12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12), Francia hagymaleves GM, TM*			Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Borsos sertéstokány, Sárgarépas rizs		
		Energia: 817.24 Kcal / 3,416.06 KJ			Energia: 1,001.51 Kcal / 4,186.31 KJ			Energia: 612.59 Kcal / 2,560.63 KJ			Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 KJ			Energia: 880.16 Kcal / 3,679.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.48 g	24.46 g	4.20 g	38.43 g	45.49 g	11.70 g	19.28 g	32.83 g	4.82 g	37.19 g	19.27 g	3.03 g	46.81 g	32.24 g	7.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		140.49 g	14.22 g	2.80 g	120.60 g	2.37 g	2.92 g	71.02 g	7.51 g	3.07 g	77.85 g	4.06 g	3.03 g	101.79 g	5.31 g	5.43 g
10,(12)			3			10,(12)			9							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Főtt tojás[3]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Borsos sertéstokány, Sárgarépás rizs, Alma										
		Energia: 682.06 Kcal / 2,851.01 KJ		Energia: 861.78 Kcal / 3,602.24 KJ		Energia: 569.54 Kcal / 2,380.68 KJ		Energia: 661.67 Kcal / 2,765.78 KJ		Energia: 841.02 Kcal / 3,515.46 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		26.63 g	21.18 g	3.65 g	45.57 g	36.41 g	7.41 g	19.71 g	28.74 g	4.00 g	34.28 g	18.96 g	2.99 g	41.65 g	26.94 g	5.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		98.32 g	7.43 g	2.65 g	92.56 g	1.90 g	4.88 g	70.65 g	5.18 g	2.84 g	85.92 g	12.33 g	2.32 g	106.06 g	15.49 g	5.64 g
		1	1,10,(12)		1,3	10,(12)		9								



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oll.)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Sonkás rakott tészta GM, TM			Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Petrezselymes rizs			Parajfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Gluténmentes kenyér , Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Zöldséges bableves GM (11-14 év)[9], Borsos sertéstokány, Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 817.24 Kcal / 3,416.06 KJ			Energia: 986.56 Kcal / 4,123.82 KJ			Energia: 759.19 Kcal / 3,173.41 KJ			Energia: 661.67 Kcal / 2,765.78 KJ			Energia: 935.98 Kcal / 3,912.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.48 g	24.46 g	4.20 g	48.38 g	38.72 g	8.14 g	32.80 g	41.73 g	7.66 g	34.28 g	18.96 g	2.99 g	47.71 g	32.94 g	7.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		140.49 g	14.22 g	2.80 g	109.85 g	2.37 g	4.84 g	74.02 g	8.25 g	4.72 g	85.92 g	12.33 g	2.32 g	118.85 g	15.74 g	5.34 g
10,(12)			10,(12)			9										



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 220.83 Kcal / 923.07 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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	9.24 g 11.15 g 2.71 g	9.04 g 7.44 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.42 g 24.35 g 1.17 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	48.31 g 0.21 g 0.78 g	29.31 g 7.47 g 1.50 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.52 g 7.46 g 1.34 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
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék TM*, 1-3 év[1], Húspogácsa GM, TOM,TM	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Csemegeuborka, Sertéscomb pékné módra	Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs, Zellerleves GM, TM*[9]
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 579.73 Kcal / 2,423.27 KJ	Energia: 419.86 Kcal / 1,755.01 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 531.32 Kcal / 2,220.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.28 g 16.13 g 1.86 g	29.25 g 26.79 g 5.33 g	24.76 g 13.15 g 2.13 g	25.34 g 11.71 g 2.83 g	28.50 g 12.01 g 1.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.18 g 11.00 g 2.04 g	54.40 g 3.29 g 4.78 g	52.38 g 1.24 g 2.85 g	89.31 g 27.19 g 2.25 g	82.32 g 13.86 g 5.76 g
		1	1,(10),(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)			Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM,TM		
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ			Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.33 g	6.64 g	1.16 g	10.53 g	12.77 g	3.30 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.90 g	11.74 g	0.46 g	28.78 g	0.43 g	1.26 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g
		1,(12)			1,10,(12)			1								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(28934) Diab (R: 10, T: 15, E: 25)1-3	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: 235.33 Kcal / 983.68 KJ	Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ	Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ	Energia: 288.51 Kcal / 1,205.97 KJ	Energia: 295.13 Kcal / 1,233.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.41 g16.41 g5.30 g	10.74 g16.48 g5.30 g	10.74 g16.48 g5.30 g	10.41 g22.41 g6.40 g	10.74 g22.48 g6.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Tízórai	11.66 g0.31 g2.08 g	12.74 g1.07 g1.73 g	12.74 g1.07 g1.73 g	11.68 g0.33 g2.10 g	12.76 g1.09 g1.75 g
		1	1	1	1	1
		Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Mozarella sajt[7], Sörretek
		Energia: 233.45 Kcal / 975.82 KJ	Energia: 187.12 Kcal / 782.16 KJ	Energia: 158.31 Kcal / 661.74 KJ	Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 222.76 Kcal / 931.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	Ebéd	7.40 g15.76 g4.59 g	7.82 g10.96 g2.69 g	7.54 g7.23 g1.43 g	10.56 g8.72 g1.88 g	9.58 g13.01 g4.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.50 g1.27 g1.59 g	14.48 g0.21 g0.64 g	15.84 g0.40 g1.36 g	16.57 g0.24 g0.70 g	17.01 g1.09 g0.66 g
		1	1	1	1	1,7
		Káposztás kocka diab 25 CH[1], Csirkeraguleves GM	Cukkinifőzelék 25 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Lebbencsleves* [1,(10,12)]	Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 25 CH, Kertészleves 25 CH*	Sertéscomb pékné módra 25 CH, Brokkolileves GM *, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs 25 CH(10,12)
		Energia: 272.38 Kcal / 1,138.55 KJ	Energia: 393.31 Kcal / 1,644.04 KJ	Energia: 328.09 Kcal / 1,371.42 KJ	Energia: 212.32 Kcal / 887.50 KJ	Energia: 263.01 Kcal / 1,099.38 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.11 g8.79 g1.06 g	24.03 g20.08 g4.91 g	22.05 g14.76 g2.31 g	10.91 g8.26 g1.39 g	22.72 g9.77 g0.83 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26.60 g3.82 g1.58 g	28.37 g2.38 g3.35 g	26.36 g2.46 g1.89 g	27.37 g1.97 g2.20 g	27.58 g2.44 g4.63 g
		1	1,7,(10),(12)			4,9,(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás,banán,o l m a g (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Majorannás májpástétom, Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Mozzarella sajt[7], Sörretek		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ			Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 272.84 Kcal / 1,140.47 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	9.24 g	11.15 g	2.71 g	8.84 g	7.42 g	1.45 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	10.45 g	13.13 g	4.62 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	48.31 g	0.21 g	0.78 g	28.97 g	7.47 g	1.49 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.19 g	8.13 g	0.75 g
		1			1			1			1			1,7		
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM[7,10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Mediterrán csirkeragu*, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs			Almaleves GM[7], Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ			Energia: 822.70 Kcal / 3,438.89 KJ			Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ			Energia: 554.18 Kcal / 2,316.47 KJ			Energia: 531.32 Kcal / 2,220.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	48.91 g	30.89 g	7.04 g	26.41 g	14.15 g	2.25 g	25.95 g	11.82 g	2.97 g	28.50 g	12.01 g	1.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.18 g	11.00 g	2.04 g	94.75 g	4.21 g	3.54 g	68.25 g	1.36 g	3.64 g	83.80 g	23.26 g	2.27 g	82.32 g	13.86 g	5.76 g
		1			1,7,10,(12)			(10),(12)			7			4,9,(10),(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)			Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Csemege karaj, Liga margarin , Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás tejbedara GM[7]		
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ			Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 201.36 Kcal / 841.68 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.33 g	6.64 g	1.16 g	10.53 g	12.77 g	3.30 g	10.87 g	8.06 g	1.74 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.90 g	11.74 g	0.46 g	28.78 g	0.43 g	1.26 g	21.42 g	1.42 g	0.51 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g
		1,(12)			1,10,(12)			1			1			7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fructózszege ny (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Majorannás májpástétom, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Mozzarella sajt[7], Sörretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 223.99 Kcal / 936.28 KJ	Energia: 195.18 Kcal / 815.85 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 249.54 Kcal / 1,043.08 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	9.43 g 11.22 g 2.71 g	9.15 g 7.49 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	10.76 g 13.20 g 4.62 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	21.39 g 0.97 g 0.77 g	22.75 g 1.24 g 1.49 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	21.97 g 1.90 g 0.75 g
		1	1	1	1	1,7
	Ebéd	Káposztás kocka CM[1], Csirkeraguleves GM	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 KJ	Energia: 582.07 Kcal / 2,433.05 KJ	Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ	Energia: 507.69 Kcal / 2,122.14 KJ	Energia: 469.20 Kcal / 1,961.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.53 g 16.28 g 1.87 g	30.05 g 27.09 g 5.34 g	26.41 g 14.15 g 2.25 g	27.80 g 15.82 g 3.34 g	27.60 g 11.71 g 1.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		77.48 g 6.12 g 2.05 g	62.26 g 3.95 g 4.79 g	68.25 g 1.36 g 3.64 g	66.25 g 4.27 g 2.42 g	69.57 g 3.02 g 5.75 g
		1	1,(10),(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Csemege karaj, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Paprikás diákcsemege, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 201.36 Kcal / 841.68 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 599.84 Kcal / 2,507.33 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	10.53 g 12.77 g 3.30 g	10.87 g 8.06 g 1.74 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	22.07 g 47.65 g 16.89 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	28.78 g 0.43 g 1.26 g	21.42 g 1.42 g 0.51 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	20.24 g 0.01 g 0.47 g
		1	1,10,(12)	1	1	1

(00068) Tej-
és halmentes
(Iskola)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00068) Tej- és halmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek										
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ										
		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	9.24 g	11.15 g	2.71 g	8.84 g	7.42 g	1.45 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 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	48.31 g	0.21 g	0.78 g	28.97 g	7.47 g	1.49 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	27.52 g	7.46 g	1.34 g
	1	1		1		1		1		1						
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Mediterrán csirkeragu*, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros sertésragu GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs										
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 781.79 Kcal / 3,267.88 KJ	Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 623.99 Kcal / 2,608.28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	46.21 g	28.11 g	5.51 g	26.41 g	14.15 g	2.25 g	25.34 g	11.71 g	2.83 g	34.74 g	19.38 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.18 g	11.00 g	2.04 g	93.58 g	4.43 g	4.32 g	68.25 g	1.36 g	3.64 g	89.31 g	27.19 g	2.25 g	82.56 g	13.86 g	5.69 g
	1	1,10,(12)		(10),(12)		9,(10),(12)										
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Póréhagyma	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM										
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 220.52 Kcal / 921.77 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		5.33 g	6.64 g	1.16 g	9.21 g	11.18 g	2.70 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.90 g	11.74 g	0.46 g	20.78 g	0.33 g	0.76 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g
	1,(12)	1		1												
	Reggeli															
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	g	g	g	17.56 g	17.54 g	5.42 g	g	g	g	g	g	g
yte Zrt		Oldalak		6/ 35		2026.02.13. 11:00:01 QB - Élelem										

(00140)
Diabetikus (T:
20, E:50, U.20)
(Iskola)

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	49.25 g	7.30 g	2.37 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1			1		
Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Majorannás májpástétom, Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Mozarella sajt[7], Sörretek		
Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 223.99 Kcal / 936.28 KJ			Energia: 195.18 Kcal / 815.85 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 249.54 Kcal / 1,043.08 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	9.43 g	11.22 g	2.71 g	9.15 g	7.49 g	1.45 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	10.76 g	13.20 g	4.62 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	21.39 g	0.97 g	0.77 g	22.75 g	1.24 g	1.49 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	21.97 g	1.90 g	0.75 g
1			1			1			1			1,7		
Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH[1]			Cukkinifőzelék 50 CH* [1,7], Lebbencsleves*[1, (10,12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Tk. kenyér (50)[1]			Zöldségrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 50 CH			Brokkolileves GM *, Sertéscomb pékné módra 50 CH, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs 50 CH(10,12)		
Energia: 419.84 Kcal / 1,754.93 KJ			Energia: 589.43 Kcal / 2,463.82 KJ			Energia: 408.92 Kcal / 1,709.29 KJ			Energia: 397.98 Kcal / 1,663.56 KJ			Energia: 381.78 Kcal / 1,595.84 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
25.57 g	12.34 g	1.44 g	29.78 g	27.80 g	6.34 g	24.67 g	12.37 g	2.04 g	21.53 g	13.01 g	2.61 g	25.46 g	10.67 g	0.94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.70 g	4.91 g	1.80 g	54.03 g	4.46 g	4.57 g	51.49 g	1.28 g	3.22 g	51.81 g	3.42 g	2.34 g	52.31 g	2.71 g	5.12 g
1			1,7,(10),(12)			(10),(12)			4,9,(10),(12)					
Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Pritamin paprika			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka		
Energia: 279.16 Kcal / 1,166.89 KJ			Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 201.36 Kcal / 841.68 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6.02 g	18.96 g	3.40 g	10.53 g	12.77 g	3.30 g	10.87 g	8.06 g	1.74 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	9.82 g	18.95 g	5.88 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.20 g	0.54 g	0.43 g	28.78 g	0.43 g	1.26 g	21.42 g	1.42 g	0.51 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	20.03 g	0.01 g	0.47 g
1			1,10,(12)			1			1			1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15) (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Majorannás májpástétom, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Mozzarella sajt[7], Sörretek
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 193.74 Kcal / 809.83 KJ	Energia: 164.93 Kcal / 689.41 KJ	Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 219.29 Kcal / 916.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.61 g15.80 g4.60 g	8.15 g11.03 g2.69 g	7.87 g7.30 g1.43 g	10.56 g8.72 g1.88 g	9.48 g13.01 g4.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.96 g	15.56 g0.97 g0.64 g	16.92 g1.16 g1.36 g	16.57 g0.24 g1.05 g	16.14 g1.82 g0.62 g
		1	1	1	1	1,7
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 40 CH[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Cukkinifőzelék 40 CH*[1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Tk. kenyér (40)[1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH	Brokkolileves GM *, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs 40 CH(10,12)
		Energia: 378.87 Kcal / 1,583.68 KJ	Energia: 503.20 Kcal / 2,103.38 KJ	Energia: 360.33 Kcal / 1,506.18 KJ	Energia: 313.59 Kcal / 1,310.81 KJ	Energia: 340.21 Kcal / 1,422.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.33 g11.35 g1.33 g	27.37 g23.99 g5.62 g	23.66 g11.81 g1.97 g	16.70 g10.85 g2.06 g	24.50 g10.35 g0.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.00 g4.61 g1.74 g	43.54 g3.42 g4.00 g	41.67 g1.26 g3.10 g	40.70 g2.76 g2.28 g	43.66 g2.62 g4.95 g
		1	1,7,(10),(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka
		Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 141.62 Kcal / 591.97 KJ	Energia: 181.20 Kcal / 757.42 KJ	Energia: 145.56 Kcal / 608.44 KJ	Energia: 270.06 Kcal / 1,128.85 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.75 g18.78 g3.39 g	7.97 g12.40 g3.26 g	10.02 g7.94 g1.73 g	5.52 g6.53 g1.15 g	8.97 g18.83 g5.87 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.38 g0.47 g0.30 g	17.13 g0.43 g1.00 g	17.54 g1.42 g0.42 g	16.25 g0.22 g0.33 g	16.15 g0.01 g0.38 g
		1	1,10,(12)	1	1	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15) (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Mozarella sajt[7], Sörretek
		Energia: 258.66 Kcal / 1,081.20 KJ	Energia: 218.95 Kcal / 915.21 KJ	Energia: 161.39 Kcal / 674.61 KJ	Energia: 201.83 Kcal / 843.65 KJ	Energia: 239.69 Kcal / 1,001.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.45 g16.49 g4.68 g	7.20 g11.76 g2.78 g	6.11 g7.68 g1.49 g	9.18 g9.38 g1.96 g	8.22 g13.67 g4.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.46 g2.07 g	19.17 g2.16 g0.77 g	15.46 g1.12 g1.39 g	18.23 g1.43 g1.14 g	18.98 g2.07 g0.75 g
		15				7,15
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM 60 CH	Lebbencsleves GM* (10,12), Húspogácsa GM, TOM,TM, GM kenyér (60), Cukkinifőzelék GM 60 CH*[7]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 60 CH	Brokkolileves GM *, Sertéscomb pékné módra 60 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs 60 CH(10,12)
		Energia: 455.67 Kcal / 1,904.70 KJ	Energia: 714.60 Kcal / 2,987.03 KJ	Energia: 464.45 Kcal / 1,941.40 KJ	Energia: 473.93 Kcal / 1,981.03 KJ	Energia: 441.16 Kcal / 1,844.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.87 g12.17 g1.41 g	29.44 g35.95 g8.92 g	25.83 g13.01 g2.11 g	25.87 g14.96 g3.12 g	26.84 g11.12 g0.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		63.02 g7.33 g1.78 g	64.61 g6.62 g5.27 g	62.71 g1.32 g3.37 g	61.81 g4.01 g2.40 g	64.68 g2.85 g5.37 g
		7,(10),(12)				4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Csemege karaj, Liga margarin , Pritamin paprika	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Paprikás diákcsemege, Liga margarin , Kígyóuborka
		Energia: 246.40 Kcal / 1,029.95 KJ	Energia: 149.18 Kcal / 623.57 KJ	Energia: 196.32 Kcal / 820.62 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 594.80 Kcal / 2,486.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.63 g19.05 g3.42 g	7.28 g12.73 g3.30 g	8.64 g8.60 g1.81 g	4.08 g6.98 g1.21 g	19.84 g48.19 g16.96 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.93 g0.30 g	17.96 g1.02 g1.04 g	19.20 g2.61 g0.51 g	15.56 g1.12 g0.37 g	18.02 g1.20 g0.47 g
		10,(12)				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 305.33 Kcal / 1,276.28 KJ	Energia: 189.50 Kcal / 792.11 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.95 g 16.21 g 4.65 g	6.51 g 11.41 g 2.75 g	6.11 g 7.68 g 1.49 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	3.69 g 24.61 g 1.21 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	41.79 g 1.11 g 0.68 g	22.45 g 8.11 g 1.39 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.00 g 8.10 g 1.24 g
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Lebbencsleves GM* (10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 702.00 Kcal / 2,934.36 KJ	Energia: 649.75 Kcal / 2,715.96 KJ	Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 531.32 Kcal / 2,220.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.90 g 16.82 g 1.92 g	32.38 g 27.42 g 6.48 g	26.41 g 14.15 g 2.25 g	25.34 g 11.71 g 2.83 g	28.50 g 12.01 g 1.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.12 g 15.44 g 2.07 g	71.92 g 4.65 g 3.74 g	68.25 g 1.36 g 3.64 g	89.31 g 27.19 g 2.25 g	82.32 g 13.86 g 5.76 g
		10,(12)		(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 176.25 Kcal / 736.73 KJ	Energia: 173.13 Kcal / 723.68 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.60 g 6.90 g 1.20 g	7.80 g 13.03 g 3.34 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	4.08 g 6.98 g 1.21 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.38 g 12.38 g 0.36 g	22.26 g 1.33 g 1.16 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	15.56 g 1.12 g 0.37 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g
		(12)	10,(12)			

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 305.33 Kcal / 1,276.28 KJ	Energia: 189.50 Kcal / 792.11 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.95 g 16.21 g 4.65 g	6.51 g 11.41 g 2.75 g	6.11 g 7.68 g 1.49 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	3.69 g 24.61 g 1.21 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	41.79 g 1.11 g 0.68 g	22.45 g 8.11 g 1.39 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.00 g 8.10 g 1.24 g
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Lebbencsleves GM* (10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Párolt rizs, Mediterrán csirkeragu*, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zöldséges rizs (10,12), Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Narancs
		Energia: 735.70 Kcal / 3,075.23 KJ	Energia: 813.94 Kcal / 3,402.27 KJ	Energia: 590.16 Kcal / 2,466.87 KJ	Energia: 657.30 Kcal / 2,747.51 KJ	Energia: 580.87 Kcal / 2,428.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.33 g 17.48 g 1.99 g	44.09 g 34.38 g 7.80 g	31.23 g 16.91 g 2.69 g	30.17 g 13.87 g 3.39 g	29.67 g 12.46 g 1.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		116.48 g 16.23 g 2.11 g	88.05 g 5.64 g 4.55 g	79.84 g 1.56 g 4.11 g	100.42 g 27.85 g 2.31 g	92.45 g 14.00 g 6.02 g
		10,(12)		(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 176.25 Kcal / 736.73 KJ	Energia: 173.13 Kcal / 723.68 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.60 g 6.90 g 1.20 g	7.80 g 13.03 g 3.34 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	4.08 g 6.98 g 1.21 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.38 g 12.38 g 0.36 g	22.26 g 1.33 g 1.16 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	15.56 g 1.12 g 0.37 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g
		(12)	10,(12)			

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Mozzarella sajt[7]
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 305.33 Kcal / 1,276.28 KJ	Energia: 189.50 Kcal / 792.11 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 243.86 Kcal / 1,019.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.95 g 16.21 g 4.65 g	6.51 g 11.41 g 2.75 g	6.11 g 7.68 g 1.49 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	7.72 g 13.39 g 4.66 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	41.79 g 1.11 g 0.68 g	22.45 g 8.11 g 1.39 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.67 g 8.77 g 0.65 g
	7					
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Lebbencsleves GM* (10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 702.00 Kcal / 2,934.36 KJ	Energia: 649.75 Kcal / 2,715.96 KJ	Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 488.40 Kcal / 2,041.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.90 g 16.82 g 1.92 g	32.38 g 27.42 g 6.48 g	26.41 g 14.15 g 2.25 g	25.34 g 11.71 g 2.83 g	25.93 g 10.87 g 0.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.12 g 15.44 g 2.07 g	71.92 g 4.65 g 3.74 g	68.25 g 1.36 g 3.64 g	89.31 g 27.19 g 2.25 g	76.41 g 13.71 g 5.30 g
	10,(12)		(10),(12)		4,9,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM[7]
		Energia: 176.25 Kcal / 736.73 KJ	Energia: 173.13 Kcal / 723.68 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.60 g 6.90 g 1.20 g	7.80 g 13.03 g 3.34 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	4.08 g 6.98 g 1.21 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.38 g 12.38 g 0.36 g	22.26 g 1.33 g 1.16 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	15.56 g 1.12 g 0.37 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g
	(12)		10,(12)		7	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Mozzarella sajt[7]
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 305.33 Kcal / 1,276.28 KJ	Energia: 189.50 Kcal / 792.11 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 243.86 Kcal / 1,019.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.95 g 16.21 g 4.65 g	6.51 g 11.41 g 2.75 g	6.11 g 7.68 g 1.49 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	7.72 g 13.39 g 4.66 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	41.79 g 1.11 g 0.68 g	22.45 g 8.11 g 1.39 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.67 g 8.77 g 0.65 g
	7					
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Lebbencsleves GM* (10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Párolt rizs, Mediterrán csirkeragu*, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zöldséges rizs (10,12), Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Narancs
		Energia: 735.70 Kcal / 3,075.23 KJ	Energia: 813.94 Kcal / 3,402.27 KJ	Energia: 590.16 Kcal / 2,466.87 KJ	Energia: 657.30 Kcal / 2,747.51 KJ	Energia: 580.87 Kcal / 2,428.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.33 g 17.48 g 1.99 g	44.09 g 34.38 g 7.80 g	31.23 g 16.91 g 2.69 g	30.17 g 13.87 g 3.39 g	29.67 g 12.46 g 1.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		116.48 g 16.23 g 2.11 g	88.05 g 5.64 g 4.55 g	79.84 g 1.56 g 4.11 g	100.42 g 27.85 g 2.31 g	92.45 g 14.00 g 6.02 g
	10,(12)		(10),(12)		4,9,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM[7]
		Energia: 176.25 Kcal / 736.73 KJ	Energia: 173.13 Kcal / 723.68 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.60 g 6.90 g 1.20 g	7.80 g 13.03 g 3.34 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	4.08 g 6.98 g 1.21 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.38 g 12.38 g 0.36 g	22.26 g 1.33 g 1.16 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	15.56 g 1.12 g 0.37 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g
	(12)		10,(12)		7	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Szardíniakrém TM 7-10 év)[4,10,(12)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 148.44 Kcal / 620.48 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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
		8.68 g 15.95 g 4.61 g	9.24 g 11.15 g 2.71 g	5.34 g 1.32 g 0.18 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.42 g 24.35 g 1.17 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	48.31 g 0.21 g 0.78 g	28.50 g 7.25 g 0.57 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves, tojás-m.(7-10 év)[1,(10,12)], Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Csemegeuborka (7-10 év), Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 646.83 Kcal / 2,703.75 KJ	Energia: 883.50 Kcal / 3,693.03 KJ	Energia: 590.16 Kcal / 2,466.87 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 549.46 Kcal / 2,296.74 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
		31.51 g 18.07 g 2.07 g	47.91 g 31.69 g 5.34 g	31.23 g 16.91 g 2.69 g	25.34 g 11.71 g 2.83 g	30.49 g 12.92 g 1.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.11 g 12.58 g 2.16 g	108.81 g 5.72 g 3.39 g	79.84 g 1.56 g 4.11 g	89.31 g 27.19 g 2.25 g	83.17 g 13.94 g 6.09 g
		1	1,10,(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM (7-10 év)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 209.89 Kcal / 877.34 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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
		5.33 g 6.64 g 1.16 g	10.53 g 12.77 g 3.30 g	2.28 g 2.03 g 0.24 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.90 g 11.74 g 0.46 g	28.78 g 0.43 g 1.26 g	44.90 g 32.68 g 0.07 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02189) Tej, eper, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek, Citromos tea CM			Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 223.99 Kcal / 936.28 KJ			Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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	9.43 g	11.22 g	2.71 g	8.84 g	7.42 g	1.45 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 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	21.39 g	0.97 g	0.77 g	28.97 g	7.47 g	1.49 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	27.52 g	7.46 g	1.34 g
		1			1			1			1			1		
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeborka			Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ			Energia: 781.79 Kcal / 3,267.88 KJ			Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ			Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ			Energia: 531.32 Kcal / 2,220.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	46.21 g	28.11 g	5.51 g	26.41 g	14.15 g	2.25 g	25.34 g	11.71 g	2.83 g	28.50 g	12.01 g	1.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.18 g	11.00 g	2.04 g	93.58 g	4.43 g	4.32 g	68.25 g	1.36 g	3.64 g	89.31 g	27.19 g	2.25 g	82.32 g	13.86 g	5.76 g
		1			1,10,(12)			(10),(12)						4,9,(10),(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM,TM		
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ			Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.88 g	19.09 g	3.42 g	10.53 g	12.77 g	3.30 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	3.12 g	2.68 g	0.33 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	28.78 g	0.43 g	1.26 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g
		1			1,10,(12)						1					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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	9.24 g 11.15 g 2.71 g	8.84 g 7.42 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.42 g 24.35 g 1.17 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	48.31 g 0.21 g 0.78 g	28.97 g 7.47 g 1.49 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 585.60 Kcal / 2,447.81 KJ	Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ	Energia: 547.59 Kcal / 2,288.93 KJ	Energia: 531.32 Kcal / 2,220.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.28 g 16.13 g 1.86 g	37.33 g 23.16 g 4.79 g	26.41 g 14.15 g 2.25 g	23.89 g 11.06 g 2.66 g	28.50 g 12.01 g 1.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.18 g 11.00 g 2.04 g	62.21 g 3.16 g 3.44 g	68.25 g 1.36 g 3.64 g	85.98 g 26.99 g 2.23 g	82.32 g 13.86 g 5.76 g
		1	1,10,(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.33 g 6.64 g 1.16 g	10.53 g 12.77 g 3.30 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.90 g 11.74 g 0.46 g	28.78 g 0.43 g 1.26 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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	9.24 g 11.15 g 2.71 g	8.84 g 7.42 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.42 g 24.35 g 1.17 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	48.31 g 0.21 g 0.78 g	28.97 g 7.47 g 1.49 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 646.83 Kcal / 2,703.75 KJ	Energia: 781.79 Kcal / 3,267.88 KJ	Energia: 590.16 Kcal / 2,466.87 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 549.46 Kcal / 2,296.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.51 g 18.07 g 2.07 g	46.21 g 28.11 g 5.51 g	31.23 g 16.91 g 2.69 g	25.34 g 11.71 g 2.83 g	30.49 g 12.92 g 1.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.11 g 12.58 g 2.16 g	93.58 g 4.43 g 4.32 g	79.84 g 1.56 g 4.11 g	89.31 g 27.19 g 2.25 g	83.17 g 13.94 g 6.09 g
		1	1,10,(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.33 g 6.64 g 1.16 g	10.53 g 12.77 g 3.30 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.90 g 11.74 g 0.46 g	28.78 g 0.43 g 1.26 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek										
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 305.33 Kcal / 1,276.28 KJ	Energia: 189.50 Kcal / 792.11 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.95 g	16.21 g	4.65 g	6.51 g	11.41 g	2.75 g	6.11 g	7.68 g	1.49 g	8.68 g	9.10 g	1.93 g	3.69 g	24.61 g	1.21 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	41.79 g	1.11 g	0.68 g	22.45 g	8.11 g	1.39 g	13.93 g	1.14 g	1.04 g	21.00 g	8.10 g	1.24 g	
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Lebbencsleves GM* (10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Párolt rizs, Mediterrán csirkeragu*, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zöldséges rizs (10,12), Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Narancs										
		Energia: 735.70 Kcal / 3,075.23 KJ	Energia: 813.94 Kcal / 3,402.27 KJ	Energia: 590.16 Kcal / 2,466.87 KJ	Energia: 657.30 Kcal / 2,747.51 KJ	Energia: 580.87 Kcal / 2,428.04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	44.09 g	34.38 g	7.80 g	31.23 g	16.91 g	2.69 g	30.17 g	13.87 g	3.39 g	29.67 g	12.46 g	1.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		116.48 g	16.23 g	2.11 g	88.05 g	5.64 g	4.55 g	79.84 g	1.56 g	4.11 g	100.42 g	27.85 g	2.31 g	92.45 g	14.00 g	6.02 g
		10,(12)		(10),(12)		4,9,(10),(12)										
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM										
		Energia: 176.25 Kcal / 736.73 KJ	Energia: 173.13 Kcal / 723.68 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.60 g	6.90 g	1.20 g	7.80 g	13.03 g	3.34 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	4.08 g	6.98 g	1.21 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.38 g	12.38 g	0.36 g	22.26 g	1.33 g	1.16 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	15.56 g	1.12 g	0.37 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g
	(12)		10,(12)													



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Mozarella sajt[7]		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ			Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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	9.24 g	11.15 g	2.71 g	8.84 g	7.42 g	1.45 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	8.50 g	10.97 g	3.47 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	48.31 g	0.21 g	0.78 g	28.97 g	7.47 g	1.49 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	27.96 g	7.90 g	0.66 g
		1			1			1			1			1,7		
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ			Energia: 585.60 Kcal / 2,447.81 KJ			Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ			Energia: 547.59 Kcal / 2,288.93 KJ			Energia: 516.45 Kcal / 2,158.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.28 g	16.13 g	1.86 g	37.33 g	23.16 g	4.79 g	26.41 g	14.15 g	2.25 g	23.89 g	11.06 g	2.66 g	28.15 g	11.87 g	1.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.18 g	11.00 g	2.04 g	62.21 g	3.16 g	3.44 g	68.25 g	1.36 g	3.64 g	85.98 g	26.99 g	2.23 g	79.28 g	13.82 g	5.68 g
		1			1,10,(12)			(10),(12)						4,9,(10),(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)			Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás tejbedara GM[7]		
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ			Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.33 g	6.64 g	1.16 g	10.53 g	12.77 g	3.30 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.90 g	11.74 g	0.46 g	28.78 g	0.43 g	1.26 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g
		1,(12)			1,10,(12)						1			7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Mozzarella sajt[7]
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 272.84 Kcal / 1,140.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.24 g11.15 g2.71 g	8.84 g7.42 g1.45 g	11.41 g8.84 g1.89 g	10.45 g13.13 g4.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	48.31 g0.21 g0.78 g	28.97 g7.47 g1.49 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.19 g8.13 g0.75 g
		1	1	1	1	1,7
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 646.83 Kcal / 2,703.75 KJ	Energia: 781.79 Kcal / 3,267.88 KJ	Energia: 590.16 Kcal / 2,466.87 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 549.46 Kcal / 2,296.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.51 g18.07 g2.07 g	46.21 g28.11 g5.51 g	31.23 g16.91 g2.69 g	25.34 g11.71 g2.83 g	30.49 g12.92 g1.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		88.11 g12.58 g2.16 g	93.58 g4.43 g4.32 g	79.84 g1.56 g4.11 g	89.31 g27.19 g2.25 g	83.17 g13.94 g6.09 g
		1	1,10,(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.33 g6.64 g1.16 g	10.53 g12.77 g3.30 g	1.84 g1.53 g0.18 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.90 g11.74 g0.46 g	28.78 g0.43 g1.26 g	36.12 g26.56 g0.06 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Mozzarella sajt[7]
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 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	9.24 g 11.15 g 2.71 g	8.84 g 7.42 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	8.50 g 10.97 g 3.47 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	48.31 g 0.21 g 0.78 g	28.97 g 7.47 g 1.49 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.96 g 7.90 g 0.66 g
		1	1	1	1	1,7
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 585.60 Kcal / 2,447.81 KJ	Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ	Energia: 547.59 Kcal / 2,288.93 KJ	Energia: 516.45 Kcal / 2,158.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.28 g 16.13 g 1.86 g	37.33 g 23.16 g 4.79 g	26.41 g 14.15 g 2.25 g	23.89 g 11.06 g 2.66 g	28.15 g 11.87 g 1.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.18 g 11.00 g 2.04 g	62.21 g 3.16 g 3.44 g	68.25 g 1.36 g 3.64 g	85.98 g 26.99 g 2.23 g	79.28 g 13.82 g 5.68 g
		1	1,10,(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.33 g 6.64 g 1.16 g	10.53 g 12.77 g 3.30 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.90 g 11.74 g 0.46 g	28.78 g 0.43 g 1.26 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Mozzarella sajt[7]
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 272.84 Kcal / 1,140.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.24 g11.15 g2.71 g	8.84 g7.42 g1.45 g	11.41 g8.84 g1.89 g	10.45 g13.13 g4.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	48.31 g0.21 g0.78 g	28.97 g7.47 g1.49 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.19 g8.13 g0.75 g
		1	1	1	1	1,7
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 646.83 Kcal / 2,703.75 KJ	Energia: 781.79 Kcal / 3,267.88 KJ	Energia: 590.16 Kcal / 2,466.87 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 549.46 Kcal / 2,296.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.51 g18.07 g2.07 g	46.21 g28.11 g5.51 g	31.23 g16.91 g2.69 g	25.34 g11.71 g2.83 g	30.49 g12.92 g1.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		88.11 g12.58 g2.16 g	93.58 g4.43 g4.32 g	79.84 g1.56 g4.11 g	89.31 g27.19 g2.25 g	83.17 g13.94 g6.09 g
		1	1,10,(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.33 g6.64 g1.16 g	10.53 g12.77 g3.30 g	1.84 g1.53 g0.18 g	6.81 g6.72 g1.17 g	9.20 g3.78 g1.72 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.90 g11.74 g0.46 g	28.78 g0.43 g1.26 g	36.12 g26.56 g0.06 g	22.08 g0.22 g0.47 g	45.13 g27.58 g0.30 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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	9.24 g 11.15 g 2.71 g	8.84 g 7.42 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.42 g 24.35 g 1.17 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	48.31 g 0.21 g 0.78 g	28.97 g 7.47 g 1.49 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 585.60 Kcal / 2,447.81 KJ	Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ	Energia: 547.59 Kcal / 2,288.93 KJ	Energia: 531.32 Kcal / 2,220.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.28 g 16.13 g 1.86 g	37.33 g 23.16 g 4.79 g	26.41 g 14.15 g 2.25 g	23.89 g 11.06 g 2.66 g	28.50 g 12.01 g 1.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.18 g 11.00 g 2.04 g	62.21 g 3.16 g 3.44 g	68.25 g 1.36 g 3.64 g	85.98 g 26.99 g 2.23 g	82.32 g 13.86 g 5.76 g
		1	1,10,(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.33 g 6.64 g 1.16 g	10.53 g 12.77 g 3.30 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.90 g 11.74 g 0.46 g	28.78 g 0.43 g 1.26 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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	9.24 g 11.15 g 2.71 g	8.84 g 7.42 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.42 g 24.35 g 1.17 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	48.31 g 0.21 g 0.78 g	28.97 g 7.47 g 1.49 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 646.83 Kcal / 2,703.75 KJ	Energia: 781.79 Kcal / 3,267.88 KJ	Energia: 590.16 Kcal / 2,466.87 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 549.46 Kcal / 2,296.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.51 g 18.07 g 2.07 g	46.21 g 28.11 g 5.51 g	31.23 g 16.91 g 2.69 g	25.34 g 11.71 g 2.83 g	30.49 g 12.92 g 1.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.11 g 12.58 g 2.16 g	93.58 g 4.43 g 4.32 g	79.84 g 1.56 g 4.11 g	89.31 g 27.19 g 2.25 g	83.17 g 13.94 g 6.09 g
		1	1,10,(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.33 g 6.64 g 1.16 g	10.53 g 12.77 g 3.30 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.90 g 11.74 g 0.46 g	28.78 g 0.43 g 1.26 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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	9.24 g 11.15 g 2.71 g	8.84 g 7.42 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.42 g 24.35 g 1.17 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	48.31 g 0.21 g 0.78 g	28.97 g 7.47 g 1.49 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM, tejmentes	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeborka	Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs, Zellerleves GM, TM*[9]
		Energia: 544.15 Kcal / 2,274.55 KJ	Energia: 410.41 Kcal / 1,715.51 KJ	Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ	Energia: 547.59 Kcal / 2,288.93 KJ	Energia: 531.32 Kcal / 2,220.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.12 g 16.02 g 1.86 g	27.38 g 16.33 g 3.90 g	26.41 g 14.15 g 2.25 g	23.89 g 11.06 g 2.66 g	28.50 g 12.01 g 1.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.70 g 9.48 g 2.07 g	41.70 g 4.18 g 4.52 g	68.25 g 1.36 g 3.64 g	85.98 g 26.99 g 2.23 g	82.32 g 13.86 g 5.76 g
		1	1,(10),(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.33 g 6.64 g 1.16 g	10.53 g 12.77 g 3.30 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.90 g 11.74 g 0.46 g	28.78 g 0.43 g 1.26 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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	9.24 g 11.15 g 2.71 g	8.84 g 7.42 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.42 g 24.35 g 1.17 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	48.31 g 0.21 g 0.78 g	28.97 g 7.47 g 1.49 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM TM*	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs, Zellerleves GM, TM*[9]
		Energia: 622.94 Kcal / 2,603.89 KJ	Energia: 613.40 Kcal / 2,564.01 KJ	Energia: 590.16 Kcal / 2,466.87 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 648.56 Kcal / 2,710.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.35 g 17.96 g 2.07 g	30.81 g 29.13 g 5.56 g	31.23 g 16.91 g 2.69 g	25.34 g 11.71 g 2.83 g	32.83 g 13.82 g 1.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.63 g 11.06 g 2.19 g	66.45 g 4.47 g 5.09 g	79.84 g 1.56 g 4.11 g	89.31 g 27.19 g 2.25 g	103.43 g 14.21 g 6.61 g
		1	1,(10),(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.33 g 6.64 g 1.16 g	10.53 g 12.77 g 3.30 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.90 g 11.74 g 0.46 g	28.78 g 0.43 g 1.26 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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	9.24 g 11.15 g 2.71 g	8.84 g 7.42 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.42 g 24.35 g 1.17 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	48.31 g 0.21 g 0.78 g	28.97 g 7.47 g 1.49 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM, tejmentes	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs, Zellerleves GM, TM*[9]
		Energia: 544.15 Kcal / 2,274.55 KJ	Energia: 410.41 Kcal / 1,715.51 KJ	Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 KJ	Energia: 547.59 Kcal / 2,288.93 KJ	Energia: 531.32 Kcal / 2,220.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.12 g 16.02 g 1.86 g	27.38 g 16.33 g 3.90 g	26.41 g 14.15 g 2.25 g	23.89 g 11.06 g 2.66 g	28.50 g 12.01 g 1.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.70 g 9.48 g 2.07 g	41.70 g 4.18 g 4.52 g	68.25 g 1.36 g 3.64 g	85.98 g 26.99 g 2.23 g	82.32 g 13.86 g 5.76 g
		1	1,(10),(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.33 g 6.64 g 1.16 g	10.53 g 12.77 g 3.30 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.90 g 11.74 g 0.46 g	28.78 g 0.43 g 1.26 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Majorannás májpástétom, Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 334.31 Kcal / 1,397.42 KJ	Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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	9.24 g 11.15 g 2.71 g	8.84 g 7.42 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.42 g 24.35 g 1.17 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	48.31 g 0.21 g 0.78 g	28.97 g 7.47 g 1.49 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM TM*	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs, Zellerleves GM, TM*[9]
		Energia: 622.94 Kcal / 2,603.89 KJ	Energia: 613.40 Kcal / 2,564.01 KJ	Energia: 590.16 Kcal / 2,466.87 KJ	Energia: 572.91 Kcal / 2,394.76 KJ	Energia: 648.56 Kcal / 2,710.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.35 g 17.96 g 2.07 g	30.81 g 29.13 g 5.56 g	31.23 g 16.91 g 2.69 g	25.34 g 11.71 g 2.83 g	32.83 g 13.82 g 1.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.63 g 11.06 g 2.19 g	66.45 g 4.47 g 5.09 g	79.84 g 1.56 g 4.11 g	89.31 g 27.19 g 2.25 g	103.43 g 14.21 g 6.61 g
		1	1,(10),(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabarack lekvár(12)	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 205.23 Kcal / 857.86 KJ	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.33 g 6.64 g 1.16 g	10.53 g 12.77 g 3.30 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.90 g 11.74 g 0.46 g	28.78 g 0.43 g 1.26 g	36.12 g 26.56 g 0.06 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g
		1,(12)	1,10,(12)		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 40 CH[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Cukkinifőzelék 40 CH*[1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Tk. kenyér (40)[1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs 40 CH	Brokkolileves GM *, Sertéscomb pékné módra 40 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs 40 CH(10,12)										
		Energia: 378.87 Kcal / 1,583.68 Kj	Energia: 503.20 Kcal / 2,103.38 Kj	Energia: 360.34 Kcal / 1,506.22 Kj	Energia: 313.59 Kcal / 1,310.81 Kj	Energia: 340.21 Kcal / 1,422.08 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.33 g	11.35 g	1.33 g	27.37 g	23.99 g	5.62 g	23.66 g	11.82 g	1.98 g	16.70 g	10.85 g	2.06 g	24.50 g	10.35 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.00 g	4.61 g	1.74 g	43.54 g	3.42 g	4.00 g	41.68 g	1.26 g	3.10 g	40.70 g	2.76 g	2.28 g	43.66 g	2.62 g	4.95 g
1		1,7,(10),(12)		(10),(12)								4,9,(10),(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00340) Tojás, Fruktóz (Iskola)	Ebéd	Káposztás kocka CM[1], Csirkeraguleves GM	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Mediterrán csirkeragu*, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 Kj	Energia: 582.07 Kcal / 2,433.05 Kj	Energia: 499.31 Kcal / 2,087.12 Kj	Energia: 507.69 Kcal / 2,122.14 Kj	Energia: 469.20 Kcal / 1,961.26 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.53 g16.28 g1.87 g	30.05 g27.09 g5.34 g	26.41 g14.15 g2.25 g	27.80 g15.82 g3.34 g	27.60 g11.71 g1.06 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		77.48 g6.12 g2.05 g	62.26 g3.95 g4.79 g	68.25 g1.36 g3.64 g	66.25 g4.27 g2.42 g	69.57 g3.02 g5.75 g
		1	1,(10),(12)	(10),(12)		4,9,(10),(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/ko II.)	Ebéd	Csirkeraguleves GM, TM (15 év), Káposztás kocka GM	Lebbencsleves, GM (15 év)(10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapos harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs										
		Energia: 709.67 Kcal / 2,966.42 KJ	Energia: 843.15 Kcal / 3,524.37 KJ	Energia: 808.04 Kcal / 3,377.61 KJ	Energia: 741.69 Kcal / 3,100.26 KJ	Energia: 718.99 Kcal / 3,005.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.02 g	15.58 g	1.77 g	45.07 g	30.26 g	5.20 g	39.23 g	21.19 g	3.32 g	34.99 g	16.03 g	3.95 g	39.54 g	16.69 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		114.65 g	15.80 g	0.91 g	103.28 g	6.93 g	3.34 g	117.33 g	1.94 g	5.23 g	111.53 g	28.50 g	2.37 g	110.15 g	15.06 g	8.06 g
		10,(12)			(10),(12)						4,9,(10),(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Csirkeraguleves TM (15 év), Káposztás kocka, tojás. (15 év)[1]	Lebbencsleves, tojás. (15 év)[1,(10,12)], Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Mediterrán csirkeragu*, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Csemegeuborka, Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra	Zellerleves GM, TM*[9], Zöldséges rizs (15 év), Kapros harcsaragu GM, TM[4], Narancs
		Energia: 735.31 Kcal / 3,073.60 KJ	Energia: 866.71 Kcal / 3,622.85 KJ	Energia: 808.03 Kcal / 3,377.57 KJ	Energia: 741.69 Kcal / 3,100.26 KJ	Energia: 702.87 Kcal / 2,938.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.18 g 10.52 g 1.20 g	47.91 g 29.83 g 5.13 g	39.22 g 21.19 g 3.32 g	34.99 g 16.03 g 3.95 g	39.31 g 14.06 g 1.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		123.42 g 27.87 g 0.43 g	108.81 g 5.72 g 3.39 g	117.32 g 1.94 g 5.23 g	111.53 g 28.50 g 2.37 g	112.25 g 17.69 g 6.50 g
		1	1,10,(12)	(10),(12)		4,9



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, CM	Lebbencsleves GM* (10,12), Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs	Brokkolileves GM *, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12)										
		Energia: 715.62 Kcal / 2,991.29 Kj	Energia: 753.25 Kcal / 3,148.59 Kj	Energia: 808.02 Kcal / 3,377.52 Kj	Energia: 706.36 Kcal / 2,952.58 Kj	Energia: 656.87 Kcal / 2,745.72 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	37.07 g	42.22 g	9.32 g	39.21 g	21.18 g	3.31 g	38.73 g	22.12 g	4.68 g	38.64 g	16.39 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111.48 g	11.24 g	2.11 g	65.70 g	6.28 g	6.28 g	117.30 g	1.94 g	5.23 g	91.92 g	5.98 g	2.62 g	97.40 g	4.22 g	8.05 g
		(10),(12)			(10),(12)									4,9,(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Lencsefőzelék GM, TM*(10,(12)), Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Mediterrán csirkeragu*, Párolt rizs			Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 725.63 Kcal / 3,033.13 KJ			Energia: 781.79 Kcal / 3,267.88 KJ			Energia: 808.04 Kcal / 3,377.61 KJ			Energia: 741.69 Kcal / 3,100.26 KJ			Energia: 718.99 Kcal / 3,005.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.74 g	20.01 g	2.28 g	46.21 g	28.11 g	5.51 g	39.23 g	21.19 g	3.32 g	34.99 g	16.03 g	3.95 g	39.54 g	16.69 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		101.04 g	14.16 g	2.28 g	93.58 g	4.43 g	4.32 g	117.33 g	1.94 g	5.23 g	111.53 g	28.50 g	2.37 g	110.15 g	15.06 g	8.06 g
1			1,10,(12)			(10),(12)						4,9,(10),(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oll.)	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Lebbencsleves GM* (10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Mediterrán csirkeragu*, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Almaleves GM TM, Sertéscomb pékné módra, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Kapros harcsaragu GM, TM[4], Zöldséges rizs (10,12), Narancs										
		Energia: 735.70 Kcal / 3,075.23 KJ	Energia: 813.94 Kcal / 3,402.27 KJ	Energia: 808.04 Kcal / 3,377.61 KJ	Energia: 741.69 Kcal / 3,100.26 KJ	Energia: 718.99 Kcal / 3,005.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	44.09 g	34.38 g	7.80 g	39.23 g	21.19 g	3.32 g	34.99 g	16.03 g	3.95 g	39.54 g	16.69 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		116.48 g	16.23 g	2.11 g	88.05 g	5.64 g	4.55 g	117.33 g	1.94 g	5.23 g	111.53 g	28.50 g	2.37 g	110.15 g	15.06 g	8.06 g
		10,(12)			(10),(12)						4,9,(10),(12)					



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Csemege szalámi	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 269.14 Kcal / 1,125.01 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.84 g13.65 g3.59 g	8.14 g12.11 g3.22 g	9.77 g12.27 g3.27 g	21.35 g7.14 g2.38 g	7.73 g11.10 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.60 g8.26 g1.14 g	20.00 g0.27 g1.50 g	41.89 g1.42 g1.13 g	27.76 g7.12 g0.62 g	21.04 g0.24 g1.37 g
		1	1,(10)	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	Bolognai spagetti tej-, tojásment[1], , Kertészleves GM*	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sült csirkecsíkok, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes	Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma, Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság(12), Paprikás krumpli virslivel
		Energia: 563.04 Kcal / 2,353.51 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 624.26 Kcal / 2,609.41 KJ	Energia: 718.84 Kcal / 3,004.75 KJ	Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.78 g15.85 g3.12 g	41.62 g25.44 g5.48 g	35.12 g19.39 g3.68 g	35.05 g29.79 g5.65 g	17.30 g17.17 g5.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.53 g8.85 g2.72 g	92.81 g8.11 g3.28 g	81.28 g22.70 g5.10 g	75.90 g13.60 g3.87 g	85.71 g13.38 g4.02 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	5.28 g6.72 g1.17 g	4.46 g1.93 g0.24 g	4.66 g12.97 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

		35.63 g	16.47 g	0.46 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	21.70 g	0.13 g	0.63 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	19.54 g	0.29 g	0.50 g
		1			1			1			1,4					
(28934) Diab (R: 10, T: 15, E: 25) 1-3	Reggeli	Citromos tea CM, Felvágott, Liga margarin , Pékáru[1], Zöldség			Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]			Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]			Citromos tea CM, Zöldség, Liga margarin , Felvágott, Pékáru[1]			Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]		
		Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 235.33 Kcal / 983.68 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 235.33 Kcal / 983.68 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
		10.74 g	16.48 g	5.30 g	10.41 g	16.41 g	5.30 g	10.74 g	16.48 g	5.30 g	10.74 g	16.48 g	5.30 g	10.41 g	16.41 g	5.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		12.74 g	1.07 g	1.73 g	11.66 g	0.31 g	2.08 g	12.74 g	1.07 g	1.73 g	12.74 g	1.07 g	1.73 g	11.66 g	0.31 g	2.08 g
		1			1			1			1			1		
	Tízórai	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Kígyóborka			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 281.26 Kcal / 1,175.67 KJ			Energia: 137.37 Kcal / 574.21 KJ			Energia: 246.34 Kcal / 1,029.70 KJ			Energia: 211.94 Kcal / 885.91 KJ			Energia: 194.76 Kcal / 814.10 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
		9.17 g	20.26 g	5.98 g	7.29 g	11.99 g	3.21 g	10.41 g	14.78 g	5.99 g	20.48 g	7.02 g	2.37 g	6.88 g	10.98 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		15.50 g	1.27 g	1.53 g	16.12 g	0.22 g	1.06 g	17.93 g	1.84 g	1.25 g	16.58 g	0.13 g	0.53 g	17.16 g	0.24 g	0.93 g
		1			1,(10)			1,7			1			1		
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta 25 CH*[1,(10,12)], Kertészleves GM*,			Karfiolkrémleves GM, TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 25 CH[1]			Karlábéfézelék 25 CH [1,7], Tk. kenyér (25)[1], Sült csirkecsíkok, Rántott leves 25 CH[1]			Sárgarépás rizs 25 CH, Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)]			Paprikás krumpli virslivel 25 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 231.00 Kcal / 965.58 KJ			Energia: 368.75 Kcal / 1,541.38 KJ			Energia: 412.68 Kcal / 1,725.00 KJ			Energia: 470.23 Kcal / 1,965.56 KJ			Energia: 191.44 Kcal / 800.22 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
		13.14 g	7.72 g	0.90 g	33.71 g	15.25 g	3.92 g	22.70 g	23.51 g	3.32 g	30.55 g	25.94 g	5.27 g	7.18 g	5.69 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.88 g	1.60 g	0.92 g	27.19 g	1.87 g	3.48 g	27.02 g	1.87 g	3.24 g	27.91 g	2.13 g	3.76 g	29.76 g	1.89 g	3.78 g
		1,(10),(12)			1			1,7			10,(12)			(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás,banán,o lma (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika		
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ			Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ			Energia: 362.84 Kcal / 1,516.67 KJ			Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ			Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.78 g	20.52 g	6.00 g	8.14 g	12.11 g	3.22 g	12.56 g	15.36 g	6.00 g	21.35 g	7.14 g	2.38 g	7.73 g	11.10 g	2.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.64 g	8.26 g	1.66 g	20.00 g	0.27 g	1.50 g	42.01 g	1.84 g	1.35 g	27.76 g	7.12 g	0.62 g	21.04 g	0.24 g	1.37 g
		1			1,(10)			1,7			1			1		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],			Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes bulgur[1]			Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsikok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma			Erdei gyümölcsleves GM [7], Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 563.04 Kcal / 2,353.51 KJ			Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ			Energia: 624.26 Kcal / 2,609.41 KJ			Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ			Energia: 583.84 Kcal / 2,440.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.78 g	15.85 g	3.12 g	41.62 g	25.44 g	5.48 g	35.12 g	19.39 g	3.68 g	41.16 g	23.55 g	4.95 g	17.79 g	19.18 g	6.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.53 g	8.85 g	2.72 g	92.81 g	8.11 g	3.28 g	81.28 g	22.70 g	5.10 g	91.97 g	14.03 g	4.65 g	83.00 g	11.84 g	4.05 g
		1			1			1			10,(12)			7,(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssaláta			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 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	14.60 g	2.98 g	0.01 g	21.70 g	0.13 g	0.63 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	19.54 g	0.29 g	0.50 g
		1						1						1,4		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fructózszege ny (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 318.13 Kcal / 1,329.78 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 273.12 Kcal / 1,141.64 KJ	Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	11.59 g 14.97 g 6.00 g	21.66 g 7.21 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.41 g 2.03 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	22.89 g 2.60 g 1.34 g	21.54 g 0.89 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1,7	1	1
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*[1,(10,12)], Kertészleves GM*,	Karfiolkremleves GM, TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Karalábefőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépás rizs	Cukkini krémleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 552.70 Kcal / 2,310.29 KJ	Energia: 614.62 Kcal / 2,569.11 KJ	Energia: 479.26 Kcal / 2,003.31 KJ	Energia: 671.29 Kcal / 2,805.99 KJ	Energia: 503.81 Kcal / 2,105.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.27 g 15.09 g 1.80 g	41.63 g 18.98 g 4.40 g	28.59 g 15.84 g 3.13 g	40.44 g 22.83 g 4.95 g	17.53 g 17.44 g 5.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		68.20 g 2.35 g 2.28 g	75.87 g 1.87 g 4.12 g	63.22 g 5.31 g 6.09 g	79.37 g 3.32 g 4.63 g	69.94 g 3.98 g 6.10 g
		1,(10),(12)	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Gépsonka, Liga margarin	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 330.48 Kcal / 1,381.41 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 204.52 Kcal / 854.89 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.51 g 12.66 g 2.27 g	6.40 g 24.35 g 1.17 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	11.35 g 8.78 g 1.89 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	20.22 g 0.21 g 1.34 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	20.06 g 0.01 g 0.80 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1	1	1	1	1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütitőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 563.04 Kcal / 2,353.51 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 624.26 Kcal / 2,609.41 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.78 g 15.85 g 3.12 g	41.62 g 25.44 g 5.48 g	35.12 g 19.39 g 3.68 g	41.16 g 23.55 g 4.95 g	17.30 g 17.17 g 5.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.53 g 8.85 g 2.72 g	92.81 g 8.11 g 3.28 g	81.28 g 22.70 g 5.10 g	91.97 g 14.03 g 4.65 g	85.71 g 13.38 g 4.02 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 305.78 Kcal / 1,278.16 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	10.45 g 20.39 g 5.99 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	20.03 g 0.27 g 1.82 g
		1		1		1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U.20) (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 318.13 Kcal / 1,329.78 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 252.96 Kcal / 1,057.37 KJ	Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.78 g20.52 g6.00 g	8.14 g12.11 g3.22 g	10.74 g14.85 g5.99 g	21.66 g7.21 g2.38 g	7.73 g11.10 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.41 g2.03 g1.66 g	20.00 g0.27 g1.50 g	19.01 g2.60 g1.25 g	21.54 g0.89 g0.62 g	21.04 g0.24 g1.37 g
		1	1,(10)	1,7	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*[1,(10,12)],	Karfiolkrémleves GM, TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 50 CH[1]	Karalábéfézelék 50 CH [1,7], Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsikok, Tk. kenyér (50)[1]	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépás rizs 50 CH	Cukkini krémleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 416.22 Kcal / 1,739.80 KJ	Energia: 491.25 Kcal / 2,053.43 KJ	Energia: 527.45 Kcal / 2,204.74 KJ	Energia: 603.08 Kcal / 2,520.87 KJ	Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.88 g11.96 g1.42 g	37.67 g17.07 g4.16 g	27.47 g22.60 g4.01 g	33.25 g28.17 g5.54 g	13.09 g12.40 g3.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.67 g2.03 g1.70 g	51.53 g1.87 g3.79 g	52.41 g5.29 g5.44 g	53.19 g2.67 g4.73 g	52.72 g3.08 g5.10 g
		1,(10),(12)	1	1,7	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Gépsonka, Liga margarin	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 330.48 Kcal / 1,381.41 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 224.68 Kcal / 939.16 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.51 g12.66 g2.27 g	6.40 g24.35 g1.17 g	5.28 g6.72 g1.17 g	12.20 g8.90 g1.90 g	4.66 g12.97 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	20.22 g0.21 g1.34 g	21.70 g0.13 g0.63 g	23.94 g0.01 g0.89 g	19.54 g0.29 g0.50 g
		1	1	1	1	1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15) (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 292.93 Kcal / 1,224.45 KJ	Energia: 137.37 Kcal / 574.21 KJ	Energia: 247.92 Kcal / 1,036.31 KJ	Energia: 208.47 Kcal / 871.40 KJ	Energia: 189.72 Kcal / 793.03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.71 g20.37 g5.99 g	7.29 g11.99 g3.21 g	10.52 g14.82 g5.99 g	20.38 g7.02 g2.36 g	6.66 g10.95 g2.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.56 g2.03 g1.55 g	16.12 g0.22 g1.41 g	18.04 g2.60 g1.23 g	15.71 g0.89 g0.49 g	16.19 g0.24 g1.26 g
		1	1,(10)	1,7	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*[1,(10,12)],	Karfiolkremleves GM, TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 40 CH[1]	Hamis gulyásleves GM, Karalábefőzelék 40 CH [1,7], Sült csirkecsíkok, Tk. kenyér (40)[1]	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépás rizs 40 CH	Cukkini krémleves GM, TM, Paprikás krumplicsirkével 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 357.73 Kcal / 1,495.31 KJ	Energia: 441.90 Kcal / 1,847.14 KJ	Energia: 443.62 Kcal / 1,854.33 KJ	Energia: 534.00 Kcal / 2,232.12 KJ	Energia: 298.54 Kcal / 1,247.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.85 g10.62 g1.25 g	36.08 g16.30 g4.05 g	24.75 g19.45 g3.61 g	31.84 g27.01 g5.40 g	10.73 g9.72 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.16 g1.89 g1.45 g	41.79 g1.87 g3.66 g	41.39 g4.03 g4.67 g	40.04 g2.39 g4.23 g	43.54 g2.60 g4.58 g
		1,(10),(12)	1	1,7	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Kígyóborka	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 310.32 Kcal / 1,297.14 KJ	Energia: 138.43 Kcal / 578.64 KJ	Energia: 184.36 Kcal / 770.62 KJ	Energia: 192.00 Kcal / 802.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.66 g12.54 g2.26 g	5.55 g24.23 g1.16 g	4.00 g6.53 g1.15 g	10.50 g8.66 g1.88 g	3.81 g12.85 g2.35 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.19 g0.64 g0.45 g	16.34 g0.21 g1.25 g	15.87 g0.13 g0.50 g	16.18 g0.01 g0.71 g	15.66 g0.24 g0.41 g
		1	1	1	1	1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15) (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Kígyóborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Pritamin paprika	Citromos tea CM, Húspástétom, Gluténmentes kenyér , Sörretek	Ásványvíz, Liga margarin , Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér , Zöldpaprika
		Energia: 289.15 Kcal / 1,208.65 KJ	Energia: 152.49 Kcal / 637.41 KJ	Energia: 244.14 Kcal / 1,020.51 KJ	Energia: 211.15 Kcal / 882.61 KJ	Energia: 209.88 Kcal / 877.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.05 g 20.78 g 6.04 g	5.91 g 12.65 g 3.29 g	8.86 g 15.23 g 6.04 g	19.04 g 7.48 g 2.42 g	5.51 g 11.65 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.89 g 2.93 g 1.56 g	17.78 g 1.20 g 1.50 g	16.37 g 3.50 g 1.24 g	15.28 g 1.86 g 0.52 g	18.82 g 1.43 g 1.38 g
		(10)		7		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM 60 CH*(10,12),	KarfiolkréMLEVES GM, TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs 60 CH	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, GM kenyér (60), Karatőfőzelék GM 60 CH[7]	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépás rizs 60 CH	Cukkini krémleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 436.89 Kcal / 1,826.20 KJ	Energia: 562.31 Kcal / 2,350.46 KJ	Energia: 569.75 Kcal / 2,381.56 KJ	Energia: 640.27 Kcal / 2,676.33 KJ	Energia: 459.18 Kcal / 1,919.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.73 g 11.34 g 1.33 g	36.91 g 18.11 g 4.24 g	27.63 g 25.98 g 4.44 g	34.00 g 28.80 g 5.61 g	16.05 g 15.76 g 4.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.56 g 4.97 g 1.49 g	64.76 g 1.95 g 3.70 g	61.93 g 7.57 g 6.18 g	60.26 g 2.82 g 5.00 g	64.20 g 3.68 g 5.76 g
		(10),(12)		7		10,(12) (12)
	Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott, Gluténmentes kenyér	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Kígyóborka, Gépsonka, Liga margarin	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér
		Energia: 210.19 Kcal / 878.59 KJ	Energia: 325.44 Kcal / 1,360.34 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 199.48 Kcal / 833.83 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.28 g 13.20 g 2.34 g	4.17 g 24.89 g 1.24 g	2.55 g 6.98 g 1.21 g	9.12 g 9.32 g 1.96 g	1.93 g 13.23 g 2.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.85 g 1.62 g 0.54 g	18.00 g 1.40 g 1.34 g	15.18 g 1.03 g 0.53 g	17.84 g 1.20 g 0.80 g	13.02 g 0.93 g 0.40 g
		4				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika										
		Energia: 314.29 Kcal / 1,313.73 KJ	Energia: 128.55 Kcal / 537.34 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 233.04 Kcal / 974.11 KJ	Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.05 g	20.78 g	6.04 g	5.41 g	12.37 g	3.26 g	7.04 g	12.53 g	3.31 g	18.62 g	7.40 g	2.42 g	5.00 g	11.36 g	2.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.12 g	9.16 g	1.56 g	13.48 g	0.91 g	1.40 g	35.37 g	2.32 g	1.03 g	21.24 g	8.02 g	0.52 g	14.52 g	1.14 g	1.27 g
	(10)															
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti GM, TM,	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Hamis gulyásleves GM (4 -6 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsikok, Gluténmentes kenyér	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virsliel, Vegyes vágott savanyúság(12)										
		Energia: 555.75 Kcal / 2,323.04 KJ	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ	Energia: 647.11 Kcal / 2,704.92 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.98 g	16.25 g	3.17 g	38.20 g	22.76 g	5.13 g	36.78 g	18.50 g	2.88 g	41.16 g	23.55 g	4.95 g	17.30 g	17.17 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.73 g	11.97 g	2.73 g	94.14 g	8.21 g	2.67 g	87.90 g	32.02 g	3.90 g	91.97 g	14.03 g	4.65 g	85.71 g	13.38 g	4.02 g
	910,(12)(12)															
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém, Lilahagyma[4]										
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.80 g	0.18 g	0.00 g	2.55 g	6.98 g	1.21 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	1.93 g	13.23 g	2.40 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	10.74 g	3.06 g	0.01 g	15.18 g	1.03 g	0.53 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	13.02 g	0.93 g	0.40 g
	4															

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika										
		Energia: 314.29 Kcal / 1,313.73 KJ	Energia: 128.55 Kcal / 537.34 KJ	Energia: 317.87 Kcal / 1,328.70 KJ	Energia: 233.04 Kcal / 974.11 KJ	Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.05 g	20.78 g	6.04 g	5.41 g	12.37 g	3.26 g	7.55 g	12.82 g	3.35 g	18.62 g	7.40 g	2.42 g	5.00 g	11.36 g	2.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.12 g	9.16 g	1.56 g	13.48 g	0.91 g	1.40 g	39.67 g	2.62 g	1.14 g	21.24 g	8.02 g	0.52 g	14.52 g	1.14 g	1.27 g
	(10)															
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti GM, TM,	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Hamis gulyásleves GM (7 -10 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépás rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virsliel, Vegyes vágott savanyúság(12)										
		Energia: 702.89 Kcal / 2,938.08 KJ	Energia: 946.87 Kcal / 3,957.92 KJ	Energia: 776.75 Kcal / 3,246.82 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 663.87 Kcal / 2,774.98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.05 g	19.95 g	3.99 g	52.62 g	29.12 g	6.73 g	42.41 g	29.16 g	4.30 g	41.16 g	23.55 g	4.95 g	20.26 g	20.53 g	6.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		100.67 g	15.20 g	3.48 g	121.66 g	8.46 g	3.25 g	88.94 g	28.68 g	4.45 g	91.97 g	14.03 g	4.65 g	97.19 g	13.98 g	4.68 g
	910,(12)(12)															
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém, Lilahagyma[4]										
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 163.65 Kcal / 684.06 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.88 g	0.18 g	0.00 g	3.06 g	7.27 g	1.25 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	1.93 g	13.23 g	2.40 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	11.76 g	3.06 g	0.01 g	19.48 g	1.33 g	0.64 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	13.02 g	0.93 g	0.40 g
4																



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika										
		Energia: 314.29 Kcal / 1,313.73 KJ	Energia: 128.55 Kcal / 537.34 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 233.04 Kcal / 974.11 KJ	Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.05 g	20.78 g	6.04 g	5.41 g	12.37 g	3.26 g	7.04 g	12.53 g	3.31 g	18.62 g	7.40 g	2.42 g	5.00 g	11.36 g	2.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.12 g	9.16 g	1.56 g	13.48 g	0.91 g	1.40 g	35.37 g	2.32 g	1.03 g	21.24 g	8.02 g	0.52 g	14.52 g	1.14 g	1.27 g
	(10)															
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti GM, TM,	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Hamis gulyásleves GM (4 -6 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsikok, Gluténmentes kenyér	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépás rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virsliel, Vegyes vágott savanyúság(12)										
		Energia: 555.75 Kcal / 2,323.04 KJ	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ	Energia: 647.11 Kcal / 2,704.92 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.98 g	16.25 g	3.17 g	38.20 g	22.76 g	5.13 g	36.78 g	18.50 g	2.88 g	41.16 g	23.55 g	4.95 g	17.30 g	17.17 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.73 g	11.97 g	2.73 g	94.14 g	8.21 g	2.67 g	87.90 g	32.02 g	3.90 g	91.97 g	14.03 g	4.65 g	85.71 g	13.38 g	4.02 g
	910,(12)(12)															
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém, Lilahagyma[4]										
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.80 g	0.18 g	0.00 g	2.55 g	6.98 g	1.21 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	1.93 g	13.23 g	2.40 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	10.74 g	3.06 g	0.01 g	15.18 g	1.03 g	0.53 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	13.02 g	0.93 g	0.40 g
	4															

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt sajt [7]	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 314.29 Kcal / 1,313.73 KJ	Energia: 128.55 Kcal / 537.34 KJ	Energia: 357.81 Kcal / 1,495.65 KJ	Energia: 233.04 Kcal / 974.11 KJ	Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.05 g 20.78 g 6.04 g	5.41 g 12.37 g 3.26 g	10.34 g 15.91 g 6.08 g	18.62 g 7.40 g 2.42 g	5.00 g 11.36 g 2.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.12 g 9.16 g 1.56 g	13.48 g 0.91 g 1.40 g	39.79 g 3.04 g 1.36 g	21.24 g 8.02 g 0.52 g	14.52 g 1.14 g 1.27 g
		(10)		7		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti GM, TM,	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Hamis gulyásleves GM (7-10 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsikok, Gluténmentes kenyér	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépás rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virsliel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 702.89 Kcal / 2,938.08 KJ	Energia: 946.87 Kcal / 3,957.92 KJ	Energia: 776.75 Kcal / 3,246.82 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 663.87 Kcal / 2,774.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.05 g 19.95 g 3.99 g	52.62 g 29.12 g 6.73 g	42.41 g 29.16 g 4.30 g	41.16 g 23.55 g 4.95 g	20.26 g 20.53 g 6.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		100.67 g 15.20 g 3.48 g	121.66 g 8.46 g 3.25 g	88.94 g 28.68 g 4.45 g	91.97 g 14.03 g 4.65 g	97.19 g 13.98 g 4.68 g
				9	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 163.65 Kcal / 684.06 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.62 g 6.88 g 1.20 g	0.88 g 0.18 g 0.00 g	3.06 g 7.27 g 1.25 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	1.93 g 13.23 g 2.40 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	11.76 g 3.06 g 0.01 g	19.48 g 1.33 g 0.64 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	13.02 g 0.93 g 0.40 g
						4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Húspástétom TM (7-10 év), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 251.49 Kcal / 1,051.23 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	12.95 g 9.90 g 2.33 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	27.61 g 7.13 g 0.59 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves [9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges rizs (7-10 év), Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Alma	Csemegeuborka (7-10 év), Erdei gyümölcslé GM, TM, Paprikás krumpli virslivel
		Energia: 662.59 Kcal / 2,769.63 KJ	Energia: 880.97 Kcal / 3,682.45 KJ	Energia: 802.71 Kcal / 3,355.33 KJ	Energia: 669.83 Kcal / 2,799.89 KJ	Energia: 569.71 Kcal / 2,381.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.19 g 18.24 g 3.66 g	49.94 g 30.53 g 6.58 g	44.18 g 28.58 g 4.17 g	40.64 g 19.44 g 4.47 g	16.90 g 17.09 g 5.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89.52 g 10.38 g 3.22 g	111.38 g 9.73 g 3.93 g	97.45 g 29.33 g 4.45 g	85.82 g 15.50 g 4.17 g	85.07 g 13.38 g 5.23 g
		1	1	1,9	10,(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Szardíniakrém TM 7-10 év)[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 113.82 Kcal / 475.77 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	0.88 g 0.18 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.92 g 1.28 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	11.76 g 3.06 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	20.52 g 0.26 g 0.56 g
		1		1		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02189) Tej, eper, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	8.80 g 11.88 g 3.27 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	22.77 g 2.18 g 1.12 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütitőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 563.04 Kcal / 2,353.51 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 624.26 Kcal / 2,609.41 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.78 g 15.85 g 3.12 g	41.62 g 25.44 g 5.48 g	35.12 g 19.39 g 3.68 g	41.16 g 23.55 g 4.95 g	17.30 g 17.17 g 5.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.53 g 8.85 g 2.72 g	92.81 g 8.11 g 3.28 g	81.28 g 22.70 g 5.10 g	91.97 g 14.03 g 4.65 g	85.71 g 13.38 g 4.02 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 563.04 Kcal / 2,353.51 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 624.26 Kcal / 2,609.41 KJ	Energia: 664.83 Kcal / 2,778.99 KJ	Energia: 547.85 Kcal / 2,290.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.78 g 15.85 g 3.12 g	41.62 g 25.44 g 5.48 g	35.12 g 19.39 g 3.68 g	39.76 g 22.39 g 4.81 g	16.41 g 16.16 g 4.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.53 g 8.85 g 2.72 g	92.81 g 8.11 g 3.28 g	81.28 g 22.70 g 5.10 g	78.83 g 13.75 g 4.48 g	82.27 g 13.20 g 3.82 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütitőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 662.59 Kcal / 2,769.63 KJ	Energia: 880.97 Kcal / 3,682.45 KJ	Energia: 806.81 Kcal / 3,372.47 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.19 g 18.24 g 3.66 g	49.94 g 30.53 g 6.58 g	45.48 g 25.19 g 4.79 g	41.16 g 23.55 g 4.95 g	17.30 g 17.17 g 5.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89.52 g 10.38 g 3.22 g	111.38 g 9.73 g 3.93 g	104.73 g 29.51 g 6.62 g	91.97 g 14.03 g 4.65 g	85.71 g 13.38 g 4.02 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 314.29 Kcal / 1,313.73 KJ	Energia: 128.55 Kcal / 537.34 KJ	Energia: 317.87 Kcal / 1,328.70 KJ	Energia: 233.04 Kcal / 974.11 KJ	Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.05 g 20.78 g 6.04 g	5.41 g 12.37 g 3.26 g	7.55 g 12.82 g 3.35 g	18.62 g 7.40 g 2.42 g	5.00 g 11.36 g 2.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.12 g 9.16 g 1.56 g	13.48 g 0.91 g 1.40 g	39.67 g 2.62 g 1.14 g	21.24 g 8.02 g 0.52 g	14.52 g 1.14 g 1.27 g
	(10)					
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti GM, TM,	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Hamis gulyásleves GM (7 -10 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsikok, Gluténmentes kenyér	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépás rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 702.89 Kcal / 2,938.08 KJ	Energia: 946.87 Kcal / 3,957.92 KJ	Energia: 776.75 Kcal / 3,246.82 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 663.87 Kcal / 2,774.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.05 g 19.95 g 3.99 g	52.62 g 29.12 g 6.73 g	42.41 g 29.16 g 4.30 g	41.16 g 23.55 g 4.95 g	20.26 g 20.53 g 6.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		100.67 g 15.20 g 3.48 g	121.66 g 8.46 g 3.25 g	88.94 g 28.68 g 4.45 g	91.97 g 14.03 g 4.65 g	97.19 g 13.98 g 4.68 g
			9	10,(12)	(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 163.65 Kcal / 684.06 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.62 g 6.88 g 1.20 g	0.88 g 0.18 g 0.00 g	3.06 g 7.27 g 1.25 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	1.93 g 13.23 g 2.40 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	11.76 g 3.06 g 0.01 g	19.48 g 1.33 g 0.64 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	13.02 g 0.93 g 0.40 g
	4					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt sajt [7]	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 328.43 Kcal / 1,372.84 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	10.33 g 12.63 g 4.39 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	41.82 g 1.65 g 1.06 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1,7	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 563.04 Kcal / 2,353.51 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 624.26 Kcal / 2,609.41 KJ	Energia: 664.83 Kcal / 2,778.99 KJ	Energia: 547.85 Kcal / 2,290.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.78 g 15.85 g 3.12 g	41.62 g 25.44 g 5.48 g	35.12 g 19.39 g 3.68 g	39.76 g 22.39 g 4.81 g	16.41 g 16.16 g 4.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.53 g 8.85 g 2.72 g	92.81 g 8.11 g 3.28 g	81.28 g 22.70 g 5.10 g	78.83 g 13.75 g 4.48 g	82.27 g 13.20 g 3.82 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt sajt [7]	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 362.84 Kcal / 1,516.67 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	12.56 g 15.36 g 6.00 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	42.01 g 1.84 g 1.35 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1,7	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 662.59 Kcal / 2,769.63 KJ	Energia: 880.97 Kcal / 3,682.45 KJ	Energia: 806.81 Kcal / 3,372.47 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.19 g 18.24 g 3.66 g	49.94 g 30.53 g 6.58 g	45.48 g 25.19 g 4.79 g	41.16 g 23.55 g 4.95 g	17.30 g 17.17 g 5.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89.52 g 10.38 g 3.22 g	111.38 g 9.73 g 3.93 g	104.73 g 29.51 g 6.62 g	91.97 g 14.03 g 4.65 g	85.71 g 13.38 g 4.02 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt sajt [7]			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek			Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ			Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ			Energia: 328.43 Kcal / 1,372.84 KJ			Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ			Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.78 g	20.52 g	6.00 g	8.14 g	12.11 g	3.22 g	10.33 g	12.63 g	4.39 g	21.35 g	7.14 g	2.38 g	7.73 g	11.10 g	2.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.64 g	8.26 g	1.66 g	20.00 g	0.27 g	1.50 g	41.82 g	1.65 g	1.06 g	27.76 g	7.12 g	0.62 g	21.04 g	0.24 g	1.37 g
		1			1,(10)			1,7			1			1		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],			Narancsos sütitőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]			Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 563.04 Kcal / 2,353.51 KJ			Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ			Energia: 624.26 Kcal / 2,609.41 KJ			Energia: 664.83 Kcal / 2,778.99 KJ			Energia: 547.85 Kcal / 2,290.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.78 g	15.85 g	3.12 g	41.62 g	25.44 g	5.48 g	35.12 g	19.39 g	3.68 g	39.76 g	22.39 g	4.81 g	16.41 g	16.16 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.53 g	8.85 g	2.72 g	92.81 g	8.11 g	3.28 g	81.28 g	22.70 g	5.10 g	78.83 g	13.75 g	4.48 g	82.27 g	13.20 g	3.82 g
		1			1			1			10,(12)			(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 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	14.60 g	2.98 g	0.01 g	21.70 g	0.13 g	0.63 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	19.54 g	0.29 g	0.50 g
		1						1						1,4		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Füstölt sajt [7]	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 362.84 Kcal / 1,516.67 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	12.56 g 15.36 g 6.00 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	42.01 g 1.84 g 1.35 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1,7	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos süttőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 662.59 Kcal / 2,769.63 KJ	Energia: 880.97 Kcal / 3,682.45 KJ	Energia: 806.81 Kcal / 3,372.47 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.19 g 18.24 g 3.66 g	49.94 g 30.53 g 6.58 g	45.48 g 25.19 g 4.79 g	41.16 g 23.55 g 4.95 g	17.30 g 17.17 g 5.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89.52 g 10.38 g 3.22 g	111.38 g 9.73 g 3.93 g	104.73 g 29.51 g 6.62 g	91.97 g 14.03 g 4.65 g	85.71 g 13.38 g 4.02 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 563.04 Kcal / 2,353.51 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 624.26 Kcal / 2,609.41 KJ	Energia: 664.83 Kcal / 2,778.99 KJ	Energia: 547.85 Kcal / 2,290.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.78 g 15.85 g 3.12 g	41.62 g 25.44 g 5.48 g	35.12 g 19.39 g 3.68 g	39.76 g 22.39 g 4.81 g	16.41 g 16.16 g 4.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.53 g 8.85 g 2.72 g	92.81 g 8.11 g 3.28 g	81.28 g 22.70 g 5.10 g	78.83 g 13.75 g 4.48 g	82.27 g 13.20 g 3.82 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütitőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumplics virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 662.59 Kcal / 2,769.63 KJ	Energia: 880.97 Kcal / 3,682.45 KJ	Energia: 806.81 Kcal / 3,372.47 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.19 g 18.24 g 3.66 g	49.94 g 30.53 g 6.58 g	45.48 g 25.19 g 4.79 g	41.16 g 23.55 g 4.95 g	17.30 g 17.17 g 5.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89.52 g 10.38 g 3.22 g	111.38 g 9.73 g 3.93 g	104.73 g 29.51 g 6.62 g	91.97 g 14.03 g 4.65 g	85.71 g 13.38 g 4.02 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos süttőkrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 563.04 Kcal / 2,353.51 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 KJ	Energia: 664.83 Kcal / 2,778.99 KJ	Energia: 547.85 Kcal / 2,290.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.78 g 15.85 g 3.12 g	41.62 g 25.44 g 5.48 g	29.51 g 15.95 g 3.14 g	39.76 g 22.39 g 4.81 g	16.41 g 16.16 g 4.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.53 g 8.85 g 2.72 g	92.81 g 8.11 g 3.28 g	67.57 g 5.93 g 6.53 g	78.83 g 13.75 g 4.48 g	82.27 g 13.20 g 3.82 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM. CM	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 662.59 Kcal / 2,769.63 KJ	Energia: 880.97 Kcal / 3,682.45 KJ	Energia: 701.95 Kcal / 2,934.15 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.19 g 18.24 g 3.66 g	49.94 g 30.53 g 6.58 g	42.09 g 22.43 g 4.42 g	41.16 g 23.55 g 4.95 g	17.30 g 17.17 g 5.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89.52 g 10.38 g 3.22 g	111.38 g 9.73 g 3.93 g	97.02 g 10.37 g 9.40 g	91.97 g 14.03 g 4.65 g	85.71 g 13.38 g 4.02 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 563.04 Kcal / 2,353.51 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 494.57 Kcal / 2,067.30 KJ	Energia: 664.83 Kcal / 2,778.99 KJ	Energia: 547.85 Kcal / 2,290.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.78 g 15.85 g 3.12 g	41.62 g 25.44 g 5.48 g	29.51 g 15.95 g 3.14 g	39.76 g 22.39 g 4.81 g	16.41 g 16.16 g 4.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.53 g 8.85 g 2.72 g	92.81 g 8.11 g 3.28 g	67.57 g 5.93 g 6.53 g	78.83 g 13.75 g 4.48 g	82.27 g 13.20 g 3.82 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Sörretek	Soproni felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ	Energia: 214.92 Kcal / 898.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	8.14 g 12.11 g 3.22 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	21.35 g 7.14 g 2.38 g	7.73 g 11.10 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.66 g	20.00 g 0.27 g 1.50 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	27.76 g 7.12 g 0.62 g	21.04 g 0.24 g 1.37 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábefőzelék GM, TM. CM	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 662.59 Kcal / 2,769.63 KJ	Energia: 880.97 Kcal / 3,682.45 KJ	Energia: 701.95 Kcal / 2,934.15 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 574.62 Kcal / 2,401.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.19 g 18.24 g 3.66 g	49.94 g 30.53 g 6.58 g	42.09 g 22.43 g 4.42 g	41.16 g 23.55 g 4.95 g	17.30 g 17.17 g 5.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89.52 g 10.38 g 3.22 g	111.38 g 9.73 g 3.93 g	97.02 g 10.37 g 9.40 g	91.97 g 14.03 g 4.65 g	85.71 g 13.38 g 4.02 g
		1	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	4.66 g 12.97 g 2.36 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	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	19.54 g 0.29 g 0.50 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Ebéd	Kertészleves GM*, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*[1,(10,12)],	Karfiolkrémleves GM, TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur 40 CH[1]	Hamis gulyásleves GM, Karatőő		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00340) Tojás, Fructóz (Iskola)	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*[1,(10,12)], Kertészleves GM*,	Karfiolkrémleves GM, TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Karalábéfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépás rizs	Cukkini krémleves GM, TM, Paprikás krumplic virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 552.70 Kcal / 2,310.29 KJ	Energia: 614.62 Kcal / 2,569.11 KJ	Energia: 479.26 Kcal / 2,003.31 KJ	Energia: 671.29 Kcal / 2,805.99 KJ	Energia: 503.81 Kcal / 2,105.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.27 g15.09 g1.80 g	41.63 g18.98 g4.40 g	28.59 g15.84 g3.13 g	40.44 g22.83 g4.95 g	17.53 g17.44 g5.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		68.20 g2.35 g2.28 g	75.87 g1.87 g4.12 g	63.22 g5.31 g6.09 g	79.37 g3.32 g4.63 g	69.94 g3.98 g6.10 g
		1,(10),(12)	1	1	10,(12)	(12)
	Uzsonna					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 330.48 Kcal / 1,381.41 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
		g g g	6.40 g24.35 g1.17 g	g g g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	20.22 g0.21 g1.34 g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/ko II.)	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti GM, TM,			Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs			Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 751.93 Kcal / 3,143.07 Kj			Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 Kj			Energia: 743.83 Kcal / 3,109.21 Kj			Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 Kj			Energia: 753.12 Kcal / 3,148.04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.07 g	21.18 g	4.26 g	38.20 g	22.76 g	5.13 g	38.84 g	22.70 g	4.45 g	41.16 g	23.55 g	4.95 g	23.22 g	23.89 g	7.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.98 g	16.27 g	3.73 g	94.14 g	8.21 g	2.67 g	100.28 g	32.68 g	6.27 g	91.97 g	14.03 g	4.65 g	108.67 g	14.58 g	5.34 g
10,(12) (12)																



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Zöldséges lencseleves GM, Sárgarépás rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 762.14 Kcal / 3,185.75 Kj	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 Kj	Energia: 766.66 Kcal / 3,204.64 Kj	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 Kj	Energia: 753.12 Kcal / 3,148.04 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		39.59 g20.62 g4.19 g	41.62 g25.44 g5.48 g	41.00 g22.32 g4.39 g	41.16 g23.55 g4.95 g	23.22 g23.89 g7.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		103.50 g11.90 g3.72 g	92.81 g8.11 g3.28 g	106.13 g31.78 g6.32 g	91.97 g14.03 g4.65 g	108.67 g14.58 g5.34 g
		1	1	1	10,(12)	(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Kertészleves GM*, Mediterrán csirkés tészta GM*(10,12),			Karfiolkrémleves GM, TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes rizs			Hamis gulyásleves GM, Karatőőfőzelék GM, TM, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér			Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépás rizs			Cukkini krémleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 932.38 Kcal / 3,897.35 KJ			Energia: 719.14 Kcal / 3,006.01 KJ			Energia: 634.19 Kcal / 2,650.91 KJ			Energia: 671.29 Kcal / 2,805.99 KJ			Energia: 682.31 Kcal / 2,852.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.40 g	21.23 g	2.52 g	40.80 g	17.14 g	4.15 g	36.87 g	22.63 g	4.45 g	40.44 g	22.83 g	4.95 g	23.44 g	24.15 g	7.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		140.84 g	9.97 g	3.18 g	102.07 g	2.01 g	3.59 g	79.45 g	8.62 g	8.41 g	79.37 g	3.32 g	4.63 g	92.90 g	5.17 g	7.42 g
(10),(12)									10,(12)			(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Gombás sertéskaraj*, Petrezselymes bulgur[1]	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépas rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 762.14 Kcal / 3,185.75 KJ	Energia: 734.14 Kcal / 3,068.71 KJ	Energia: 766.66 Kcal / 3,204.64 KJ	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 KJ	Energia: 753.12 Kcal / 3,148.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		39.59 g20.62 g4.19 g	41.62 g25.44 g5.48 g	40.99 g22.30 g4.37 g	41.16 g23.55 g4.95 g	23.22 g23.89 g7.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		103.50 g11.90 g3.72 g	92.81 g8.11 g3.28 g	106.13 g31.78 g6.31 g	91.97 g14.03 g4.65 g	108.67 g14.58 g5.34 g
		1	1	1	10,(12)	(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oll.)	Ebéd	Kertészleves GM*, Bolognai spagetti GM, TM,	Gombás sertéskaraj*, Narancsos sütőtökrémleves GM TM, Petrezselymes rizs	Hamis gulyásleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Sült csirkecsíkok, Gluténmentes kenyér	Zöldséges lencseleves GM, Mustáros,kakukkfűves sertésragu[10,(12)], Sárgarépás rizs, Alma	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Paprikás krumpli virslivel, Vegyes vágott savanyúság(12)										
		Energia: 751.93 Kcal / 3,143.07 Kj	Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 Kj	Energia: 743.83 Kcal / 3,109.21 Kj	Energia: 733.91 Kcal / 3,067.74 Kj	Energia: 753.12 Kcal / 3,148.04 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.07 g	21.18 g	4.26 g	38.20 g	22.76 g	5.13 g	38.84 g	22.71 g	4.46 g	41.16 g	23.55 g	4.95 g	23.21 g	23.88 g	7.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.98 g	16.27 g	3.73 g	94.14 g	8.21 g	2.67 g	100.28 g	32.68 g	6.27 g	91.97 g	14.03 g	4.65 g	108.67 g	14.57 g	5.34 g
							10,(12)	(12)								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka, Paprikás diákcsemege	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom [4,10,(12)], Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 253.80 Kcal / 1,060.88 Kj	Energia: 391.05 Kcal / 1,634.59 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.22 g12.80 g3.52 g	13.93 g13.07 g2.93 g	9.09 g11.15 g2.70 g	10.93 g8.06 g1.73 g	6.42 g24.35 g1.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.29 g7.00 g0.47 g	53.14 g1.52 g1.02 g	27.33 g7.00 g0.77 g	20.51 g0.39 g0.86 g	27.52 g7.46 g1.34 g
		1	1,4,10,(12)	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	Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, , Zöldfűszeres rizs 1-3 év	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka	Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma, Gombaleves GM*
		Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 Kj	Energia: 567.12 Kcal / 2,370.56 Kj	Energia: 398.69 Kcal / 1,666.52 Kj	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 Kj	Energia: 616.16 Kcal / 2,575.55 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.88 g15.12 g1.79 g	31.13 g22.12 g4.31 g	30.34 g10.37 g2.37 g	25.03 g33.18 g9.58 g	35.08 g16.42 g2.47 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		81.01 g5.11 g4.01 g	63.34 g7.68 g4.30 g	47.65 g1.51 g1.55 g	76.81 g12.09 g4.19 g	83.17 g14.15 g2.85 g
		1,10,(12)	1	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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	5.85 g0.76 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	0.69 g1.53 g0.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

(28934) Diab
(R: 10, T: 15,
E: 25) 1-3

30.57 g			0.45 g			0.81 g			20.21 g			0.01 g			0.84 g			21.50 g			19.02 g			0.02 g			21.20 g			0.42 g			0.60 g			36.71 g			13.99 g			0.00 g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		
Citromos tea CM, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, Pékáru[1]									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 , Zöldség, Felvágott, Pékáru[1]								
Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ									Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ									Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ									Energia: 288.51 Kcal / 1,205.97 KJ									Energia: 295.13 Kcal / 1,233.64 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav		
10.74 g			16.48 g			5.30 g			10.74 g			16.48 g			5.30 g			10.74 g			16.48 g			5.30 g			10.41 g			22.41 g			6.40 g			10.74 g			22.48 g			6.40 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
12.74 g			1.07 g			1.73 g			12.74 g			1.07 g			1.73 g			12.74 g			1.07 g			1.73 g			11.68 g			0.33 g			2.10 g			12.76 g			1.09 g			1.75 g		
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1		
Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka									Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom [4,10,(12)], Lilahagyma									Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka									Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika									Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek								
Energia: 270.06 Kcal / 1,128.85 KJ									Energia: 235.94 Kcal / 986.23 KJ									Energia: 196.51 Kcal / 821.41 KJ									Energia: 177.81 Kcal / 743.25 KJ									Energia: 259.70 Kcal / 1,085.55 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav		
8.97 g			18.83 g			5.87 g			12.27 g			12.86 g			2.91 g			8.22 g			11.03 g			2.69 g			10.07 g			7.93 g			1.71 g			12.48 g			15.01 g			6.52 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
16.15 g			0.01 g			0.38 g			17.65 g			1.02 g			0.88 g			16.15 g			0.01 g			0.68 g			16.62 g			0.39 g			0.42 g			18.75 g			0.92 g			1.15 g		
1			1,4,10,(12)			1			1			1			1			1			1			1			1			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7		
Főtt tészta 25 CH[1], Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12)									Tökfőzelék 25 CH*[1,7], Tk. kenyér (25)[1], Csontleves tésztabetéttel* [1], Sertéspörkölt parm.									Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs 25 CH									Tört burgonya 25 CH, Magyaros karalábéleves GM*, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Csemegeuborka									Zöldséges rizs 25 CH (10,12), Gombaleves GM*, Cukkinis csirkecomb csíkok(12)								
Energia: 320.67 Kcal / 1,340.40 KJ									Energia: 356.21 Kcal / 1,488.96 KJ									Energia: 294.32 Kcal / 1,230.26 KJ									Energia: 507.78 Kcal / 2,122.52 KJ									Energia: 347.35 Kcal / 1,451.92 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav		
30.08 g			12.42 g			1.53 g			25.25 g			16.17 g			3.93 g			28.28 g			8.62 g			2.17 g			22.33 g			34.95 g			9.75 g			29.48 g			13.75 g			2.23 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
29.61 g			4.33 g			3.59 g			30.31 g			4.97 g			3.22 g			27.68 g			1.48 g			1.73 g			27.61 g			2.49 g			5.04 g			28.57 g			2.85 g			1.71 g		
1,10,(12)			1,7			9			9			9			9			9			9			9			9			9			9			9			9			9		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o Imag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálkák [4,10,(12)], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	12.93 g 15.08 g 6.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	28.00 g 7.94 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1,7
	Ebéd	Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék GM*[7], Sertésspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldséges rizs,	Őszibarack leves GM[7], Fokhagyma-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 KJ	Energia: 442.44 Kcal / 1,849.40 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 822.28 Kcal / 3,437.13 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 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
		38.88 g 15.12 g 1.79 g	27.09 g 24.01 g 5.74 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	26.96 g 39.09 g 12.65 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.01 g 5.11 g 4.01 g	44.37 g 7.95 g 3.95 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	87.95 g 23.17 g 4.28 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
		1,10,(12)	1,7	9	7	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 2.35 g 1.27 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g
		1	1	1	1	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fructózszege ny (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhálpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 272.81 Kcal / 1,140.35 KJ	Energia: 223.29 Kcal / 933.35 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 276.41 Kcal / 1,155.39 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
		10.15 g 19.02 g 5.88 g	13.88 g 13.12 g 2.93 g	9.40 g 11.22 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	13.24 g 15.15 g 6.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.11 g 0.77 g 0.47 g	24.56 g 1.86 g 1.01 g	21.11 g 0.77 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	21.78 g 1.71 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék GM*[7], Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs	Magyaros karalábéleves GM*, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 KJ	Energia: 442.44 Kcal / 1,849.40 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 700.60 Kcal / 2,928.51 KJ	Energia: 702.20 Kcal / 2,935.20 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
		38.88 g 15.12 g 1.79 g	27.09 g 24.01 g 5.74 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	26.88 g 37.77 g 10.09 g	40.41 g 19.93 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.01 g 5.11 g 4.01 g	44.37 g 7.95 g 3.95 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	64.01 g 3.95 g 5.05 g	92.03 g 4.04 g 5.50 g
		1,10,(12)	1,7	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Párizsi (10), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	9.31 g 12.68 g 3.34 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	8.14 g 12.11 g 3.22 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	20.51 g 0.24 g 1.21 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	20.00 g 0.01 g 1.15 g
		1	1	1	1	1,(10)

✖ (00068) Tej-
és halmentes
(Iskola)

Tízórai

Gyümölcsstea, Teljes
kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga
margarin , Paprikás
diákcsemege,
Kígyóborka

Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.84 g	18.95 g	5.88 g
Szénhidrát	Cukor	Só
27.33 g	7.00 g	0.47 g

1

Almalé (100 %-os),
Teljes kiőrlésű zsemle
(TM)[1], Kígyóborka,
Liga margarin , Zala
felvágott

Energia: 349.16 Kcal / 1,459.49 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.49 g	12.63 g	3.34 g
Szénhidrát	Cukor	Só
48.29 g	0.27 g	1.23 g

1

Gyümölcsstea, Teljes
kiőrlésű buci[1], Liga
margarin , Füstölt főtt
tarja, Kígyóborka

Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.09 g	11.15 g	2.70 g
Szénhidrát	Cukor	Só
27.33 g	7.00 g	0.77 g

1

Ásványvíz, Teljes
kiőrlésű panini[1], Liga
margarin , Csemege
karaj, Zöldpaprika

Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.93 g	8.06 g	1.73 g
Szénhidrát	Cukor	Só
20.51 g	0.39 g	0.86 g

1

Gyümölcsstea, Teljes
kiőrlésű zsemle (TM)[1],
Liga margarin ,
Fokhagymás felvágott,
Sörretek

Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.42 g	24.35 g	1.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só
27.52 g	7.46 g	1.34 g

1

Ebéd

Zöldbableves GM(10,12),
Vadas csirkeleves GM,
TM[10,(12)], Főtt tészta
(tojásmentes)[1]

Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
38.88 g	15.12 g	1.79 g
Szénhidrát	Cukor	Só
81.01 g	5.11 g	4.01 g

1,10,(12)

Csontleves
tésztabetéttel*[1],
Tökfőzelék TM*[1],
Sertéspörkölt parm.,
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Energia: 472.50 Kcal / 1,975.05 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
27.43 g	21.63 g	4.28 g
Szénhidrát	Cukor	Só
44.60 g	7.68 g	3.91 g

1

Zellerkrémleves GM, TM*
[9], Csirkemell hentes
módra GM, Zöldfűszeres
rizs,

Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
33.22 g	12.34 g	2.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só
74.98 g	1.56 g	1.95 g

9

Őszibarack leves GM,
TM, Fokhagym-rozm.
sertésfalatok, Tört
burgonya ,
Csemegeborka

Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
25.03 g	33.18 g	9.58 g
Szénhidrát	Cukor	Só
76.81 g	12.09 g	4.19 g

1

Sárgaborsó leves GM,
Cukkinis csirkecomb
csíkok(12), Zöldséges rizs
(10,12), Alma

Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
41.13 g	20.65 g	3.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só
104.63 g	14.75 g	5.52 g

1

Uzsonna

Zsemle[1], Magyaros
margarinkrém,
Zöldpaprika

Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.25 g	6.47 g	1.10 g
Szénhidrát	Cukor	Só
30.57 g	0.45 g	0.81 g

1

Liga,Gépsonka, Sörretek,
Teljes kiőrlésű buci[1]

Energia: 220.52 Kcal / 921.77 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.21 g	11.18 g	2.70 g
Szénhidrát	Cukor	Só
20.78 g	0.33 g	0.76 g

1

Meggyes
gyümölcskocsonya

Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.85 g	0.76 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só
21.50 g	19.02 g	0.02 g

1

Sült karfiolkrém, Teljes
kiőrlésű buci[1]

Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.93 g	6.76 g	1.20 g
Szénhidrát	Cukor	Só
21.20 g	0.42 g	0.60 g

1

Puding rizsitalból

Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
0.69 g	1.53 g	0.23 g
Szénhidrát	Cukor	Só
36.71 g	13.99 g	0.00 g

1

Reggeli

Energia: Kcal / 0.00 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só

Energia: 512.93 Kcal / 2,144.05 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
17.68 g	17.54 g	5.42 g
Szénhidrát	Cukor	Só

Energia: Kcal / 0.00 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só

Energia: Kcal / 0.00 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só

Energia: Kcal / 0.00 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só

(00140)
Diabetikus (T:
20, E:50, U:20)
(Iskola)

g			g			69.95 g			0.31 g			2.38 g			g			g			g			g			g			g														
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1														
Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka									Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhálpástétom[4,10,(12)], Lilahagyma									Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka									Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika									Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek								
Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ									Energia: 252.64 Kcal / 1,056.04 KJ									Energia: 223.29 Kcal / 933.35 KJ									Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ									Energia: 276.41 Kcal / 1,155.39 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav											
10.15 g			19.02 g			5.88 g			13.02 g			12.99 g			2.91 g			9.40 g			11.22 g			2.70 g			10.93 g			8.06 g			1.73 g			13.24 g			15.15 g			6.53 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
21.11 g			0.77 g			0.47 g			20.67 g			1.80 g			0.92 g			21.11 g			0.77 g			0.77 g			20.51 g			0.39 g			0.86 g			21.78 g			1.71 g			1.20 g		
1									1,4,10,(12)									1									1									1,7								
Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirkeleves GM, TM[10,(12)], Főtt tészta 50 CH[1]									Csontleves tésztabetéttel*[1], Sertéspörkölt parm., Tökfőzelék 50 CH*[1,7], Tk. kenyér (50)[1]									Zellerkrémleves GM, TM*[9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldséges rizs 50 CH									Magyaros karalábéleves GM*, Fokhagyma-romz. sertésfalatok, Tört burgonya 50 CH, Csemegeuborka									Gombaleves GM*, Cukkinis csirkecomb csikok(12), Zöldséges rizs 50 CH(10,12)								
Energia: 447.74 Kcal / 1,871.55 KJ									Energia: 520.22 Kcal / 2,174.52 KJ									Energia: 422.50 Kcal / 1,766.05 KJ									Energia: 653.72 Kcal / 2,732.55 KJ									Energia: 466.12 Kcal / 1,948.38 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav											
34.28 g			13.71 g			1.65 g			29.82 g			22.33 g			5.32 g			30.88 g			10.58 g			2.39 g			25.63 g			37.67 g			10.07 g			32.22 g			14.66 g			2.35 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
54.14 g			4.70 g			3.79 g			52.57 g			7.17 g			4.02 g			52.57 g			1.52 g			2.20 g			54.01 g			3.55 g			7.01 g			53.31 g			3.13 g			2.20 g		
1,10,(12)									1,7									9									(10),(12)																	
Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika									Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]									Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika									Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]									Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka								
Energia: 174.07 Kcal / 727.61 KJ									Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ									Energia: 253.56 Kcal / 1,059.88 KJ									Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ									Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav											
4.31 g			6.40 g			1.10 g			11.41 g			8.78 g			1.89 g			10.16 g			12.80 g			3.35 g			4.93 g			6.76 g			1.20 g			8.14 g			12.11 g			3.22 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
24.87 g			0.45 g			0.65 g			20.21 g			0.01 g			0.84 g			24.39 g			0.24 g			1.30 g			21.20 g			0.42 g			0.60 g			20.00 g			0.01 g			1.15 g		
1									1									1									1									1,(10)								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15) (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhálpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 242.56 Kcal / 1,013.90 KJ	Energia: 203.13 Kcal / 849.08 KJ	Energia: 177.82 Kcal / 743.29 KJ	Energia: 246.16 Kcal / 1,028.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.08 g 18.87 g 5.87 g	12.60 g 12.93 g 2.91 g	8.55 g 11.10 g 2.69 g	10.08 g 7.94 g 1.72 g	11.96 g 14.96 g 6.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.26 g 0.77 g 0.36 g	18.73 g 1.78 g 0.88 g	17.23 g 0.77 g 0.68 g	16.63 g 0.39 g 0.77 g	15.95 g 1.63 g 1.07 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta 40 CH[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Sertéspörkölt parm., Tökfőzelék 40 CH*[1,7], Tk. kenyér (40)[1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs 40 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Gombaleves GM*, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs 40 CH(10,12)
		Energia: 387.23 Kcal / 1,618.62 KJ	Energia: 445.22 Kcal / 1,861.02 KJ	Energia: 377.64 Kcal / 1,578.54 KJ	Energia: 587.38 Kcal / 2,455.25 KJ	Energia: 406.73 Kcal / 1,700.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.28 g 13.10 g 1.59 g	28.07 g 18.53 g 4.43 g	29.97 g 9.90 g 2.32 g	24.13 g 36.43 g 9.92 g	30.85 g 14.20 g 2.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42.46 g 4.52 g 3.69 g	44.29 g 5.75 g 3.64 g	43.86 g 1.51 g 2.04 g	42.01 g 3.07 g 6.11 g	40.94 g 2.99 g 1.96 g
		1,10,(12)	1,7	9	(10),(12)	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 185.20 Kcal / 774.14 KJ	Energia: 213.24 Kcal / 891.34 KJ	Energia: 134.86 Kcal / 563.71 KJ	Energia: 137.37 Kcal / 574.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.90 g 6.30 g 1.10 g	10.55 g 8.65 g 1.87 g	8.46 g 12.56 g 3.33 g	3.64 g 6.57 g 1.18 g	7.29 g 11.99 g 3.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.32 g 0.45 g 0.42 g	16.32 g 0.01 g 0.75 g	16.63 g 0.24 g 1.12 g	15.37 g 0.42 g 0.46 g	16.12 g 0.01 g 1.06 g
		1	1	1	1	1,(10)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15) (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 291.80 Kcal / 1,219.72 KJ	Energia: 239.02 Kcal / 999.10 KJ	Energia: 213.44 Kcal / 892.18 KJ	Energia: 192.94 Kcal / 806.49 KJ	Energia: 266.56 Kcal / 1,114.22 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
		7.92 g 19.56 g 5.95 g	10.84 g 13.31 g 2.97 g	6.86 g 11.69 g 2.77 g	8.70 g 8.60 g 1.80 g	10.70 g 15.62 g 6.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.89 g 1.96 g 0.47 g	17.27 g 1.74 g 0.91 g	18.12 g 1.20 g 0.77 g	18.29 g 1.58 g 0.86 g	18.79 g 1.88 g 1.20 g
		4,10,15,(12)		15	7,15	
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta GM, 60 CH	Tökfőzelék GM 60 CH* [7], GM kenyér (60), Csontleves GM*, Sertésspörkölt parm.	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldséges rizs 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya 60 CH, Csemegeborka	Gombaleves GM*, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs 60 CH(10,12)
		Energia: 475.54 Kcal / 1,987.76 KJ	Energia: 533.79 Kcal / 2,231.24 KJ	Energia: 473.77 Kcal / 1,980.36 KJ	Energia: 697.94 Kcal / 2,917.39 KJ	Energia: 519.56 Kcal / 2,171.76 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
		30.99 g 13.93 g 1.68 g	28.25 g 25.21 g 5.89 g	31.92 g 11.36 g 2.48 g	26.63 g 38.49 g 10.16 g	33.46 g 15.06 g 2.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.26 g 6.87 g 3.77 g	61.19 g 9.49 g 4.40 g	62.53 g 1.54 g 2.39 g	62.01 g 3.87 g 7.60 g	64.45 g 3.26 g 2.43 g
		10,(12)	7	9	(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Párizsi (10), Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 200.33 Kcal / 837.38 KJ	Energia: 228.36 Kcal / 954.54 KJ	Energia: 160.07 Kcal / 669.09 KJ	Energia: 152.49 Kcal / 637.41 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
		2.08 g 6.99 g 1.20 g	9.18 g 9.32 g 1.96 g	7.08 g 13.22 g 3.41 g	2.70 g 7.30 g 1.27 g	5.91 g 12.65 g 3.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.97 g 1.34 g 0.35 g	17.99 g 1.20 g 0.84 g	18.29 g 1.43 g 1.21 g	18.98 g 1.61 g 0.60 g	17.78 g 1.20 g 1.15 g
		(10)				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ	Energia: 217.61 Kcal / 909.61 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.11 g 19.21 g 5.92 g	10.96 g 13.31 g 2.97 g	6.36 g 11.41 g 2.74 g	8.20 g 8.32 g 1.77 g	3.69 g 24.61 g 1.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.81 g 7.90 g 0.37 g	44.96 g 1.74 g 0.92 g	20.81 g 7.90 g 0.67 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g	21.00 g 8.10 g 1.24 g
		4,10,(12)				
	Ebéd	Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12), Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Tökfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 588.51 Kcal / 2,459.97 KJ	Energia: 515.37 Kcal / 2,154.25 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 534.07 Kcal / 2,232.41 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.24 g 15.04 g 1.79 g	27.39 g 22.75 g 4.38 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	17.88 g 23.35 g 6.72 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87.29 g 8.43 g 3.65 g	59.51 g 9.22 g 4.36 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	61.58 g 11.46 g 3.60 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
		10,(12)		9	(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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	8.68 g 9.04 g 1.93 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	2.20 g 7.02 g 1.24 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	21.50 g 19.02 g 0.02 g	14.68 g 1.32 g 0.50 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ	Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.11 g 19.21 g 5.92 g	10.96 g 13.31 g 2.97 g	6.87 g 11.70 g 2.78 g	8.20 g 8.32 g 1.77 g	3.69 g 24.61 g 1.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.81 g 7.90 g 0.37 g	44.96 g 1.74 g 0.92 g	25.11 g 8.20 g 0.78 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g	21.00 g 8.10 g 1.24 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12)	Csontleves GM*, Tökfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 718.86 Kcal / 3,004.83 KJ	Energia: 543.65 Kcal / 2,272.46 KJ	Energia: 738.31 Kcal / 3,086.14 KJ	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.68 g 16.32 g 1.92 g	28.00 g 24.36 g 4.56 g	45.90 g 17.12 g 3.63 g	25.03 g 33.18 g 9.58 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		115.01 g 10.23 g 3.69 g	64.03 g 9.95 g 4.57 g	101.41 g 1.85 g 2.59 g	76.81 g 12.09 g 4.19 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
	10,(12)		9		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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	8.68 g 9.04 g 1.93 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	2.20 g 7.02 g 1.24 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	21.50 g 19.02 g 0.02 g	14.68 g 1.32 g 0.50 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Tonhalszárított[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Trappista sajt[7]
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ	Energia: 217.61 Kcal / 909.61 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 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
		7.11 g 19.21 g 5.92 g	10.96 g 13.31 g 2.97 g	6.36 g 11.41 g 2.74 g	8.20 g 8.32 g 1.77 g	10.20 g 15.34 g 6.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.81 g 7.90 g 0.37 g	44.96 g 1.74 g 0.92 g	20.81 g 7.90 g 0.67 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g	21.48 g 8.58 g 1.10 g
		4,10,(12)				7
	Ebéd	Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12), Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Tökfőzelék GM*[7], Sertésszárított parm., Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldséges rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 588.51 Kcal / 2,459.97 KJ	Energia: 533.79 Kcal / 2,231.24 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 534.07 Kcal / 2,232.41 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 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
		32.24 g 15.04 g 1.79 g	28.25 g 25.21 g 5.89 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	17.88 g 23.35 g 6.72 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87.29 g 8.43 g 3.65 g	61.19 g 9.49 g 4.40 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	61.58 g 11.46 g 3.60 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
		10,(12)	7	9		(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Puding [7]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 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
		2.09 g 7.00 g 1.20 g	8.68 g 9.04 g 1.93 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	2.20 g 7.02 g 1.24 g	5.25 g 2.35 g 1.27 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	21.50 g 19.02 g 0.02 g	14.68 g 1.32 g 0.50 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g
						7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Tonhálpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Trappista sajt[7]
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ	Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.11 g 19.21 g 5.92 g	10.96 g 13.31 g 2.97 g	6.87 g 11.70 g 2.78 g	8.20 g 8.32 g 1.77 g	10.20 g 15.34 g 6.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.81 g 7.90 g 0.37 g	44.96 g 1.74 g 0.92 g	25.11 g 8.20 g 0.78 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g	21.48 g 8.58 g 1.10 g
		4,10,(12)				7
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12)	Csontleves GM*, Tökfőzelék GM*[7], Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 718.86 Kcal / 3,004.83 KJ	Energia: 565.76 Kcal / 2,364.88 KJ	Energia: 738.31 Kcal / 3,086.14 KJ	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.68 g 16.32 g 1.92 g	29.04 g 27.31 g 6.37 g	45.90 g 17.12 g 3.63 g	25.03 g 33.18 g 9.58 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		115.01 g 10.23 g 3.69 g	66.04 g 10.27 g 4.62 g	101.41 g 1.85 g 2.59 g	76.81 g 12.09 g 4.19 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
		10,(12)	7	9	(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Puding [7]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 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	8.68 g 9.04 g 1.93 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	2.20 g 7.02 g 1.24 g	5.25 g 2.35 g 1.27 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	21.50 g 19.02 g 0.02 g	14.68 g 1.32 g 0.50 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g
						7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Szardíniakrém TM 7-10 év)[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	5.54 g 1.32 g 0.18 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	6.42 g 24.35 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.84 g 1.09 g 0.58 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves TM (7-10 év), Tört burgonya (7-10 év), Csemegeuborka (7-10 év), Fokhagym-rozm. sertésfalatok	Zöldséges rizs (7-10 év), Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Alma
		Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 KJ	Energia: 567.12 Kcal / 2,370.56 KJ	Energia: 688.20 Kcal / 2,876.68 KJ	Energia: 703.45 Kcal / 2,940.42 KJ	Energia: 718.67 Kcal / 3,004.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.88 g 15.12 g 1.79 g	31.13 g 22.12 g 4.31 g	42.73 g 15.93 g 3.37 g	24.81 g 32.25 g 9.46 g	40.17 g 18.74 g 2.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.01 g 5.11 g 4.01 g	63.34 g 7.68 g 4.30 g	94.80 g 1.78 g 2.43 g	76.41 g 11.93 g 2.95 g	98.38 g 16.62 g 4.41 g
		1,10,(12)	1	9		(12)
	Uzsonna	Magyaros margarinkrém (TM) 7-10 év, Zsemle[1]	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya (7-10év)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból
		Energia: 222.11 Kcal / 928.42 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 166.81 Kcal / 697.27 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.89 g 9.38 g 1.65 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.61 g 0.61 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.68 g 0.23 g 0.82 g	20.21 g 0.01 g 0.84 g	33.18 g 31.20 g 0.01 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g
		1	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02189) Tej, eper, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka, Tea	Tonhalszűz[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcszsemle, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcszsemle, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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
		10.15 g 19.02 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	6.42 g 24.35 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.34 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertésspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 KJ	Energia: 567.12 Kcal / 2,370.56 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 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
		38.88 g 15.12 g 1.79 g	31.13 g 22.12 g 4.31 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	25.03 g 33.18 g 9.58 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.01 g 5.11 g 4.01 g	63.34 g 7.68 g 4.30 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	76.81 g 12.09 g 4.19 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
		1,10,(12)	1	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrem, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g
		1	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalszűszalag[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	6.42 g 24.35 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertésspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 488.68 Kcal / 2,042.68 KJ	Energia: 532.07 Kcal / 2,224.05 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 573.69 Kcal / 2,398.02 KJ	Energia: 700.40 Kcal / 2,927.67 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
		33.68 g 13.61 g 1.61 g	29.95 g 21.51 g 4.24 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	21.22 g 28.97 g 8.52 g	39.61 g 20.06 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.62 g 4.78 g 3.74 g	57.19 g 7.46 g 4.14 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	55.50 g 8.88 g 3.71 g	91.46 g 14.57 g 5.18 g
		1,10,(12)	1	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g
		1	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalszárított[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	6.42 g 24.35 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 KJ	Energia: 567.12 Kcal / 2,370.56 KJ	Energia: 688.20 Kcal / 2,876.68 KJ	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 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
		38.88 g 15.12 g 1.79 g	31.13 g 22.12 g 4.31 g	42.73 g 15.93 g 3.37 g	25.03 g 33.18 g 9.58 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.01 g 5.11 g 4.01 g	63.34 g 7.68 g 4.30 g	94.80 g 1.78 g 2.43 g	76.81 g 12.09 g 4.19 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
		1,10,(12)	1	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g
		1	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ	Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ	Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.11 g 19.21 g 5.92 g	10.96 g 13.31 g 2.97 g	6.87 g 11.70 g 2.78 g	8.20 g 8.32 g 1.77 g	3.69 g 24.61 g 1.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.81 g 7.90 g 0.37 g	44.96 g 1.74 g 0.92 g	25.11 g 8.20 g 0.78 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g	21.00 g 8.10 g 1.24 g
	4,10,(12)					
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12)	Csontleves GM*, Tökfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 718.86 Kcal / 3,004.83 KJ	Energia: 543.65 Kcal / 2,272.46 KJ	Energia: 738.31 Kcal / 3,086.14 KJ	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.68 g 16.32 g 1.92 g	28.00 g 24.36 g 4.56 g	45.90 g 17.12 g 3.63 g	25.03 g 33.18 g 9.58 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		115.01 g 10.23 g 3.69 g	64.03 g 9.95 g 4.57 g	101.41 g 1.85 g 2.59 g	76.81 g 12.09 g 4.19 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
	10,(12)		9		(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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	8.68 g 9.04 g 1.93 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	2.20 g 7.02 g 1.24 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	21.50 g 19.02 g 0.02 g	14.68 g 1.32 g 0.50 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalszűz[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Trappista sajt[7]
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 262.52 Kcal / 1,097.33 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	10.16 g 12.27 g 4.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.84 g 7.78 g 0.96 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék GM*[7], Sertésspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 488.68 Kcal / 2,042.68 KJ	Energia: 503.81 Kcal / 2,105.93 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 573.69 Kcal / 2,398.02 KJ	Energia: 700.40 Kcal / 2,927.67 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
		33.68 g 13.61 g 1.61 g	29.63 g 23.75 g 5.62 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	21.22 g 28.97 g 8.52 g	39.61 g 20.06 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.62 g 4.78 g 3.74 g	56.97 g 7.71 g 4.18 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	55.50 g 8.88 g 3.71 g	91.46 g 14.57 g 5.18 g
		1,10,(12)	1,7	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 2.35 g 1.27 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g
		1	1		1	7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalszűszalámi[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Trappista sajt[7]
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	12.93 g 15.08 g 6.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	28.00 g 7.94 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék GM*[7], Sertésspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldbúzseres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 KJ	Energia: 537.06 Kcal / 2,244.91 KJ	Energia: 688.20 Kcal / 2,876.68 KJ	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 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
		38.88 g 15.12 g 1.79 g	30.79 g 24.50 g 5.77 g	42.73 g 15.93 g 3.37 g	25.03 g 33.18 g 9.58 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.01 g 5.11 g 4.01 g	63.11 g 7.95 g 4.34 g	94.80 g 1.78 g 2.43 g	76.81 g 12.09 g 4.19 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
		1,10,(12)	1,7	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 2.35 g 1.27 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g
		1	1		1	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalszűz[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Trappista sajt[7]
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 262.52 Kcal / 1,097.33 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	10.16 g 12.27 g 4.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.84 g 7.78 g 0.96 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék GM*[7], Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 488.68 Kcal / 2,042.68 KJ	Energia: 503.81 Kcal / 2,105.93 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 573.69 Kcal / 2,398.02 KJ	Energia: 700.40 Kcal / 2,927.67 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
		33.68 g 13.61 g 1.61 g	29.63 g 23.75 g 5.62 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	21.22 g 28.97 g 8.52 g	39.61 g 20.06 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.62 g 4.78 g 3.74 g	56.97 g 7.71 g 4.18 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	55.50 g 8.88 g 3.71 g	91.46 g 14.57 g 5.18 g
		1,10,(12)	1,7	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 2.35 g 1.27 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g
		1	1		1	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalszűszalámi[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Trappista sajt[7]
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	12.93 g 15.08 g 6.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	28.00 g 7.94 g 1.20 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1,7
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék GM*[7], Sertésspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 KJ	Energia: 537.06 Kcal / 2,244.91 KJ	Energia: 688.20 Kcal / 2,876.68 KJ	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 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
		38.88 g 15.12 g 1.79 g	30.79 g 24.50 g 5.77 g	42.73 g 15.93 g 3.37 g	25.03 g 33.18 g 9.58 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.01 g 5.11 g 4.01 g	63.11 g 7.95 g 4.34 g	94.80 g 1.78 g 2.43 g	76.81 g 12.09 g 4.19 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
		1,10,(12)	1,7	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 2.35 g 1.27 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g
		1	1		1	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalszűz[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	6.42 g 24.35 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldséges rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 488.68 Kcal / 2,042.68 KJ	Energia: 532.07 Kcal / 2,224.05 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 573.69 Kcal / 2,398.02 KJ	Energia: 700.40 Kcal / 2,927.67 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
		33.68 g 13.61 g 1.61 g	29.95 g 21.51 g 4.24 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	21.22 g 28.97 g 8.52 g	39.61 g 20.06 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.62 g 4.78 g 3.74 g	57.19 g 7.46 g 4.14 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	55.50 g 8.88 g 3.71 g	91.46 g 14.57 g 5.18 g
		1,10,(12)	1	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrem, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g
		1	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalszűz[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	6.42 g 24.35 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertésspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldséges rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagyma-rom. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 KJ	Energia: 567.12 Kcal / 2,370.56 KJ	Energia: 688.20 Kcal / 2,876.68 KJ	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 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
		38.88 g 15.12 g 1.79 g	31.13 g 22.12 g 4.31 g	42.73 g 15.93 g 3.37 g	25.03 g 33.18 g 9.58 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.01 g 5.11 g 4.01 g	63.34 g 7.68 g 4.30 g	94.80 g 1.78 g 2.43 g	76.81 g 12.09 g 4.19 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
		1,10,(12)	1	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g
		1	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalszűszalámi[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	6.42 g 24.35 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertésspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 474.83 Kcal / 1,984.79 KJ	Energia: 532.07 Kcal / 2,224.05 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 573.69 Kcal / 2,398.02 KJ	Energia: 700.40 Kcal / 2,927.67 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
		34.04 g 13.58 g 1.62 g	29.95 g 21.51 g 4.24 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	21.22 g 28.97 g 8.52 g	39.61 g 20.06 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62.76 g 2.55 g 1.90 g	57.19 g 7.46 g 4.14 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	55.50 g 8.88 g 3.71 g	91.46 g 14.57 g 5.18 g
		1,10,(12)	1	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g
		1	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalszűz[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	6.42 g 24.35 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertésspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.07 Kcal / 2,395.43 KJ	Energia: 567.12 Kcal / 2,370.56 KJ	Energia: 688.20 Kcal / 2,876.68 KJ	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 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
		39.24 g 15.09 g 1.80 g	31.13 g 22.12 g 4.31 g	42.73 g 15.93 g 3.37 g	25.03 g 33.18 g 9.58 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.15 g 2.88 g 2.17 g	63.34 g 7.68 g 4.30 g	94.80 g 1.78 g 2.43 g	76.81 g 12.09 g 4.19 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
		1,10,(12)	1	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g
		1	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	6.42 g 24.35 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 474.83 Kcal / 1,984.79 KJ	Energia: 532.07 Kcal / 2,224.05 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 573.69 Kcal / 2,398.02 KJ	Energia: 700.40 Kcal / 2,927.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.04 g 13.58 g 1.62 g	29.95 g 21.51 g 4.24 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	21.22 g 28.97 g 8.52 g	39.61 g 20.06 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62.76 g 2.55 g 1.90 g	57.19 g 7.46 g 4.14 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	55.50 g 8.88 g 3.71 g	91.46 g 14.57 g 5.18 g
		1,10,(12)	1	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g
		1	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalszűz[4,10, (12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 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
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	6.42 g 24.35 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1,4,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma
		Energia: 573.07 Kcal / 2,395.43 KJ	Energia: 567.12 Kcal / 2,370.56 KJ	Energia: 688.20 Kcal / 2,876.68 KJ	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 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
		39.24 g 15.09 g 1.80 g	31.13 g 22.12 g 4.31 g	42.73 g 15.93 g 3.37 g	25.03 g 33.18 g 9.58 g	41.13 g 20.65 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.15 g 2.88 g 2.17 g	63.34 g 7.68 g 4.30 g	94.80 g 1.78 g 2.43 g	76.81 g 12.09 g 4.19 g	104.63 g 14.75 g 5.52 g
		1,10,(12)	1	9		(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 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
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.41 g 8.78 g 1.89 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	0.69 g 1.53 g 0.23 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	20.21 g 0.01 g 0.84 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g
		1	1		1	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta 40 CH[1]			Csontleves tésztabetéttel*[1], Sertéspörkölt parm., Tökfőzelék 40 CH*[1,7], Tk. kenyér (40)[1]			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs 40 CH			Magyaros karalábéleves GM*, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Gombaleves GM*, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs 40 CH(10,12)		
		Energia: 387.23 Kcal / 1,618.62 Kj			Energia: 445.22 Kcal / 1,861.02 Kj			Energia: 377.64 Kcal / 1,578.54 Kj			Energia: 596.23 Kcal / 2,492.24 Kj			Energia: 424.55 Kcal / 1,774.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.28 g	13.10 g	1.59 g	28.07 g	18.53 g	4.43 g	29.97 g	9.90 g	2.32 g	24.33 g	36.60 g	9.94 g	31.27 g	14.34 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.46 g	4.52 g	3.69 g	44.29 g	5.75 g	3.64 g	43.86 g	1.51 g	2.04 g	43.61 g	3.13 g	6.23 g	44.66 g	3.04 g	2.04 g
1,10,(12)			1,7			9						(10),(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00340) Tojás, fruktóz (Iskola)	Ebéd					
		Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék GM*[7], Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs	Magyaros karalábéleves GM*, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 KJ	Energia: 442.44 Kcal / 1,849.40 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ	Energia: 700.60 Kcal / 2,928.51 KJ	Energia: 702.20 Kcal / 2,935.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.88 g 15.12 g 1.79 g	27.09 g 24.01 g 5.74 g	33.22 g 12.34 g 2.60 g	26.88 g 37.77 g 10.09 g	40.41 g 19.93 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.01 g 5.11 g 4.01 g	44.37 g 7.95 g 3.95 g	74.98 g 1.56 g 1.95 g	64.01 g 3.95 g 5.05 g	92.03 g 4.04 g 5.50 g
1,10,(12)		1,7	9	(10),(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/ko II.)	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12)	Csontleves GM*, Tökfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma										
		Energia: 805.75 Kcal / 3,368.04 KJ	Energia: 683.20 Kcal / 2,855.78 KJ	Energia: 738.31 Kcal / 3,086.14 KJ	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 KJ	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		34.64 g	17.17 g	2.00 g	37.52 g	31.38 g	6.08 g	45.90 g	17.12 g	3.63 g	25.03 g	33.18 g	9.58 g	41.13 g	20.65 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		133.49 g	11.43 g	3.72 g	76.43 g	12.43 g	5.93 g	101.41 g	1.85 g	2.59 g	76.81 g	12.09 g	4.19 g	104.63 g	14.75 g	5.52 g
10,(12)		9				(10),(12)										



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Tört burgonya , Csemegeuborka, Fokhagym-rozm. sertésfalatok	Zöldséges rizs (10,12), Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Alma										
		Energia: 707.94 Kcal / 2,959.19 Kj	Energia: 756.10 Kcal / 3,160.50 Kj	Energia: 738.31 Kcal / 3,086.14 Kj	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 Kj	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		42.88 g	16.34 g	1.90 g	42.09 g	30.76 g	6.01 g	45.90 g	17.12 g	3.63 g	25.03 g	33.18 g	9.58 g	41.13 g	20.65 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.37 g	5.46 g	4.19 g	81.17 g	10.75 g	5.85 g	101.41 g	1.85 g	2.59 g	76.81 g	12.09 g	4.19 g	104.63 g	14.75 g	5.52 g
1,10,(12)		1	9		(10),(12)											



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Zöldbableves GM(10,12), Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM			Csontleves GM*, Tökfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs			Magyaros karalábéleves GM*, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka			Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12)		
		Energia: 805.76 Kcal / 3,368.08 Kj			Energia: 683.19 Kcal / 2,855.73 Kj			Energia: 738.31 Kcal / 3,086.14 Kj			Energia: 700.60 Kcal / 2,928.51 Kj			Energia: 702.20 Kcal / 2,935.20 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.64 g	17.17 g	2.00 g	37.51 g	31.38 g	6.07 g	45.90 g	17.12 g	3.63 g	26.88 g	37.77 g	10.09 g	40.41 g	19.93 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		133.49 g	11.43 g	3.72 g	76.43 g	12.42 g	5.91 g	101.41 g	1.85 g	2.59 g	64.01 g	3.95 g	5.05 g	92.03 g	4.04 g	5.50 g
10,(12)			9									(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12), Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Csontleves tésztabetéttel*[1], Tökfőzelék TM*[1], Sertéspörkölt parm., Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,			Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka			Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma		
		Energia: 707.94 Kcal / 2,959.19 Kj			Energia: 756.10 Kcal / 3,160.50 Kj			Energia: 738.31 Kcal / 3,086.14 Kj			Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 Kj			Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.88 g	16.34 g	1.91 g	42.09 g	30.76 g	6.01 g	45.90 g	17.12 g	3.63 g	25.03 g	33.18 g	9.58 g	41.13 g	20.65 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.37 g	5.46 g	4.20 g	81.17 g	10.75 g	5.85 g	101.41 g	1.85 g	2.59 g	76.81 g	12.09 g	4.19 g	104.63 g	14.75 g	5.52 g
1,10,(12)			1			9						(10),(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oll.)	Ebéd	Vadas csirketokány GM, TM[10,(12)], Zöldbableves GM(10,12), Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Tökfőzelék GM TM*, Sertéspörkölt parm., Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Csirkemell hentes módra GM, Zöldfűszeres rizs,	Őszibarack leves GM, TM, Fokhagym-rozm. sertésfalatok, Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Cukkinis csirkecomb csíkok(12), Zöldséges rizs (10,12), Alma										
		Energia: 805.75 Kcal / 3,368.04 Kj	Energia: 683.19 Kcal / 2,855.73 Kj	Energia: 738.31 Kcal / 3,086.14 Kj	Energia: 714.09 Kcal / 2,984.90 Kj	Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		34.64 g	17.17 g	2.00 g	37.51 g	31.38 g	6.07 g	45.90 g	17.11 g	3.62 g	25.03 g	33.18 g	9.58 g	41.13 g	20.65 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		133.49 g	11.43 g	3.72 g	76.43 g	12.42 g	5.91 g	101.40 g	1.85 g	2.59 g	76.81 g	12.09 g	4.19 g	104.63 g	14.75 g	5.52 g
		10,(12)	9					(10),(12)								

