

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóuborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ			Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.59 g	12.79 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.45 g	7.26 g	1.18 g	42.58 g	0.39 g	1.13 g	28.87 g	7.11 g	2.51 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			
	Tízórai	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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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
	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	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kapros káposztafőzelék GM TM 1 -3 év, Sült debreceni			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya			
	Energia: 552.95 Kcal / 2,311.33 KJ			Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 KJ			Energia: 678.04 Kcal / 2,834.21 KJ			Energia: 693.98 Kcal / 2,900.84 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	33.90 g	9.43 g	1.59 g	27.96 g	39.32 g	10.31 g	25.53 g	39.69 g	11.30 g	46.56 g	13.35 g	2.78 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84.93 g	5.50 g	1.54 g	74.09 g	2.25 g	4.06 g	62.16 g	4.08 g	6.26 g	94.15 g	32.04 g	3.16 g		
1,(10),(12)	1			1,(10),(12)	1			1,(10),(12)	1				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

	31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g			
	1,(12)						1,9,10,(12)								
Reggeli	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]					
	Energia: 235.33 Kcal / 983.68 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					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	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	10.74 g	16.48 g	5.30 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
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	12.74 g	1.07 g	1.73 g				
1				1				1				1			
Tízórai	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Hónapos retek			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóuborka					
	Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 Kj			Energia: 138.21 Kcal / 577.72 Kj			Energia: 203.02 Kcal / 848.62 Kj			Energia: 221.48 Kcal / 925.79 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	7.82 g	15.82 g	4.59 g	7.35 g	11.99 g	3.21 g	7.68 g	11.69 g	3.25 g	11.29 g	12.60 g	2.25 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
17.44 g	1.27 g	1.63 g	16.27 g	0.22 g	1.09 g	16.90 g	0.39 g	1.03 g	15.74 g	0.12 g	2.38 g				
1				1,(10)				1				1			
Ebéd	Csirkés, rakott tészta 25 CH[1], Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur 25 CH[1]			Kapros káposztafőzelék 25 CH[1,7], Sült debreceni, Lebbencsleves*[1,(10,12)]			Főtt burgonya 25 CH, Sült csirkecomb zöldségdombon, Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12)					
	Energia: 166.96 Kcal / 697.89 Kj			Energia: 502.98 Kcal / 2,102.46 Kj			Energia: 497.21 Kcal / 2,078.34 Kj			Energia: 458.62 Kcal / 1,917.03 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	9.88 g	2.54 g	0.41 g	20.44 g	35.80 g	9.86 g	19.21 g	34.12 g	10.98 g	43.73 g	17.60 g	3.27 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
28.20 g	1.62 g	1.34 g	27.85 g	2.25 g	3.46 g	27.41 g	2.27 g	4.45 g	30.46 g	3.41 g	2.66 g				
1,(10),(12)				1				1,7,(10),(12)				(10),(12)			

(28934) Diab
(R: 10, T: 15,
E: 25)
Bölcsőde



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00014) Tojás,banán,o Imag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ			Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.59 g	12.79 g	2.27 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.45 g	7.26 g	1.18 g	42.58 g	0.39 g	1.13 g	28.87 g	7.11 g	2.51 g	
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM *, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Fejtett babfőzelék GM[7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Sült csirkecomb zöldségdombon, Fahéjas szilvaleves GM TM, Főtt burgonya		
		Energia: 552.95 Kcal / 2,311.33 KJ			Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 KJ			Energia: 867.77 Kcal / 3,627.28 KJ			Energia: 693.98 Kcal / 2,900.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.90 g	9.43 g	1.59 g	27.96 g	39.32 g	10.31 g	34.37 g	41.88 g	13.05 g	46.56 g	13.35 g	2.78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84.93 g	5.50 g	1.54 g	74.09 g	2.25 g	4.06 g	87.07 g	4.65 g	6.24 g	94.15 g	32.04 g	3.16 g		
1,(10),(12)			1			1,7,(10),(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás tejbedara GM[7]			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g		
1,(12)						1,9,10,(12)			7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 Kj			Energia: 164.99 Kcal / 689.66 Kj			Energia: 229.80 Kcal / 960.56 Kj			Energia: 258.35 Kcal / 1,079.90 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	8.53 g	12.18 g	3.22 g	8.86 g	11.88 g	3.26 g	12.90 g	12.86 g	2.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.07 g			21.23 g 1.03 g 1.18 g			21.86 g 1.15 g 1.12 g			22.65 g 0.88 g 2.51 g			
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM[1], Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 552.95 Kcal / 2,311.33 Kj			Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 Kj			Energia: 678.04 Kcal / 2,834.21 Kj			Energia: 628.71 Kcal / 2,628.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.90 g	9.43 g	1.59 g	27.96 g	39.32 g	10.31 g	25.53 g	39.69 g	11.30 g	48.26 g	17.96 g	3.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
84.93 g 5.50 g 1.54 g			74.09 g 2.25 g 4.06 g			62.16 g 4.08 g 6.26 g			66.74 g 4.86 g 3.77 g				
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóborka, Fokhagymás felvágott			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Hónapos retek, Csemege szalámi, Liga margarin			
	Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 Kj			Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 Kj			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 Kj			Energia: 257.20 Kcal / 1,075.10 Kj			
	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	6.37 g	24.35 g	1.16 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	8.55 g	15.81 g	4.38 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.09 g 0.60 g 0.52 g			19.94 g 0.01 g 1.34 g			25.51 g 0.40 g 1.00 g			20.15 g 0.01 g 1.40 g				
1			1			1,9,10,(12)			1				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00068) Tej- és halmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ			Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.59 g	12.79 g	2.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.07 g			27.45 g 7.26 g 1.18 g			42.58 g 0.39 g 1.13 g			28.87 g 7.11 g 2.51 g			
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 552.95 Kcal / 2,311.33 KJ			Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 KJ			Energia: 769.81 Kcal / 3,217.81 KJ			Energia: 693.98 Kcal / 2,900.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.90 g	9.43 g	1.59 g	27.96 g	39.32 g	10.31 g	33.12 g	38.73 g	11.21 g	46.56 g	13.35 g	2.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
84.93 g 5.50 g 1.54 g			74.09 g 2.25 g 4.06 g			79.80 g 1.37 g 6.20 g			94.15 g 32.04 g 3.16 g				
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			25.51 g 0.40 g 1.00 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
1,(12)						1,9,10,(12)							

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20) Iskola	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 164.99 Kcal / 689.66 KJ	Energia: 229.80 Kcal / 960.56 KJ	Energia: 258.35 Kcal / 1,079.90 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	8.53 g 12.18 g 3.22 g	8.86 g 11.88 g 3.26 g	12.90 g 12.86 g 2.27 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	21.33 g 1.27 g 2.07 g	21.23 g 1.03 g 1.18 g	21.86 g 1.15 g 1.12 g	22.65 g 0.88 g 2.51 g	
	1	1,(10)	1	1	
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés, rakott tészta 50 CH[1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur 50 CH[1]	Kapros káposztafőzelék 50 CH[1,7], Lebbencsleves*[1, (10,12)], Sült debreceni, Tk. kenyér (50)[1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 50 CH
		Energia: 349.80 Kcal / 1,462.16 KJ	Energia: 625.31 Kcal / 2,613.80 KJ	Energia: 686.53 Kcal / 2,869.70 KJ	Energia: 564.95 Kcal / 2,361.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.26 g 5.80 g 0.97 g	24.40 g 37.60 g 10.09 g	25.21 g 40.60 g 12.31 g	46.56 g 17.82 g 3.30 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
55.07 g 3.46 g 1.44 g	52.18 g 2.25 g 3.76 g	53.81 g 4.56 g 5.97 g	53.14 g 4.32 g 3.24 g		
1,(10),(12)	1	1,7,(10),(12)	(10),(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóborka, Fokhagymás felvágott	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Hónapos retek, Csemege szalámi, Liga margarin	
	Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 KJ	Energia: 339.86 Kcal / 1,420.61 KJ	Energia: 188.32 Kcal / 787.18 KJ	Energia: 277.36 Kcal / 1,159.36 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	6.03 g 18.97 g 3.41 g	6.80 g 24.41 g 1.17 g	5.46 g 7.97 g 1.24 g	9.40 g 15.93 g 4.39 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
23.21 g 0.55 g 0.43 g	21.88 g 0.01 g 1.38 g	23.57 g 0.40 g 0.96 g	24.03 g 0.01 g 1.49 g		
1	1	1,9,10,(12)	1		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(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 zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ			Energia: 144.83 Kcal / 605.39 KJ			Energia: 204.60 Kcal / 855.23 KJ			Energia: 228.10 Kcal / 953.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.61 g	15.80 g	4.60 g	7.68 g	12.06 g	3.21 g	7.79 g	11.73 g	3.25 g	11.62 g	12.67 g	2.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.48 g 1.27 g 1.96 g			17.35 g 0.98 g 1.09 g			17.01 g 1.15 g 1.01 g			16.82 g 0.88 g 2.38 g			
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés, rakott tészta 40 CH[1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur 40 CH[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Kapros káposztafőzelék 40 CH [1,7], Sült debreceni, Tk. kenyér (40)[1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 40 CH		
		Energia: 268.40 Kcal / 1,121.91 KJ			Energia: 582.13 Kcal / 2,433.30 KJ			Energia: 603.71 Kcal / 2,523.51 KJ			Energia: 519.38 Kcal / 2,171.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.19 g	4.35 g	0.72 g	23.01 g	36.93 g	10.01 g	22.67 g	37.41 g	11.65 g	45.35 g	17.73 g	3.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43.11 g 2.64 g 1.39 g			43.67 g 2.25 g 3.65 g			42.95 g 3.42 g 5.26 g			43.42 g 3.93 g 2.99 g				
1,(10),(12)			1			1,7,(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			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, Hónapos retek			
	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ			Energia: 309.62 Kcal / 1,294.21 KJ			Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ			Energia: 286.46 Kcal / 1,197.40 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.75 g	18.78 g	3.39 g	5.52 g	24.23 g	1.15 g	4.18 g	7.78 g	1.23 g	9.66 g	20.27 g	5.98 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.38 g 0.47 g 0.30 g			16.06 g 0.01 g 1.25 g			17.74 g 0.40 g 0.82 g			16.30 g 0.01 g 1.76 g				
1			1			1,9,10,(12)			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15) (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Citromos tea CM, Májpástétom (házi), Gluténmentes kenyér , Kígyóborka		
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 Kj			Energia: 155.15 Kcal / 648.53 Kj			Energia: 224.77 Kcal / 939.54 Kj			Energia: 254.50 Kcal / 1,063.81 Kj		
		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	6.00 g	12.66 g	3.30 g	6.64 g	12.43 g	3.34 g	10.78 g	13.42 g	2.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.97 g			18.24 g 1.21 g 1.19 g			19.64 g 2.35 g 1.13 g			20.60 g 2.08 g 2.52 g			
	15,(10)												
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés, rakott tészta GM 60 CH			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes rizs 60 CH			Lebbencsleves GM* (10,12), Sült debreceni, GM kenyér (60), Kapros káposztafőzelék GM 60 CH[7]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 60 CH		
		Energia: 334.28 Kcal / 1,397.29 Kj			Energia: 684.03 Kcal / 2,859.25 Kj			Energia: 775.34 Kcal / 3,240.92 Kj			Energia: 615.58 Kcal / 2,573.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.76 g	5.67 g	0.90 g	23.24 g	38.45 g	10.15 g	24.91 g	48.55 g	14.88 g	47.91 g	17.93 g	3.31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
61.13 g 5.38 g 1.44 g			62.98 g 2.33 g 3.64 g			64.51 g 6.75 g 6.73 g			63.94 g 4.74 g 3.50 g				
(10),(12)				7,(10),(12)				(10),(12)					
Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér			Liga margarin , Kígyóborka, Fokhagymás felvágott, Gluténmentes kenyér			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Hónapos retek, Csemege szalámi, Liga margarin			
	Energia: 246.40 Kcal / 1,029.95 Kj			Energia: 324.75 Kcal / 1,357.46 Kj			Energia: 169.42 Kcal / 708.18 Kj			Energia: 252.17 Kcal / 1,054.07 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.63 g	19.05 g	3.43 g	4.15 g	24.90 g	1.24 g	3.16 g	8.29 g	1.29 g	6.33 g	16.36 g	4.46 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.27 g 0.94 g 0.30 g			17.72 g 1.21 g 1.35 g			18.99 g 1.30 g 0.90 g			17.93 g 1.21 g 1.41 g				
9,10,(12)													

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka		
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 Kj			Energia: 159.31 Kcal / 665.92 Kj			Energia: 296.56 Kcal / 1,239.62 Kj			Energia: 252.67 Kcal / 1,056.16 Kj		
		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	5.49 g	12.37 g	3.26 g	7.10 g	12.43 g	3.30 g	9.86 g	13.05 g	2.31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.97 g			20.93 g 7.90 g 1.08 g			36.06 g 1.29 g 1.03 g			22.35 g 8.01 g 2.41 g			
	(10)												
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta GM TM			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM *, Petrezselymes rizs			Lebbencsleves GM* (10,12), Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb zöldségdombon, Fahéjas szilvaleves GM TM, Főtt burgonya		
		Energia: 548.52 Kcal / 2,292.81 Kj			Energia: 722.88 Kcal / 3,021.64 Kj			Energia: 641.37 Kcal / 2,680.93 Kj			Energia: 693.98 Kcal / 2,900.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.74 g	9.60 g	1.54 g	24.54 g	36.64 g	9.96 g	23.21 g	34.86 g	10.48 g	46.56 g	13.35 g	2.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98.78 g 9.07 g 1.55 g			75.42 g 2.35 g 3.45 g			62.28 g 2.51 g 5.06 g			94.15 g 32.04 g 3.16 g				
(10),(12)						(10),(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 51.44 Kcal / 215.02 Kj			Energia: 169.42 Kcal / 708.18 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	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	3.16 g	8.29 g	1.29 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.55 g 12.55 g 0.36 g			10.74 g 3.06 g 0.01 g			18.99 g 1.30 g 0.90 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
(12)						9,10,(12)							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Kígyóuborka		
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 Kj			Energia: 183.26 Kcal / 766.03 Kj			Energia: 320.51 Kcal / 1,339.73 Kj			Energia: 252.67 Kcal / 1,056.16 Kj		
		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	6.00 g	12.66 g	3.30 g	7.61 g	12.72 g	3.34 g	9.86 g	13.05 g	2.31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.97 g			25.23 g 8.20 g 1.19 g			40.36 g 1.59 g 1.14 g			22.35 g 8.01 g 2.41 g			
	(10)												
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta GM TM			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM*, Petrezselymes rizs			Lebbencsleves GM* (10,12), Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb zöldségdombon, Fahéjas szilvaleves GM TM, Főtt burgonya		
		Energia: 580.65 Kcal / 2,427.12 Kj			Energia: 970.55 Kcal / 4,056.90 Kj			Energia: 801.96 Kcal / 3,352.19 Kj			Energia: 821.31 Kcal / 3,433.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.24 g	10.19 g	1.64 g	33.72 g	48.15 g	13.59 g	31.00 g	45.00 g	13.50 g	62.50 g	18.33 g	3.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
104.43 g 9.62 g 1.57 g			101.94 g 2.77 g 4.03 g			74.27 g 2.58 g 6.43 g			98.65 g 32.78 g 3.68 g				
(10),(12)						(10),(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj			Energia: 193.37 Kcal / 808.29 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	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	3.67 g	8.58 g	1.33 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.55 g 12.55 g 0.36 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			23.29 g 1.60 g 1.01 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
(12)						9,10,(12)							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka		
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 Kj			Energia: 159.31 Kcal / 665.92 Kj			Energia: 296.56 Kcal / 1,239.62 Kj			Energia: 252.67 Kcal / 1,056.16 Kj		
		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	5.49 g	12.37 g	3.26 g	7.10 g	12.43 g	3.30 g	9.86 g	13.05 g	2.31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.97 g			20.93 g 7.90 g 1.08 g			36.06 g 1.29 g 1.03 g			22.35 g 8.01 g 2.41 g			
	(10)												
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta GM TM			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM *, Petrezselymes rizs			Lebbencsleves GM* (10,12), Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb zöldségdombon, Fahéjas szilvaleves GM TM, Főtt burgonya		
		Energia: 548.52 Kcal / 2,292.81 Kj			Energia: 722.88 Kcal / 3,021.64 Kj			Energia: 641.37 Kcal / 2,680.93 Kj			Energia: 693.98 Kcal / 2,900.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.74 g	9.60 g	1.54 g	24.54 g	36.64 g	9.96 g	23.21 g	34.86 g	10.48 g	46.56 g	13.35 g	2.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98.78 g 9.07 g 1.55 g			75.42 g 2.35 g 3.45 g			62.28 g 2.51 g 5.06 g			94.15 g 32.04 g 3.16 g				
(10),(12)						(10),(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Vaníliás tejbedara GM[7]			
	Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 51.44 Kcal / 215.02 Kj			Energia: 169.42 Kcal / 708.18 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	
	1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.80 g	0.18 g	0.00 g	3.16 g	8.29 g	1.29 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.55 g 12.55 g 0.36 g			10.74 g 3.06 g 0.01 g			18.99 g 1.30 g 0.90 g			45.13 g 27.58 g 0.30 g				
(12)						9,10,(12)						7	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Kígyóuborka		
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 Kj			Energia: 183.26 Kcal / 766.03 Kj			Energia: 320.51 Kcal / 1,339.73 Kj			Energia: 252.67 Kcal / 1,056.16 Kj		
		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	6.00 g	12.66 g	3.30 g	7.61 g	12.72 g	3.34 g	9.86 g	13.05 g	2.31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.97 g			25.23 g 8.20 g 1.19 g			40.36 g 1.59 g 1.14 g			22.35 g 8.01 g 2.41 g			
	(10)												
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta GM TM			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM*, Petrezselymes rizs			Lebbencsleves GM* (10,12), Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb zöldségdombon, Fahéjas szilvaleves GM TM, Főtt burgonya		
		Energia: 580.65 Kcal / 2,427.12 Kj			Energia: 970.55 Kcal / 4,056.90 Kj			Energia: 801.96 Kcal / 3,352.19 Kj			Energia: 821.31 Kcal / 3,433.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.24 g	10.19 g	1.64 g	33.72 g	48.15 g	13.59 g	31.00 g	45.00 g	13.50 g	62.50 g	18.33 g	3.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
104.43 g 9.62 g 1.57 g			101.94 g 2.77 g 4.03 g			74.27 g 2.58 g 6.43 g			98.65 g 32.78 g 3.68 g				
(10),(12)						(10),(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Vaníliás tejbedara GM[7]			
	Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj			Energia: 193.37 Kcal / 808.29 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	
	1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.88 g	0.18 g	0.00 g	3.67 g	8.58 g	1.33 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.55 g 12.55 g 0.36 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			23.29 g 1.60 g 1.01 g			45.13 g 27.58 g 0.30 g				
(12)						9,10,(12)						7	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Húspástétom TM (7-10 év), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 Kj			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 Kj			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 Kj			Energia: 251.02 Kcal / 1,049.26 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.93 g	9.90 g	2.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.45 g	7.26 g	1.18 g	42.58 g	0.39 g	1.13 g	27.42 g	7.00 g	0.59 g	
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves, tojás(m.7-10 év)[1,(10,12)], Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 654.53 Kcal / 2,735.94 Kj			Energia: 883.60 Kcal / 3,693.45 Kj			Energia: 871.52 Kcal / 3,642.95 Kj			Energia: 757.64 Kcal / 3,166.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.22 g	11.24 g	1.90 g	33.55 g	47.19 g	12.37 g	34.82 g	42.31 g	11.04 g	54.53 g	15.84 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.86 g	6.52 g	1.59 g	88.91 g	2.70 g	4.87 g	95.03 g	2.66 g	5.27 g	96.40 g	32.41 g	3.42 g		
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	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	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.07 g	11.91 g	0.46 g	11.76 g	3.06 g	0.01 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g		
1,(12)						1,9,10,(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ			Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.59 g	12.79 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.45 g	7.26 g	1.18 g	42.58 g	0.39 g	1.13 g	28.87 g	7.11 g	2.51 g	
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 552.95 Kcal / 2,311.33 KJ			Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 KJ			Energia: 609.41 Kcal / 2,547.33 KJ			Energia: 693.98 Kcal / 2,900.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.90 g	9.43 g	1.59 g	27.96 g	39.32 g	10.31 g	26.68 g	35.00 g	10.62 g	46.56 g	13.35 g	2.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.93 g	5.50 g	1.54 g	74.09 g	2.25 g	4.06 g	52.17 g	0.96 g	5.04 g	94.15 g	32.04 g	3.16 g		
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g		
1,(12)						1,9,10,(12)							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ			Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.59 g	12.79 g	2.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.07 g			27.45 g 7.26 g 1.18 g			42.58 g 0.39 g 1.13 g			28.87 g 7.11 g 2.51 g			
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 654.53 Kcal / 2,735.94 KJ			Energia: 883.60 Kcal / 3,693.45 KJ			Energia: 769.81 Kcal / 3,217.81 KJ			Energia: 757.64 Kcal / 3,166.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.22 g	11.24 g	1.90 g	33.55 g	47.19 g	12.37 g	33.12 g	38.73 g	11.21 g	54.53 g	15.84 g	3.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
99.86 g 6.52 g 1.59 g			88.91 g 2.70 g 4.87 g			79.80 g 1.37 g 6.20 g			96.40 g 32.41 g 3.42 g				
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			25.51 g 0.40 g 1.00 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
1,(12)						1,9,10,(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 Kj			Energia: 183.26 Kcal / 766.03 Kj			Energia: 320.51 Kcal / 1,339.73 Kj			Energia: 252.67 Kcal / 1,056.16 Kj		
		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	6.00 g	12.66 g	3.30 g	7.61 g	12.72 g	3.34 g	9.86 g	13.05 g	2.31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.97 g			25.23 g 8.20 g 1.19 g			40.36 g 1.59 g 1.14 g			22.35 g 8.01 g 2.41 g			
	(10)												
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta GM TM			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM*, Petrezselymes rizs			Lebbencsleves GM* (10,12), Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb zöldségdombon, Fahéjas szilvaleves GM TM, Főtt burgonya		
		Energia: 580.65 Kcal / 2,427.12 Kj			Energia: 970.55 Kcal / 4,056.90 Kj			Energia: 801.96 Kcal / 3,352.19 Kj			Energia: 821.31 Kcal / 3,433.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.24 g	10.19 g	1.64 g	33.72 g	48.15 g	13.59 g	31.00 g	45.00 g	13.50 g	62.50 g	18.33 g	3.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
104.43 g 9.62 g 1.57 g			101.94 g 2.77 g 4.03 g			74.27 g 2.58 g 6.43 g			98.65 g 32.78 g 3.68 g				
(10),(12)						(10),(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj			Energia: 193.37 Kcal / 808.29 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	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	3.67 g	8.58 g	1.33 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.55 g 12.55 g 0.36 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			23.29 g 1.60 g 1.01 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
(12)						9,10,(12)							

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ	Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g 12.11 g 3.22 g	9.83 g 12.17 g 3.26 g	12.59 g 12.79 g 2.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	21.33 g 1.27 g 2.07 g	27.45 g 7.26 g 1.18 g	42.58 g 0.39 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	
	1	1,(10)	1	1	
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya
		Energia: 552.95 Kcal / 2,311.33 KJ	Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 KJ	Energia: 609.41 Kcal / 2,547.33 KJ	Energia: 693.98 Kcal / 2,900.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.90 g 9.43 g 1.59 g	27.96 g 39.32 g 10.31 g	26.68 g 35.00 g 10.62 g	46.56 g 13.35 g 2.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84.93 g 5.50 g 1.54 g	74.09 g 2.25 g 4.06 g	52.17 g 0.96 g 5.04 g	94.15 g 32.04 g 3.16 g		
1,(10),(12)	1	1,(10),(12)			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás tejbedara GM[7]	
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 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	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
31.07 g 11.91 g 0.46 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g		
1,(12)		1,9,10,(12)	7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ	Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g 12.11 g 3.22 g	9.83 g 12.17 g 3.26 g	12.59 g 12.79 g 2.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	21.33 g 1.27 g 2.07 g	27.45 g 7.26 g 1.18 g	42.58 g 0.39 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	
	1	1,(10)	1	1	
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya
		Energia: 654.53 Kcal / 2,735.94 KJ	Energia: 883.60 Kcal / 3,693.45 KJ	Energia: 769.81 Kcal / 3,217.81 KJ	Energia: 757.64 Kcal / 3,166.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40.22 g 11.24 g 1.90 g	33.55 g 47.19 g 12.37 g	33.12 g 38.73 g 11.21 g	54.53 g 15.84 g 3.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99.86 g 6.52 g 1.59 g	88.91 g 2.70 g 4.87 g	79.80 g 1.37 g 6.20 g	96.40 g 32.41 g 3.42 g		
1,(10),(12)	1	1,(10),(12)			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás tejbedara GM[7]	
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 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	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
31.07 g 11.91 g 0.46 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g		
1,(12)		1,9,10,(12)	7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ	Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g 12.11 g 3.22 g	9.83 g 12.17 g 3.26 g	12.59 g 12.79 g 2.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	21.33 g 1.27 g 2.07 g	27.45 g 7.26 g 1.18 g	42.58 g 0.39 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	
	1	1,(10)	1	1	
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya
		Energia: 552.95 Kcal / 2,311.33 KJ	Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 KJ	Energia: 609.41 Kcal / 2,547.33 KJ	Energia: 693.98 Kcal / 2,900.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
33.90 g 9.43 g 1.59 g		27.96 g 39.32 g 10.31 g	26.68 g 35.00 g 10.62 g	46.56 g 13.35 g 2.78 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84.93 g 5.50 g 1.54 g	74.09 g 2.25 g 4.06 g	52.17 g 0.96 g 5.04 g	94.15 g 32.04 g 3.16 g		
1,(10),(12)	1	1,(10),(12)			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás tejbedara GM[7]	
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 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	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
31.07 g 11.91 g 0.46 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g		
1,(12)		1,9,10,(12)	7		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ			Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.59 g	12.79 g	2.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.07 g			27.45 g 7.26 g 1.18 g			42.58 g 0.39 g 1.13 g			28.87 g 7.11 g 2.51 g			
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 654.53 Kcal / 2,735.94 KJ			Energia: 883.60 Kcal / 3,693.45 KJ			Energia: 769.81 Kcal / 3,217.81 KJ			Energia: 757.64 Kcal / 3,166.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.22 g	11.24 g	1.90 g	33.55 g	47.19 g	12.37 g	33.12 g	38.73 g	11.21 g	54.53 g	15.84 g	3.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
99.86 g 6.52 g 1.59 g			88.91 g 2.70 g 4.87 g			79.80 g 1.37 g 6.20 g			96.40 g 32.41 g 3.42 g				
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás tejbedara GM[7]			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			25.51 g 0.40 g 1.00 g			45.13 g 27.58 g 0.30 g				
1,(12)						1,9,10,(12)			7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 Kj			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 Kj			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 Kj			Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.59 g	12.79 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.45 g	7.26 g	1.18 g	42.58 g	0.39 g	1.13 g	28.87 g	7.11 g	2.51 g	
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 552.95 Kcal / 2,311.33 Kj			Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 Kj			Energia: 609.41 Kcal / 2,547.33 Kj			Energia: 693.98 Kcal / 2,900.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.90 g	9.43 g	1.59 g	27.96 g	39.32 g	10.31 g	26.68 g	35.00 g	10.62 g	46.56 g	13.35 g	2.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.93 g	5.50 g	1.54 g	74.09 g	2.25 g	4.06 g	52.17 g	0.96 g	5.04 g	94.15 g	32.04 g	3.16 g		
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g		
1,(12)						1,9,10,(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ			Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.59 g	12.79 g	2.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.07 g			27.45 g 7.26 g 1.18 g			42.58 g 0.39 g 1.13 g			28.87 g 7.11 g 2.51 g			
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 654.53 Kcal / 2,735.94 KJ			Energia: 883.60 Kcal / 3,693.45 KJ			Energia: 769.81 Kcal / 3,217.81 KJ			Energia: 757.64 Kcal / 3,166.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.22 g	11.24 g	1.90 g	33.55 g	47.19 g	12.37 g	33.12 g	38.73 g	11.21 g	54.53 g	15.84 g	3.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
99.86 g 6.52 g 1.59 g			88.91 g 2.70 g 4.87 g			79.80 g 1.37 g 6.20 g			96.40 g 32.41 g 3.42 g				
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			25.51 g 0.40 g 1.00 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
1,(12)						1,9,10,(12)							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ	Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 KJ
		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	8.22 g 12.11 g 3.22 g	9.83 g 12.17 g 3.26 g	12.59 g 12.79 g 2.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	21.33 g 1.27 g 2.07 g	27.45 g 7.26 g 1.18 g	42.58 g 0.39 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	
	1	1,(10)	1	1	
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kapros káposztafőzelék GM, TM	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya
		Energia: 552.95 Kcal / 2,311.33 KJ	Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 KJ	Energia: 707.10 Kcal / 2,955.68 KJ	Energia: 693.98 Kcal / 2,900.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.90 g 9.43 g 1.59 g	27.96 g 39.32 g 10.31 g	22.44 g 30.99 g 10.02 g	46.56 g 13.35 g 2.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84.93 g 5.50 g 1.54 g	74.09 g 2.25 g 4.06 g	40.37 g 3.97 g 5.47 g	94.15 g 32.04 g 3.16 g		
1,(10),(12)	1	1,(10),(12)			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
31.07 g 11.91 g 0.46 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g		
1,(12)		1,9,10,(12)			



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ			Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.59 g	12.79 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.45 g	7.26 g	1.18 g	42.58 g	0.39 g	1.13 g	28.87 g	7.11 g	2.51 g	
	1	1,(10)			1	1			1	1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kapros káposztafőzelék GM, TM			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 654.53 Kcal / 2,735.94 KJ			Energia: 883.60 Kcal / 3,693.45 KJ			Energia: 707.10 Kcal / 2,955.68 KJ			Energia: 757.64 Kcal / 3,166.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.22 g	11.24 g	1.90 g	33.55 g	47.19 g	12.37 g	26.38 g	41.32 g	11.49 g	54.53 g	15.84 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.86 g	6.52 g	1.59 g	88.91 g	2.70 g	4.87 g	66.59 g	4.67 g	6.67 g	96.40 g	32.41 g	3.42 g		
1,(10),(12)	1			1,(10),(12)	1			1,(10),(12)	1				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g		
1,(12)	1,9,10,(12)			1,9,10,(12)			1,9,10,(12)			1,9,10,(12)			



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóuborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 Kj			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 Kj			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 Kj			Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.59 g	12.79 g	2.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.07 g			27.45 g 7.26 g 1.18 g			42.58 g 0.39 g 1.13 g			28.87 g 7.11 g 2.51 g			
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kapros káposztafőzelék GM, TM			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 552.95 Kcal / 2,311.33 Kj			Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 Kj			Energia: 707.10 Kcal / 2,955.68 Kj			Energia: 693.98 Kcal / 2,900.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.90 g	9.43 g	1.59 g	27.96 g	39.32 g	10.31 g	22.44 g	30.99 g	10.02 g	46.56 g	13.35 g	2.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
84.93 g 5.50 g 1.54 g			74.09 g 2.25 g 4.06 g			40.37 g 3.97 g 5.47 g			94.15 g 32.04 g 3.16 g				
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			25.51 g 0.40 g 1.00 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
1,(12)						1,9,10,(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Hónapos retek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Májpástétom (házi), Kígyóborka		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 188.29 Kcal / 787.05 KJ			Energia: 325.54 Kcal / 1,360.76 KJ			Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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	8.22 g	12.11 g	3.22 g	9.83 g	12.17 g	3.26 g	12.59 g	12.79 g	2.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.07 g			27.45 g 7.26 g 1.18 g			42.58 g 0.39 g 1.13 g			28.87 g 7.11 g 2.51 g			
	1			1,(10)			1			1			
	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kapros káposztafőzelék GM, TM			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 654.53 Kcal / 2,735.94 KJ			Energia: 883.60 Kcal / 3,693.45 KJ			Energia: 707.10 Kcal / 2,955.68 KJ			Energia: 757.64 Kcal / 3,166.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.22 g	11.24 g	1.90 g	33.55 g	47.19 g	12.37 g	26.38 g	41.32 g	11.49 g	54.53 g	15.84 g	3.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
99.86 g 6.52 g 1.59 g			88.91 g 2.70 g 4.87 g			66.59 g 4.67 g 6.67 g			96.40 g 32.41 g 3.42 g				
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			25.51 g 0.40 g 1.00 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
1,(12)						1,9,10,(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés, rakott tészta 40 CH[1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur 40 CH[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Kapros káposztafőzelék 40 CH [1,7], Sült debreceni, Tk. kenyér (40)[1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya 40 CH		
		Energia: 268.40 Kcal / 1,121.91 Kj			Energia: 582.13 Kcal / 2,433.30 Kj			Energia: 603.71 Kcal / 2,523.51 Kj			Energia: 524.44 Kcal / 2,192.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.19 g	4.35 g	0.72 g	23.01 g	36.93 g	10.01 g	22.67 g	37.41 g	11.65 g	45.48 g	17.73 g	3.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.11 g	2.64 g	1.39 g	43.67 g	2.25 g	3.65 g	42.95 g	3.42 g	5.26 g	44.50 g	3.97 g	3.01 g		
1,(10),(12)			1			1,7,(10),(12)			(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00340) Tojás, Fructóz (Iskola)	Ebéd	Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM[1], Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 552.95 Kcal / 2,311.33 KJ			Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 KJ			Energia: 678.04 Kcal / 2,834.21 KJ			Energia: 628.71 Kcal / 2,628.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.90 g	9.43 g	1.59 g	27.96 g	39.32 g	10.31 g	25.53 g	39.69 g	11.30 g	48.26 g	17.96 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.93 g	5.50 g	1.54 g	74.09 g	2.25 g	4.06 g	62.16 g	4.08 g	6.26 g	66.74 g	4.86 g	3.77 g		
			1,(10),(12)	1			1,(10),(12)					(10),(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázium/ko II.)	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta GM TM			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM *, Petrezselymes rizs			Lebbencsleves, GM (15 év)(10,12), Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni GM, TM (15 év), Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb zöldségdombon, Fahéjas szilvaleves GM TM, Főtt burgonya		
		Energia: 741.32 Kcal / 3,098.72 KJ			Energia: 722.88 Kcal / 3,021.64 KJ			Energia: 802.78 Kcal / 3,355.62 KJ			Energia: 757.98 Kcal / 3,168.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.73 g	13.14 g	2.12 g	24.54 g	36.64 g	9.96 g	30.43 g	32.95 g	7.24 g	46.95 g	13.53 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.67 g	12.39 g	1.66 g	75.42 g	2.35 g	3.45 g	105.34 g	3.97 g	4.85 g	108.91 g	43.38 g	3.36 g		
			(10),(12)				(10),(12)						



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés- fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves, tojás m. (15 év)[1,(10,12)], Sült debreceni GM, TM (15 év), Fejtett babfőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 756.10 Kcal / 3,160.50 KJ			Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 KJ			Energia: 778.93 Kcal / 3,255.93 KJ			Energia: 757.98 Kcal / 3,168.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.54 g	13.06 g	2.21 g	27.96 g	39.32 g	10.31 g	30.90 g	31.09 g	7.00 g	46.95 g	13.53 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.79 g	7.54 g	1.64 g	74.09 g	2.25 g	4.06 g	102.91 g	2.71 g	4.51 g	108.91 g	43.38 g	3.36 g		
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés- fűszeres, rakott tészta GM TM			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes rizs			Lebbencsleves, GM (15 év)(10,12), Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni GM, TM (15 év), Gluténmentes kenyér			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 741.32 Kcal / 3,098.72 KJ			Energia: 722.88 Kcal / 3,021.64 KJ			Energia: 616.18 Kcal / 2,575.63 KJ			Energia: 714.97 Kcal / 2,988.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.73 g	13.14 g	2.12 g	24.54 g	36.64 g	9.96 g	18.11 g	31.04 g	6.99 g	50.56 g	18.14 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.67 g	12.39 g	1.66 g	75.42 g	2.35 g	3.45 g	71.78 g	6.58 g	4.12 g	85.14 g	5.59 g	4.31 g		
(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta TM [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Petrezselymes bulgur[1]			Lebbencsleves, tojás (15 év)[1,(10,12)], Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni GM, TM (15 év), Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sült csirkecomb zöldségdombon, Főtt burgonya		
		Energia: 756.10 Kcal / 3,160.50 KJ			Energia: 736.34 Kcal / 3,077.90 KJ			Energia: 778.93 Kcal / 3,255.93 KJ			Energia: 757.98 Kcal / 3,168.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.54 g	13.06 g	2.21 g	27.96 g	39.32 g	10.31 g	30.90 g	31.09 g	7.00 g	46.95 g	13.53 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.79 g	7.54 g	1.64 g	74.09 g	2.25 g	4.06 g	102.91 g	2.71 g	4.51 g	108.91 g	43.38 g	3.36 g		
1,(10),(12)			1			1,(10),(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oII.)	Ebéd	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Csirkés-fűszeres, rakott tészta GM TM			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM *, Petrezselymes rizs			Lebbencsleves, GM (15 év)(10,12), Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni GM, TM (15 év), Gluténmentes kenyér			Sült csirkecomb zöldségdombon, Fahéjas szilvaleves GM TM, Főtt burgonya		
		Energia: 741.32 Kcal / 3,098.72 KJ			Energia: 722.88 Kcal / 3,021.64 KJ			Energia: 707.95 Kcal / 2,959.23 KJ			Energia: 757.98 Kcal / 3,168.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.73 g	13.14 g	2.12 g	24.54 g	36.64 g	9.96 g	25.70 g	30.08 g	6.90 g	46.94 g	13.52 g	2.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132.67 g	12.39 g	1.66 g	75.42 g	2.35 g	3.45 g	89.42 g	3.87 g	4.06 g	108.91 g	43.38 g	3.36 g		
			(10),(12)				(10),(12)						



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj			Energia: 249.01 Kcal / 1,040.86 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.28 g	13.03 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.18 g 0.01 g 0.81 g			27.83 g 7.28 g 0.52 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.10 g 7.26 g 1.06 g			
	1			1,4			1			1			
	Tízórai	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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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			
	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	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 Kj			Energia: 485.59 Kcal / 2,029.77 Kj			Energia: 830.66 Kcal / 3,472.16 Kj			Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
30.76 g		14.36 g	2.45 g	28.67 g	9.65 g	1.81 g	31.01 g	34.04 g	8.78 g	34.29 g	36.59 g	11.29 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.97 g 7.81 g 3.78 g			73.46 g 8.05 g 3.30 g			98.24 g 22.85 g 2.81 g			78.30 g 14.10 g 3.41 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			35.21 g 16.66 g 0.01 g				



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



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(28934) Diab (R: 10, T: 15, E: 25) Bölcsőde	Reggeli	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: 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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			
	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			
	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozarella sajt[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 197.35 Kcal / 824.92 Kj			Energia: 196.58 Kcal / 821.70 Kj			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 Kj			Energia: 193.25 Kcal / 807.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.28 g	11.03 g	2.69 g	4.21 g	12.89 g	2.35 g	9.61 g	13.07 g	4.60 g	6.88 g	10.92 g	2.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16.30 g 0.01 g 0.71 g			16.31 g 0.24 g 0.42 g			17.12 g 0.91 g 0.65 g			16.92 g 0.22 g 0.97 g				
1			1,4			1,7			1				
Ebéd	Kelkáposztafőzelék 25 CH* [1], Tk. kenyér (25) [1], Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye			Párolt rizs 25 CH, Zellerleves GM, TM*[9], Zöldséges csirkeragu GM, TM *			Petrezselymes burgonya 25 CH, Baconös csibemáj (10,12), Vegyes vágott savanyúság(12), Kertészleves 25 CH*			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 25 CH			
	Energia: 323.06 Kcal / 1,350.39 Kj			Energia: 286.39 Kcal / 1,197.11 Kj			Energia: 518.83 Kcal / 2,168.71 Kj			Energia: 508.12 Kcal / 2,123.94 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.07 g	12.01 g	2.27 g	24.51 g	9.23 g	1.70 g	26.99 g	32.09 g	8.53 g	29.47 g	32.48 g	10.89 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.10 g 2.57 g 2.84 g			28.92 g 3.06 g 3.00 g			29.49 g 2.66 g 3.26 g			27.28 g 2.57 g 3.19 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás,banán,o Imag (Iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	10.46 g	13.19 g	4.61 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.18 g	0.01 g	0.81 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	21.00 g	0.91 g	1.09 g	28.10 g	7.26 g	1.06 g	
	1			1,4			1,7			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves*[7,(1)], Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 347.22 Kcal / 1,451.38 KJ			Energia: 485.59 Kcal / 2,029.77 KJ			Energia: 915.24 Kcal / 3,825.70 KJ			Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.06 g	13.87 g	2.42 g	28.67 g	9.65 g	1.81 g	31.92 g	39.85 g	11.79 g	34.29 g	36.59 g	11.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.23 g	7.81 g	3.39 g	73.46 g	8.05 g	3.30 g	105.29 g	31.48 g	2.84 g	78.30 g	14.10 g	3.41 g		
1			9			7,(1),(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	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]			Meggyes kölespuding [7]			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 201.36 Kcal / 841.68 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	5.70 g	2.53 g	1.01 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
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	32.62 g	17.97 g	0.14 g		
1,10,(12)			1			1			7				

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 224.13 Kcal / 936.86 Kj			Energia: 223.36 Kcal / 933.64 Kj			Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 Kj			Energia: 220.03 Kcal / 919.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.46 g	11.22 g	2.70 g	5.39 g	13.08 g	2.36 g	10.46 g	13.19 g	4.61 g	8.06 g	11.11 g	2.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.26 g	0.77 g	0.80 g	21.27 g	1.05 g	0.51 g	21.00 g	0.91 g	1.09 g	21.88 g	1.03 g	1.06 g	
	1			1,4			1,7			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs			Francia hagymaleves GM, TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs		
		Energia: 347.22 Kcal / 1,451.38 Kj			Energia: 515.60 Kcal / 2,155.21 Kj			Energia: 757.96 Kcal / 3,168.27 Kj			Energia: 710.04 Kcal / 2,967.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.06 g	13.87 g	2.42 g	29.14 g	12.60 g	2.09 g	34.10 g	33.90 g	8.75 g	33.57 g	35.87 g	11.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.23 g	7.81 g	3.39 g	73.72 g	3.21 g	3.77 g	81.28 g	4.38 g	3.82 g	65.70 g	3.39 g	3.39 g		
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	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: 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	
	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	
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		
1,10,(12)			1			1			1				



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00068) Tej- és halmentes (Iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka, Liga margarin , Csemege karaj			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj			Energia: 226.72 Kcal / 947.69 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	10.99 g	8.01 g	1.73 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.18 g 0.01 g 0.81 g			27.59 g 7.41 g 0.52 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.10 g 7.26 g 1.06 g			
	1			1			1			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			BrokkolikréMLEVES GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 347.22 Kcal / 1,451.38 Kj			Energia: 485.59 Kcal / 2,029.77 Kj			Energia: 830.66 Kcal / 3,472.16 Kj			Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.06 g	13.87 g	2.42 g	28.67 g	9.65 g	1.81 g	31.01 g	34.04 g	8.78 g	34.29 g	36.59 g	11.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
38.23 g 7.81 g 3.39 g			73.46 g 8.05 g 3.30 g			98.24 g 22.85 g 2.81 g			78.30 g 14.10 g 3.41 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Póréhagyma			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 220.52 Kcal / 921.77 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			35.21 g 16.66 g 0.01 g				
1						1							

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20) iskola	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 224.13 Kcal / 936.86 KJ			Energia: 223.36 Kcal / 933.64 KJ			Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ			Energia: 220.03 Kcal / 919.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.46 g	11.22 g	2.70 g	5.39 g	13.08 g	2.36 g	10.46 g	13.19 g	4.61 g	8.06 g	11.11 g	2.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.26 g	0.77 g	0.80 g	21.27 g	1.05 g	0.51 g	21.00 g	0.91 g	1.09 g	21.88 g	1.03 g	1.06 g	
	1			1,4			1,7			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Zöldbabfőzelék 50 CH* [1,7], Tk. kenyér (50)[1]			Zellerleves GM, TM*[9], Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH			Francia hagymaleves GM, TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 50 CH		
		Energia: 520.50 Kcal / 2,175.69 KJ			Energia: 411.33 Kcal / 1,719.36 KJ			Energia: 593.69 Kcal / 2,481.62 KJ			Energia: 640.96 Kcal / 2,679.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.30 g	19.86 g	4.15 g	27.11 g	10.66 g	1.86 g	30.43 g	30.53 g	8.36 g	32.16 g	34.71 g	11.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.10 g	7.73 g	3.67 g	54.16 g	3.13 g	3.32 g	52.19 g	3.22 g	4.37 g	52.55 g	3.10 g	4.15 g		
1,7			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	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: 181.95 Kcal / 760.55 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.68 g	12.65 g	3.29 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	
24.90 g	0.43 g	1.17 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		
1,10,(12)			1			1			1				



**(00219) Diab.
(T: 15, E: 40,
U: 15)
Iskola**

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
	Energia: 193.88 Kcal / 810.42 KJ			Energia: 193.11 Kcal / 807.20 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ			Energia: 189.78 Kcal / 793.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.18 g	11.03 g	2.68 g	4.11 g	12.89 g	2.34 g	9.61 g	13.07 g	4.60 g	6.78 g	10.92 g	2.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.43 g	0.77 g	0.67 g	15.44 g	0.97 g	0.38 g	17.12 g	0.91 g	1.00 g	16.05 g	0.95 g	0.93 g	
1				1,4				1,7				1
Ebéd	Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Zöldbabfőzelék 40 CH* [1,7], Tk. kenyér (40)[1]			Zellerleves GM, TM*[9], Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 40 CH			Francia hagymaleves GM, TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 40 CH		
	Energia: 432.04 Kcal / 1,805.93 KJ			Energia: 355.80 Kcal / 1,487.24 KJ			Energia: 623.29 Kcal / 2,605.35 KJ			Energia: 582.51 Kcal / 2,434.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	28.32 g	16.42 g	3.43 g	25.95 g	10.02 g	1.78 g	31.07 g	31.25 g	8.44 g	30.98 g	33.73 g	11.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.93 g	5.79 g	3.28 g	42.94 g	3.09 g	3.17 g	57.22 g	3.42 g	4.50 g	41.44 g	2.87 g	3.73 g	
1,7				9				(10),(12)				(10),(12)
Uzsonna	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, Kígyóuborka		
	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		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.97 g	12.40 g	3.26 g	10.02 g	7.94 g	1.73 g	5.53 g	6.53 g	1.15 g	8.97 g	18.83 g	5.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.13 g	0.43 g	1.00 g	17.54 g	1.42 g	0.42 g	16.25 g	0.22 g	0.34 g	16.15 g	0.01 g	0.38 g	
1,10,(12)				1				1				1



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15) Iskola	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Mozarella sajt[7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 219.10 Kcal / 915.84 KJ			Energia: 213.52 Kcal / 892.51 KJ			Energia: 239.54 Kcal / 1,001.28 KJ			Energia: 210.19 Kcal / 878.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.24 g	11.77 g	2.78 g	2.86 g	13.56 g	2.44 g	8.24 g	13.74 g	4.69 g	5.53 g	11.59 g	2.89 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	19.04 g 1.97 g 0.81 g			18.28 g 1.23 g 0.52 g			18.78 g 2.11 g 1.10 g			18.89 g 1.21 g 1.07 g			
	4,15			7			15						
	Ebéd	Zöldbabfőzelék GM 60 CH*[7,(1)], GM kenyér (60), Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye			Zellerleves GM, TM*[9], Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 60 CH			Francia hagymaleves GM, TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 60 CH		
		Energia: 554.00 Kcal / 2,315.72 KJ			Energia: 459.92 Kcal / 1,922.47 KJ			Energia: 652.88 Kcal / 2,729.04 KJ			Energia: 688.78 Kcal / 2,879.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.37 g	24.92 g	5.19 g	28.13 g	11.22 g	1.93 g	31.70 g	31.97 g	8.52 g	33.14 g	35.51 g	11.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
61.61 g 11.51 g 4.15 g			63.97 g 3.15 g 3.44 g			62.23 g 3.62 g 4.62 g			61.66 g 3.30 g 4.51 g				
7,(1)			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	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: 149.18 Kcal / 623.57 KJ			Energia: 172.38 Kcal / 720.55 KJ			Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ			Energia: 594.81 Kcal / 2,486.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.28 g	12.73 g	3.31 g	8.14 g	8.32 g	1.78 g	4.08 g	6.98 g	1.21 g	19.85 g	48.20 g	16.97 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.96 g 1.03 g 1.04 g			14.90 g 2.32 g 0.41 g			15.56 g 1.12 g 0.37 g			18.02 g 1.21 g 0.48 g				
10,(12)													

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 305.47 Kcal / 1,276.86 Kj			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 Kj			Energia: 177.89 Kcal / 743.58 Kj			Energia: 214.35 Kcal / 895.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.54 g	11.41 g	2.74 g	2.35 g	13.27 g	2.40 g	8.68 g	9.10 g	1.93 g	5.02 g	11.30 g	2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41.66 g 0.91 g 0.71 g			20.97 g 7.92 g 0.41 g			13.93 g 1.14 g 1.04 g			21.58 g 7.90 g 0.96 g			
	4												
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 442.96 Kcal / 1,851.57 Kj			Energia: 485.59 Kcal / 2,029.77 Kj			Energia: 610.26 Kcal / 2,550.89 Kj			Energia: 570.73 Kcal / 2,385.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.11 g	15.04 g	2.56 g	28.67 g	9.65 g	1.81 g	21.75 g	23.68 g	6.13 g	25.38 g	25.96 g	7.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
55.42 g 9.01 g 3.84 g			73.46 g 8.05 g 3.30 g			76.36 g 21.91 g 2.17 g			60.95 g 13.36 g 2.70 g				
9						(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 173.13 Kcal / 723.68 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 146.83 Kcal / 613.75 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			35.21 g 16.66 g 0.01 g				
10,(12)													

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 305.47 Kcal / 1,276.86 Kj			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 Kj			Energia: 177.89 Kcal / 743.58 Kj			Energia: 214.35 Kcal / 895.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.54 g	11.41 g	2.74 g	2.35 g	13.27 g	2.40 g	8.68 g	9.10 g	1.93 g	5.02 g	11.30 g	2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41.66 g 0.91 g 0.71 g			20.97 g 7.92 g 0.41 g			13.93 g 1.14 g 1.04 g			21.58 g 7.90 g 0.96 g			
	4												
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 466.11 Kcal / 1,948.34 Kj			Energia: 663.80 Kcal / 2,774.68 Kj			Energia: 761.51 Kcal / 3,183.11 Kj			Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.24 g	15.93 g	2.65 g	39.38 g	13.38 g	2.52 g	26.53 g	28.87 g	7.21 g	34.29 g	36.59 g	11.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
60.09 g 10.19 g 4.04 g			98.69 g 10.66 g 4.15 g			97.14 g 22.77 g 2.42 g			78.30 g 14.10 g 3.41 g				
9						(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 173.13 Kcal / 723.68 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 146.83 Kcal / 613.75 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			35.21 g 16.66 g 0.01 g				
10,(12)													

		kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Mozarella sajt[7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Hónapos retek, Soproni felvágott						
		Energia: 305.47 Kcal / 1,276.86 Kj			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 Kj			Energia: 215.59 Kcal / 901.17 Kj			Energia: 214.35 Kcal / 895.98 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		6.54 g	11.41 g	2.74 g	2.35 g	13.27 g	2.40 g	7.73 g	13.45 g	4.65 g	5.02 g	11.30 g	2.85 g				
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
	41.66 g 0.91 g 0.71 g			20.97 g 7.92 g 0.41 g			14.48 g 1.81 g 0.99 g			21.58 g 7.90 g 0.96 g							
	4						7										
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma						
		Energia: 442.96 Kcal / 1,851.57 Kj			Energia: 485.59 Kcal / 2,029.77 Kj			Energia: 610.26 Kcal / 2,550.89 Kj			Energia: 570.73 Kcal / 2,385.65 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				
		29.11 g	15.04 g	2.56 g	28.67 g	9.65 g	1.81 g	21.75 g	23.68 g	6.13 g	25.38 g	25.96 g	7.92 g				
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
55.42 g 9.01 g 3.84 g			73.46 g 8.05 g 3.30 g			76.36 g 21.91 g 2.17 g			60.95 g 13.36 g 2.70 g								
9						(10),(12)						(10),(12)					
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Meggyes kölespuding [7]							
	Energia: 173.13 Kcal / 723.68 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 146.83 Kcal / 613.75 Kj			Energia: 179.22 Kcal / 749.14 Kj							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav					
	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	5.70 g	2.53 g	1.01 g					
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só								
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			32.62 g 17.97 g 0.14 g								
10,(12)						7											

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Mozarella sajt[7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Hónapos retkek, Soproni felvágott		
		Energia: 305.47 Kcal / 1,276.86 Kj			Energia: 217.68 Kcal / 909.90 Kj			Energia: 215.59 Kcal / 901.17 Kj			Energia: 214.35 Kcal / 895.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.54 g	11.41 g	2.74 g	2.35 g	13.27 g	2.40 g	7.73 g	13.45 g	4.65 g	5.02 g	11.30 g	2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41.66 g 0.91 g 0.71 g			20.97 g 7.92 g 0.41 g			14.48 g 1.81 g 0.99 g			21.58 g 7.90 g 0.96 g			
	4						7						
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 466.11 Kcal / 1,948.34 Kj			Energia: 663.80 Kcal / 2,774.68 Kj			Energia: 761.51 Kcal / 3,183.11 Kj			Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.24 g	15.93 g	2.65 g	39.38 g	13.38 g	2.52 g	26.53 g	28.87 g	7.21 g	34.29 g	36.59 g	11.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
60.09 g 10.19 g 4.04 g			98.69 g 10.66 g 4.15 g			97.14 g 22.77 g 2.42 g			78.30 g 14.10 g 3.41 g				
9						(10),(12)							
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Meggyes kölespuding [7]			
	Energia: 173.13 Kcal / 723.68 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 146.83 Kcal / 613.75 Kj			Energia: 179.22 Kcal / 749.14 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	5.70 g	2.53 g	1.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			32.62 g 17.97 g 0.14 g				
10,(12)						7							

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Szardíniakrém TM 7-10 év)[4,10,(12)], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ			Energia: 148.44 Kcal / 620.48 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.34 g	1.32 g	0.18 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.18 g	0.01 g	0.81 g	28.50 g	7.25 g	0.57 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.10 g	7.26 g	1.06 g	
	1			1,4,10,(12)			1			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Magyaros karalábéleves (7-10 év)[1], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Petrezselymes burgonya, Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 KJ			Energia: 649.46 Kcal / 2,714.74 KJ			Energia: 727.52 Kcal / 3,041.03 KJ			Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		30.76 g	14.36 g	2.45 g	36.01 g	14.86 g	2.61 g	26.94 g	31.31 g	7.98 g	34.29 g	36.59 g	11.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.97 g	7.81 g	3.78 g	91.98 g	9.76 g	2.72 g	83.07 g	22.23 g	2.53 g	78.30 g	14.10 g	3.41 g		
1			1			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM (7-10 év)			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 209.89 Kcal / 877.34 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
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	35.21 g	16.66 g	0.01 g		
1,10,(12)						1							



		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.27 g 11.15 g 2.70 g	5.08 g 13.01 g 2.36 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	7.75 g 11.04 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	48.18 g 0.01 g 0.81 g	27.49 g 7.28 g 0.51 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	28.10 g 7.26 g 1.06 g	
	1	1,4	1	1	
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 411.24 Kcal / 1,718.98 KJ	Energia: 485.59 Kcal / 2,029.77 KJ	Energia: 566.15 Kcal / 2,366.51 KJ	Energia: 597.30 Kcal / 2,496.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.50 g 13.97 g 2.41 g	28.67 g 9.65 g 1.81 g	19.81 g 21.38 g 5.37 g	25.92 g 26.41 g 7.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.89 g 7.46 g 3.62 g	73.46 g 8.05 g 3.30 g	72.42 g 17.97 g 1.99 g	66.00 g 13.46 g 2.77 g		
1	9	(10),(12)	(10),(12)		
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes kölespuding TM	
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
	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	2.66 g 1.99 g 0.32 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
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	35.21 g 16.66 g 0.01 g		
1,10,(12)		1			

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.18 g 0.01 g 0.81 g			27.49 g 7.28 g 0.51 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.10 g 7.26 g 1.06 g			
	1			1,4			1			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 Kj			Energia: 582.71 Kcal / 2,435.73 Kj			Energia: 763.67 Kcal / 3,192.14 Kj			Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.76 g	14.36 g	2.45 g	34.40 g	11.59 g	2.17 g	28.06 g	30.74 g	7.92 g	34.29 g	36.59 g	11.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
56.97 g 7.81 g 3.78 g			88.15 g 9.66 g 3.96 g			92.07 g 22.59 g 2.60 g			78.30 g 14.10 g 3.41 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			35.21 g 16.66 g 0.01 g				
1,10,(12)						1							



		kedd	szerda	csütörtök	péntek	
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek	
		Energia: 305.47 Kcal / 1,276.86 Kj	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 Kj	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 Kj	Energia: 214.35 Kcal / 895.98 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		6.54 g 11.41 g 2.74 g	2.35 g 13.27 g 2.40 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	5.02 g 11.30 g 2.85 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	41.66 g 0.91 g 0.71 g	20.97 g 7.92 g 0.41 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.58 g 7.90 g 0.96 g		
	4					
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma	
		Energia: 466.11 Kcal / 1,948.34 Kj	Energia: 663.80 Kcal / 2,774.68 Kj	Energia: 761.51 Kcal / 3,183.11 Kj	Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		30.24 g 15.93 g 2.65 g	39.38 g 13.38 g 2.52 g	26.53 g 28.87 g 7.21 g	34.29 g 36.59 g 11.29 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
60.09 g 10.19 g 4.04 g	98.69 g 10.66 g 4.15 g	97.14 g 22.77 g 2.42 g	78.30 g 14.10 g 3.41 g			
9		(10),(12)		(10),(12)		
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Meggyes kölespuding TM		
	Energia: 173.13 Kcal / 723.68 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 Kj	Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	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	2.66 g 1.99 g 0.32 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
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	35.21 g 16.66 g 0.01 g			
10,(12)						

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Hónapos retek, Soproni felvágott
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ	Energia: 224.99 Kcal / 940.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.27 g 11.15 g 2.70 g	5.08 g 13.01 g 2.36 g	10.46 g 13.19 g 4.61 g	6.72 g 9.57 g 2.26 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	48.18 g 0.01 g 0.81 g	27.49 g 7.28 g 0.51 g	21.00 g 0.91 g 1.09 g	27.86 g 7.26 g 0.87 g	
	1	1,4	1,7	1	
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Alma
		Energia: 411.24 Kcal / 1,718.98 KJ	Energia: 485.59 Kcal / 2,029.77 KJ	Energia: 566.15 Kcal / 2,366.51 KJ	Energia: 570.73 Kcal / 2,385.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.50 g 13.97 g 2.41 g	28.67 g 9.65 g 1.81 g	19.81 g 21.38 g 5.37 g	25.38 g 25.96 g 7.92 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50.89 g 7.46 g 3.62 g	73.46 g 8.05 g 3.30 g	72.42 g 17.97 g 1.99 g	60.95 g 13.36 g 2.70 g		
1	9	(10),(12)	(10),(12)		
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes kölespuding [7]	
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
	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	5.70 g 2.53 g 1.01 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
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	32.62 g 17.97 g 0.14 g		
1,10,(12)		1	7		



		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek	Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Hónapos retek, Soproni felvágott
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 Kj	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 Kj	Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.27 g 11.15 g 2.70 g	5.08 g 13.01 g 2.36 g	10.46 g 13.19 g 4.61 g	7.75 g 11.04 g 2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	48.18 g 0.01 g 0.81 g	27.49 g 7.28 g 0.51 g	21.00 g 0.91 g 1.09 g	28.10 g 7.26 g 1.06 g	
	1	1,4	1,7	1	
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs, Alma
		Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 Kj	Energia: 582.71 Kcal / 2,435.73 Kj	Energia: 763.67 Kcal / 3,192.14 Kj	Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30.76 g 14.36 g 2.45 g	34.40 g 11.59 g 2.17 g	28.06 g 30.74 g 7.92 g	34.29 g 36.59 g 11.29 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56.97 g 7.81 g 3.78 g	88.15 g 9.66 g 3.96 g	92.07 g 22.59 g 2.60 g	78.30 g 14.10 g 3.41 g		
1	9	(10),(12)	(10),(12)		
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes kölespuding [7]	
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 Kj	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 179.22 Kcal / 749.14 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
	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	5.70 g 2.53 g 1.01 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
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	32.62 g 17.97 g 0.14 g		
1,10,(12)		1	7		



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Hónapos retkek, Soproni felvágott		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ			Energia: 224.99 Kcal / 940.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	10.46 g	13.19 g	4.61 g	6.72 g	9.57 g	2.26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.18 g 0.01 g 0.81 g			27.49 g 7.28 g 0.51 g			21.00 g 0.91 g 1.09 g			27.86 g 7.26 g 0.87 g			
	1			1,4			1,7			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs, Alma		
		Energia: 411.24 Kcal / 1,718.98 KJ			Energia: 485.59 Kcal / 2,029.77 KJ			Energia: 566.15 Kcal / 2,366.51 KJ			Energia: 570.73 Kcal / 2,385.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		29.50 g	13.97 g	2.41 g	28.67 g	9.65 g	1.81 g	19.81 g	21.38 g	5.37 g	25.38 g	25.96 g	7.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
50.89 g 7.46 g 3.62 g			73.46 g 8.05 g 3.30 g			72.42 g 17.97 g 1.99 g			60.95 g 13.36 g 2.70 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding [7]			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 179.22 Kcal / 749.14 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
	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	5.70 g	2.53 g	1.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			32.62 g 17.97 g 0.14 g				
1,10,(12)						1			7				



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Hónapos rettek, Soproni felvágott		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 Kj			Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 Kj			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	10.46 g	13.19 g	4.61 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.18 g 0.01 g 0.81 g			27.49 g 7.28 g 0.51 g			21.00 g 0.91 g 1.09 g			28.10 g 7.26 g 1.06 g			
	1			1,4			1,7			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 Kj			Energia: 582.71 Kcal / 2,435.73 Kj			Energia: 763.67 Kcal / 3,192.14 Kj			Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.76 g	14.36 g	2.45 g	34.40 g	11.59 g	2.17 g	28.06 g	30.74 g	7.92 g	34.29 g	36.59 g	11.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
56.97 g 7.81 g 3.78 g			88.15 g 9.66 g 3.96 g			92.07 g 22.59 g 2.60 g			78.30 g 14.10 g 3.41 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding [7]			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 179.22 Kcal / 749.14 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	5.70 g	2.53 g	1.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			32.62 g 17.97 g 0.14 g				
1,10,(12)						1			7				



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.18 g 0.01 g 0.81 g			27.49 g 7.28 g 0.51 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.10 g 7.26 g 1.06 g			
	1			1,4			1			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs, Alma		
		Energia: 411.24 Kcal / 1,718.98 KJ			Energia: 485.59 Kcal / 2,029.77 KJ			Energia: 566.15 Kcal / 2,366.51 KJ			Energia: 597.30 Kcal / 2,496.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		29.50 g	13.97 g	2.41 g	28.67 g	9.65 g	1.81 g	19.81 g	21.38 g	5.37 g	25.92 g	26.41 g	7.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
50.89 g 7.46 g 3.62 g			73.46 g 8.05 g 3.30 g			72.42 g 17.97 g 1.99 g			66.00 g 13.46 g 2.77 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			35.21 g 16.66 g 0.01 g				
1,10,(12)						1							



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.18 g 0.01 g 0.81 g			27.49 g 7.28 g 0.51 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.10 g 7.26 g 1.06 g			
	1			1,4			1			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 Kj			Energia: 582.71 Kcal / 2,435.73 Kj			Energia: 763.67 Kcal / 3,192.14 Kj			Energia: 772.66 Kcal / 3,229.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.76 g	14.36 g	2.45 g	34.40 g	11.59 g	2.17 g	28.06 g	30.74 g	7.92 g	34.29 g	36.59 g	11.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
56.97 g 7.81 g 3.78 g			88.15 g 9.66 g 3.96 g			92.07 g 22.59 g 2.60 g			78.30 g 14.10 g 3.41 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			35.21 g 16.66 g 0.01 g				
1,10,(12)						1							

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.18 g 0.01 g 0.81 g			27.49 g 7.28 g 0.51 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.10 g 7.26 g 1.06 g			
	1			1,4			1			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Kukoricafőzelék GM, TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépa rizs, Alma		
		Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 KJ			Energia: 485.59 Kcal / 2,029.77 KJ			Energia: 566.15 Kcal / 2,366.51 KJ			Energia: 597.30 Kcal / 2,496.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.80 g	19.53 g	3.19 g	28.67 g	9.65 g	1.81 g	19.81 g	21.38 g	5.37 g	25.92 g	26.41 g	7.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
77.50 g 13.50 g 3.64 g			73.46 g 8.05 g 3.30 g			72.42 g 17.97 g 1.99 g			66.00 g 13.46 g 2.77 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			35.21 g 16.66 g 0.01 g				
1,10,(12)						1							

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.18 g 0.01 g 0.81 g			27.49 g 7.28 g 0.51 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.10 g 7.26 g 1.06 g			
	1			1,4			1			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Kukoricafőzelék GM, TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsóm. (10,12), Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 622.10 Kcal / 2,600.38 Kj			Energia: 582.71 Kcal / 2,435.73 Kj			Energia: 763.67 Kcal / 3,192.14 Kj			Energia: 780.92 Kcal / 3,264.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.27 g	20.27 g	3.28 g	34.40 g	11.59 g	2.17 g	28.06 g	30.74 g	7.92 g	33.26 g	39.58 g	12.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85.28 g 14.24 g 3.80 g			88.15 g 9.66 g 3.96 g			92.07 g 22.59 g 2.60 g			74.70 g 12.96 g 3.46 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			35.21 g 16.66 g 0.01 g				
1,10,(12)						1							



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.18 g 0.01 g 0.81 g			27.49 g 7.28 g 0.51 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.10 g 7.26 g 1.06 g			
	1			1,4			1			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Kukoricafőzelék GM, TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 KJ			Energia: 485.59 Kcal / 2,029.77 KJ			Energia: 566.15 Kcal / 2,366.51 KJ			Energia: 597.30 Kcal / 2,496.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		32.80 g	19.53 g	3.19 g	28.67 g	9.65 g	1.81 g	19.81 g	21.38 g	5.37 g	25.92 g	26.41 g	7.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
77.50 g 13.50 g 3.64 g			73.46 g 8.05 g 3.30 g			72.42 g 17.97 g 1.99 g			66.00 g 13.46 g 2.77 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			35.21 g 16.66 g 0.01 g				
1,10,(12)						1							

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Hónapos retek			Szardíniakrém[4], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 334.45 Kcal / 1,398.00 Kj			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.27 g	11.15 g	2.70 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.75 g	11.04 g	2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.18 g 0.01 g 0.81 g			27.49 g 7.28 g 0.51 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.10 g 7.26 g 1.06 g			
	1			1,4			1			1			
	Ebéd	Kölesleves GM, Kukoricafőzelék GM, TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye borsóm. (10,12), Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 622.10 Kcal / 2,600.38 Kj			Energia: 582.71 Kcal / 2,435.73 Kj			Energia: 763.67 Kcal / 3,192.14 Kj			Energia: 780.92 Kcal / 3,264.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.27 g	20.27 g	3.28 g	34.40 g	11.59 g	2.17 g	28.06 g	30.74 g	7.92 g	33.26 g	39.58 g	12.40 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85.28 g 14.24 g 3.80 g			88.15 g 9.66 g 3.96 g			92.07 g 22.59 g 2.60 g			74.70 g 12.96 g 3.46 g				
1			9			(10),(12)			(10),(12)				
Uzsonna	Zöldfűszeres párizsikrém, Lilahagyma[10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes kölespuding TM			
	Energia: 202.11 Kcal / 844.82 Kj			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 172.47 Kcal / 720.92 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	2.66 g	1.99 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
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			35.21 g 16.66 g 0.01 g				
1,10,(12)						1							



		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Zöldbabfőzelék 40 CH* [1,7], Tk. kenyér (40)[1]	Zellerleves GM, TM*[9], Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 40 CH	Francia hagymaleves GM, TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	BrokkolikréMLEves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs 40 CH								
		Energia: 440.68 Kcal / 1,842.04 Kj	Energia: 355.80 Kcal / 1,487.24 Kj	Energia: 534.51 Kcal / 2,234.25 Kj	Energia: 587.82 Kcal / 2,457.09 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.60 g	16.86 g	3.52 g	25.96 g	10.03 g	1.79 g	29.17 g	29.09 g	8.20 g	31.09 g	33.82 g	11.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.79 g	6.05 g	3.32 g	42.94 g	3.10 g	3.18 g	42.16 g	2.82 g	4.12 g	42.45 g	2.89 g	3.77 g		
1,7			9			(10),(12)			(10),(12)				



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, Fruktóz (Iskola)	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves GM, TM*[9], Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs			Francia hagymaleves GM, TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs		
		Energia: 347.22 Kcal / 1,451.38 Kj			Energia: 515.60 Kcal / 2,155.21 Kj			Energia: 757.96 Kcal / 3,168.27 Kj			Energia: 710.04 Kcal / 2,967.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.06 g	13.87 g	2.42 g	29.14 g	12.60 g	2.09 g	34.10 g	33.90 g	8.75 g	33.57 g	35.87 g	11.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.23 g	7.81 g	3.39 g	73.72 g	3.21 g	3.77 g	81.28 g	4.38 g	3.82 g	65.70 g	3.39 g	3.39 g		
1				9				(10),(12)				(10),(12)	



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázium/ko II.)	Ebéd	Zöldbabfőzelék GM, TM (15 év), Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM (15 év)[9,(10,12)], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM, TM (15 év), Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 753.47 Kcal / 3,149.50 KJ			Energia: 773.33 Kcal / 3,232.52 KJ			Energia: 834.84 Kcal / 3,489.63 KJ			Energia: 878.94 Kcal / 3,673.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		50.93 g	28.52 g	4.73 g	42.11 g	21.81 g	3.50 g	31.04 g	34.13 g	8.79 g	36.45 g	38.37 g	11.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.94 g	16.24 g	4.87 g	125.29 g	10.93 g	3.41 g	99.03 g	22.85 g	2.81 g	98.52 g	14.53 g	3.67 g		
			9,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)				



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Zöldbabfőzelék TM (15 év)[1], Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves TM (15 év) [1,9,(10,12)], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			KörtelevesTM (15 év), Baconös csibemáj TM (15 év)(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 711.54 Kcal / 2,974.24 Kj			Energia: 807.78 Kcal / 3,376.52 Kj			Energia: 743.38 Kcal / 3,107.33 Kj			Energia: 825.80 Kcal / 3,451.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.90 g	22.86 g	3.76 g	42.27 g	19.50 g	3.30 g	30.00 g	23.90 g	4.34 g	35.37 g	37.48 g	11.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.05 g	11.89 g	4.00 g	114.48 g	10.43 g	3.30 g	100.28 g	21.01 g	1.20 g	88.41 g	14.32 g	3.54 g		
1	1,9,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM, TM (15 év), Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM*[9], Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs			Francia hagymaleves GM, TM*, Baconös csibemáj(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs		
		Energia: 697.18 Kcal / 2,914.21 KJ			Energia: 721.84 Kcal / 3,017.29 KJ			Energia: 757.96 Kcal / 3,168.27 KJ			Energia: 710.04 Kcal / 2,967.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48.52 g	25.97 g	4.46 g	40.80 g	17.64 g	2.92 g	34.10 g	33.90 g	8.75 g	33.57 g	35.87 g	11.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.69 g	13.61 g	4.85 g	103.20 g	4.49 g	5.28 g	81.28 g	4.38 g	3.82 g	65.70 g	3.39 g	3.39 g		
			9			(10),(12)			(10),(12)				



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék TM (15 év)[1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zellerleves TM (15 év) [1,9,(10,12)], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			KörtelevesTM (15 év), Baconös csibemáj TM (15 év)(10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			BrokkolikréMLEves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 711.53 Kcal / 2,974.20 KJ			Energia: 807.78 Kcal / 3,376.52 KJ			Energia: 743.38 Kcal / 3,107.33 KJ			Energia: 825.80 Kcal / 3,451.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.89 g	22.86 g	3.76 g	42.27 g	19.50 g	3.30 g	29.99 g	23.89 g	4.34 g	35.37 g	37.48 g	11.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.05 g	11.88 g	4.00 g	114.48 g	10.43 g	3.30 g	100.27 g	21.01 g	1.20 g	88.41 g	14.32 g	3.54 g		
1				1,9,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oII.)	Ebéd	Zöldbabfőzelék GM, TM (15 év), Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Zellerleves GM, TM (15 év)[9,(10,12)], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Körteleves GM, TM (15 év), Baconös csibemáj (10,12), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Brokkolikrémleves GM TM*, Budapest aprópecsenye(10,12), Sárgarépas rizs, Alma		
		Energia: 753.47 Kcal / 3,149.50 KJ			Energia: 773.33 Kcal / 3,232.52 KJ			Energia: 834.84 Kcal / 3,489.63 KJ			Energia: 878.94 Kcal / 3,673.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		50.93 g	28.52 g	4.73 g	42.11 g	21.81 g	3.50 g	31.04 g	34.13 g	8.79 g	36.45 g	38.37 g	11.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.94 g	16.24 g	4.87 g	125.29 g	10.93 g	3.41 g	99.03 g	22.85 g	2.81 g	98.52 g	14.53 g	3.67 g		
			9,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)				



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		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, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, 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: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		7.84 g	13.65 g	3.59 g	8.14 g	12.11 g	3.22 g	9.77 g	12.27 g	3.27 g	21.37 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
	28.60 g	8.26 g	1.14 g	20.00 g	0.27 g	1.50 g	41.89 g	1.42 g	1.13 g	27.67 g	6.99 g	0.64 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	
	1	1,(10)			1	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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma, Zellerkrémleves GM, TM* [9]			Meggyleves GM, tejmentes, Csemegeborka, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm.		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 638.91 Kcal / 2,670.64 KJ			Energia: 666.78 Kcal / 2,787.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
35.04 g		16.80 g	1.94 g	39.49 g	26.22 g	5.49 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	33.70 g	18.66 g	2.76 g	18.94 g	23.96 g	6.61 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.67 g	2.94 g	3.05 g	80.16 g	2.66 g	3.48 g	71.70 g	21.25 g	3.53 g	84.79 g	15.49 g	2.22 g	91.46 g	23.21 g	4.50 g		
1,(10),(12)	1,(10),(12)			1	9,(12)			1	9,(12)			1	9,(12)			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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	

**(28934) Diab
(R: 10, T: 15,
E: 25)
Bölcsőde**

		35.63 g	16.47 g	0.46 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g	
		1					1					1,4,10,(12)					
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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	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 , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos reték			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika						
	Energia: 281.26 Kcal / 1,175.67 KJ		Energia: 240.61 Kcal / 1,005.75 KJ			Energia: 206.40 Kcal / 862.75 KJ			Energia: 212.03 Kcal / 886.29 KJ			Energia: 177.82 Kcal / 743.29 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	9.17 g	20.26 g	5.98 g	10.41 g	14.72 g	5.98 g	7.62 g	11.69 g	3.26 g	20.50 g	7.02 g	2.36 g	10.08 g	7.94 g	1.72 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	16.63 g	0.79 g	1.26 g	17.81 g	1.42 g	1.03 g	16.49 g	0.00 g	0.55 g	16.63 g	0.39 g	0.42 g		
1		1,7			1			1			1						
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne 25 CH[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur 25 CH[1]			Párolt káposzta 25 CH, Főtt burgonya 25 CH, Rántott leves [1], Natúr sertésszelet			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs 25 CH			Húsos rakott burgonya 25 CH, Gombaleves GM*, Csemegeuborka						
	Energia: 277.72 Kcal / 1,160.87 KJ		Energia: 423.85 Kcal / 1,771.69 KJ			Energia: 390.69 Kcal / 1,633.08 KJ			Energia: 333.21 Kcal / 1,392.82 KJ			Energia: 242.76 Kcal / 1,014.74 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	12.57 g	11.84 g	1.35 g	30.98 g	22.18 g	4.97 g	23.50 g	19.38 g	4.01 g	27.85 g	12.37 g	2.09 g	10.93 g	10.10 g	2.33 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	29.78 g	1.87 g	1.83 g	27.83 g	2.66 g	2.79 g	29.68 g	1.39 g	1.69 g	29.35 g	2.45 g	2.11 g	29.13 g	1.86 g	2.85 g		
1,(10),(12)		1,(10),(12)			1			9,(12)									



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás,banán,o Imag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóborka			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika		
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ			Energia: 260.77 Kcal / 1,090.02 KJ			Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ			Energia: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 g	20.52 g	6.00 g	11.26 g	14.84 g	5.99 g	9.77 g	12.27 g	3.27 g	21.37 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			
	28.64 g 8.26 g 1.66 g			20.51 g 0.84 g 1.70 g			41.89 g 1.42 g 1.13 g			27.67 g 6.99 g 0.64 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Provence-i pulykaragu* (10,12), Magyar karalábéleves GM*, Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM[7], Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeborka		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 728.45 Kcal / 3,044.92 KJ			Energia: 697.16 Kcal / 2,914.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	39.49 g	26.22 g	5.49 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	38.67 g	21.68 g	3.14 g	19.66 g	26.84 g	8.26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 2.94 g 3.05 g			80.16 g 2.66 g 3.48 g			71.70 g 21.25 g 3.53 g			98.11 g 17.19 g 3.96 g			91.83 g 24.38 g 4.19 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			(12)			7				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssaláta			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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				
35.63 g 16.47 g 0.46 g			14.60 g 2.98 g 0.01 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			22.61 g 0.90 g 1.00 g				
1						1						1,4,10,(12)				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika		
		Energia: 318.13 Kcal / 1,329.78 Kj			Energia: 260.77 Kcal / 1,090.02 Kj			Energia: 233.18 Kcal / 974.69 Kj			Energia: 238.81 Kcal / 998.23 Kj			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.78 g	20.52 g	6.00 g	11.26 g	14.84 g	5.99 g	8.80 g	11.88 g	3.27 g	21.68 g	7.21 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			
	22.41 g 2.03 g 1.66 g			20.51 g 0.84 g 1.70 g			22.77 g 2.18 g 1.12 g			21.45 g 0.76 g 0.64 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1			1			
	Ebéd	Parajos csirkés penne TM[1], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs			Gombaleves GM*, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 Kj			Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 Kj			Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 Kj			Energia: 665.83 Kcal / 2,783.17 Kj			Energia: 615.94 Kcal / 2,574.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	39.49 g	26.22 g	5.49 g	26.37 g	22.91 g	4.41 g	37.95 g	20.96 g	3.14 g	23.26 g	26.36 g	6.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 2.94 g 3.05 g			80.16 g 2.66 g 3.48 g			47.61 g 3.01 g 3.29 g			85.51 g 6.48 g 3.94 g			72.59 g 4.67 g 4.33 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépas margarinkrém			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Hónapos retek, Fokhagymás felvágott			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóuborka, Gépsonka, Liga margarin			Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			
	Energia: 215.23 Kcal / 899.66 Kj			Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 204.52 Kcal / 854.89 Kj			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.51 g	12.66 g	2.27 g	6.43 g	24.35 g	1.16 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	11.35 g	8.78 g	1.89 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				
21.07 g 0.69 g 0.54 g			20.09 g 0.01 g 1.37 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			20.06 g 0.01 g 0.80 g			22.61 g 0.90 g 1.00 g				
1			1			1			1			1,4,10,(12)				

		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 gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, 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: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 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	21.37 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			
	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			27.67 g 6.99 g 0.64 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Kukoricás rizs, Alma, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12)			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 728.45 Kcal / 3,044.92 KJ			Energia: 666.78 Kcal / 2,787.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	39.49 g	26.22 g	5.49 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	38.67 g	21.68 g	3.14 g	18.94 g	23.96 g	6.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 2.94 g 3.05 g			80.16 g 2.66 g 3.48 g			71.70 g 21.25 g 3.53 g			98.11 g 17.19 g 3.96 g			91.46 g 23.21 g 4.50 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssláta			Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott			
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 329.77 Kcal / 1,378.44 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	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	6.37 g	24.35 g	1.16 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			21.20 g 0.42 g 0.60 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.94 g 0.27 g 1.34 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 , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 318.13 Kcal / 1,329.78 Kj	Energia: 260.77 Kcal / 1,090.02 Kj	Energia: 223.10 Kcal / 932.56 Kj	Energia: 238.81 Kcal / 998.23 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
		10.78 g 20.52 g 6.00 g	11.26 g 14.84 g 5.99 g	8.37 g 11.82 g 3.26 g	21.68 g 7.21 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	
	22.41 g 2.03 g 1.66 g	20.51 g 0.84 g 1.70 g	20.83 g 2.18 g 1.08 g	21.45 g 0.76 g 0.64 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,7	1	1	1	
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne 50 CH[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur 50 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs 50 CH	Gombaleves GM*, Húsos rakott burgonya 50 CH, Csemegeuborka
		Energia: 438.81 Kcal / 1,834.23 Kj	Energia: 546.62 Kcal / 2,284.87 Kj	Energia: 522.46 Kcal / 2,183.88 Kj	Energia: 461.15 Kcal / 1,927.61 Kj	Energia: 456.01 Kcal / 1,906.12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.48 g 14.25 g 1.64 g	34.94 g 24.02 g 5.21 g	26.87 g 21.54 g 4.26 g	30.55 g 15.30 g 2.45 g	17.97 g 19.39 g 4.95 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53.53 g 2.39 g 2.42 g	52.17 g 2.66 g 3.10 g	53.73 g 2.87 g 2.85 g	51.90 g 3.68 g 2.16 g	53.97 g 3.47 g 3.69 g		
1,(10),(12)	1,(10),(12)	1	9,(12)			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Hónapos retek, Fokhagymás felvágott	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóuborka, Gépsonka, Liga margarin	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	
	Energia: 215.23 Kcal / 899.66 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj	Energia: 224.68 Kcal / 939.16 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	
	4.51 g 12.66 g 2.27 g	6.43 g 24.35 g 1.16 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	12.20 g 8.90 g 1.90 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		
21.07 g 0.69 g 0.54 g	20.09 g 0.01 g 1.37 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	23.94 g 0.01 g 0.89 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1	1	1	1	1,4,10,(12)		

		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 , Füstölt sajt [7], Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika		
		Energia: 292.93 Kcal / 1,224.45 KJ			Energia: 240.61 Kcal / 1,005.75 KJ			Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ			Energia: 208.56 Kcal / 871.78 KJ			Energia: 172.78 Kcal / 722.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.71 g	20.37 g	5.99 g	10.41 g	14.72 g	5.98 g	7.73 g	11.73 g	3.26 g	20.40 g	7.02 g	2.35 g	9.86 g	7.91 g	1.72 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	17.56 g 2.03 g 1.55 g			16.63 g 0.79 g 1.61 g			17.92 g 2.18 g 1.01 g			15.62 g 0.76 g 0.51 g			15.66 g 0.39 g 0.75 g			
	1			1,7			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne 40 CH[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur 40 CH[1]			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs 40 CH			Gombaleves GM*, Húsos rakott burgonya 40 CH, Csemegeborka		
		Energia: 372.48 Kcal / 1,556.97 KJ			Energia: 509.61 Kcal / 2,130.17 KJ			Energia: 459.62 Kcal / 1,921.21 KJ			Energia: 416.38 Kcal / 1,740.47 KJ			Energia: 370.71 Kcal / 1,549.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.99 g	13.26 g	1.52 g	33.75 g	23.45 g	5.14 g	25.25 g	20.65 g	4.16 g	29.61 g	14.28 g	2.33 g	15.15 g	15.67 g	3.90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43.75 g 2.18 g 2.18 g			44.87 g 2.66 g 3.00 g			41.95 g 2.20 g 2.33 g			44.01 g 3.25 g 2.15 g			44.03 g 2.83 g 3.35 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			9,(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Hónapos retek, Fokhagymás felvágott			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Gépsonka , Kígyóborka			Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			
	Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ			Energia: 310.46 Kcal / 1,297.72 KJ			Energia: 134.86 Kcal / 563.71 KJ			Energia: 184.36 Kcal / 770.62 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	
	3.66 g	12.54 g	2.26 g	5.58 g	24.23 g	1.15 g	3.65 g	6.57 g	1.18 g	10.50 g	8.66 g	1.88 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				
17.19 g 0.64 g 0.45 g			16.21 g 0.01 g 1.28 g			15.37 g 0.42 g 0.47 g			16.18 g 0.01 g 0.71 g			18.73 g 0.85 g 0.91 g				
1			1			1			1			1,4,10,(12)				



		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 , Füstölt sajt [7], Kígyóborka	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Húspástétom, Gluténmentes kenyér , Hónapos retek	Ásványvíz, Liga margarin , Csemege karaj, Gluténmentes kenyér , Zöldpaprika
		Energia: 289.15 Kcal / 1,208.65 KJ	Energia: 255.74 Kcal / 1,068.99 KJ	Energia: 204.20 Kcal / 853.56 KJ	Energia: 211.29 Kcal / 883.19 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.05 g 20.78 g 6.04 g	9.04 g 15.39 g 6.07 g	6.07 g 12.14 g 3.31 g	19.07 g 7.48 g 2.41 g	8.71 g 8.61 g 1.81 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	18.29 g 1.78 g 1.71 g	16.25 g 3.08 g 1.02 g	15.15 g 1.66 g 0.55 g	18.29 g 1.59 g 0.87 g	
	7					
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes rizs 60 CH	Rántott leves GM, Párolt káposzta 60 CH, Főtt burgonya 60 CH, Natúr sertésszelet	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs 60 CH	Gombaleves GM*, Húsos rakott burgonya 60 CH, Csemegeborka
		Energia: 443.39 Kcal / 1,853.37 KJ	Energia: 604.17 Kcal / 2,525.43 KJ	Energia: 510.78 Kcal / 2,135.06 KJ	Energia: 518.72 Kcal / 2,168.25 KJ	Energia: 530.64 Kcal / 2,218.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16.79 g 14.11 g 1.61 g	34.13 g 24.86 g 5.28 g	27.46 g 19.28 g 3.97 g	31.77 g 16.62 g 2.60 g	20.44 g 22.64 g 5.87 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60.96 g 4.94 g 2.27 g	62.84 g 2.73 g 3.02 g	63.88 g 3.36 g 2.82 g	62.05 g 4.23 g 2.18 g	62.65 g 4.02 g 3.99 g		
(10),(12)		(10),(12)		9,(12)		
Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Hónapos retek, Fokhagymás felvágott, Gluténmentes kenyér	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Kígyóborka, Gépsonka, Liga margarin	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér	
	Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 325.59 Kcal / 1,360.97 KJ	Energia: 160.08 Kcal / 669.13 KJ	Energia: 199.49 Kcal / 833.87 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.29 g 13.21 g 2.35 g	4.21 g 24.90 g 1.24 g	2.71 g 7.31 g 1.28 g	9.13 g 9.33 g 1.97 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		
18.85 g 1.63 g 0.55 g	17.87 g 1.21 g 1.38 g	18.98 g 1.62 g 0.61 g	17.84 g 1.21 g 0.81 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g		
4,10,(12)						

		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, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, 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: 233.13 Kcal / 974.48 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
		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	18.64 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			
	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			21.15 g 7.89 g 0.54 g			13.99 g 1.29 g 0.76 g			
	(10)															
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM			Provence-i pulykaragu* (10,12), Magyaros karalábéleves GM*, Petrezselymes rizs			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 705.60 Kcal / 2,949.41 KJ			Energia: 675.03 Kcal / 2,821.63 KJ			Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 KJ			Energia: 738.91 Kcal / 3,088.64 KJ			Energia: 666.78 Kcal / 2,787.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.59 g	17.85 g	2.06 g	36.07 g	23.54 g	5.14 g	28.60 g	26.33 g	4.77 g	39.97 g	20.56 g	3.01 g	18.94 g	23.96 g	6.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
105.37 g 7.95 g 3.09 g			81.49 g 2.76 g 2.87 g			65.74 g 22.45 g 3.12 g			99.47 g 16.51 g 2.01 g			91.46 g 23.21 g 4.50 g				
(10),(12)			(10),(12)						9,(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ			Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.80 g	0.18 g	0.00 g	2.20 g	7.02 g	1.24 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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				
29.11 g 17.11 g 0.36 g			10.74 g 3.06 g 0.01 g			14.68 g 1.32 g 0.50 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			16.09 g 1.54 g 0.90 g				
4,10,(12)																

		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, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, 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: 233.13 Kcal / 974.48 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
		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	18.64 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			
	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			21.15 g 7.89 g 0.54 g			13.99 g 1.29 g 0.76 g			
	(10)															
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM			Provence-i pulykaragu* (10,12), Magyaros karalábéleves GM*, Petrezselymes rizs			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 876.61 Kcal / 3,664.23 KJ			Energia: 909.22 Kcal / 3,800.54 KJ			Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 KJ			Energia: 738.91 Kcal / 3,088.64 KJ			Energia: 773.40 Kcal / 3,232.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.29 g	20.29 g	2.35 g	49.48 g	30.99 g	6.97 g	35.94 g	34.67 g	6.06 g	39.97 g	20.56 g	3.01 g	22.46 g	28.61 g	7.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
134.33 g 9.91 g 3.62 g			109.62 g 3.12 g 3.55 g			89.32 g 31.25 g 4.24 g			99.47 g 16.51 g 2.01 g			103.88 g 24.01 g 4.92 g				
(10),(12)			(10),(12)						9,(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ			Energia: 160.08 Kcal / 669.13 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.88 g	0.18 g	0.00 g	2.71 g	7.31 g	1.28 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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				
29.11 g 17.11 g 0.36 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			18.98 g 1.62 g 0.61 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			16.09 g 1.54 g 0.90 g				
4,10,(12)																

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 314.29 Kcal / 1,313.73 KJ	Energia: 231.79 Kcal / 968.88 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 233.13 Kcal / 974.48 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.05 g 20.78 g 6.04 g	8.53 g 15.10 g 6.03 g	7.04 g 12.53 g 3.31 g	18.64 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	
	22.12 g 9.16 g 1.56 g	13.99 g 1.48 g 1.60 g	35.37 g 2.32 g 1.03 g	21.15 g 7.89 g 0.54 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g	
	7					
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM	Provence-i pulykaragu* (10,12), Magyaros karalábéleves GM*, Petrezselymes rizs	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma	Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka
		Energia: 705.60 Kcal / 2,949.41 KJ	Energia: 675.03 Kcal / 2,821.63 KJ	Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 KJ	Energia: 738.91 Kcal / 3,088.64 KJ	Energia: 666.78 Kcal / 2,787.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.59 g 17.85 g 2.06 g	36.07 g 23.54 g 5.14 g	28.60 g 26.33 g 4.77 g	39.97 g 20.56 g 3.01 g	18.94 g 23.96 g 6.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
105.37 g 7.95 g 3.09 g	81.49 g 2.76 g 2.87 g	65.74 g 22.45 g 3.12 g	99.47 g 16.51 g 2.01 g	91.46 g 23.21 g 4.50 g		
(10),(12)		(10),(12)		9,(12)		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)	Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	1.62 g 6.88 g 1.20 g	0.80 g 0.18 g 0.00 g	2.20 g 7.02 g 1.24 g	4.46 g 1.93 g 0.24 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		
29.11 g 17.11 g 0.36 g	10.74 g 3.06 g 0.01 g	14.68 g 1.32 g 0.50 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g		
4,10,(12)						



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Pritamin paprika, Bécsi felvágott (TM)			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Hónapos retek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika		
		Energia: 314.29 Kcal / 1,313.73 KJ			Energia: 231.79 Kcal / 968.88 KJ			Energia: 317.87 Kcal / 1,328.70 KJ			Energia: 233.13 Kcal / 974.48 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
		8.05 g	20.78 g	6.04 g	8.53 g	15.10 g	6.03 g	7.55 g	12.82 g	3.35 g	18.64 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			
	22.12 g 9.16 g 1.56 g			13.99 g 1.48 g 1.60 g			39.67 g 2.62 g 1.14 g			21.15 g 7.89 g 0.54 g			13.99 g 1.29 g 0.76 g			
	7															
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM			Provence-i pulykaragu* (10,12), Magyaros karalábéleves GM*, Petrezselymes rizs			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 876.61 Kcal / 3,664.23 KJ			Energia: 909.22 Kcal / 3,800.54 KJ			Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 KJ			Energia: 738.91 Kcal / 3,088.64 KJ			Energia: 773.40 Kcal / 3,232.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.29 g	20.29 g	2.35 g	49.48 g	30.99 g	6.97 g	35.94 g	34.67 g	6.06 g	39.97 g	20.56 g	3.01 g	22.46 g	28.61 g	7.92 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
134.33 g 9.91 g 3.62 g			109.62 g 3.12 g 3.55 g			89.32 g 31.25 g 4.24 g			99.47 g 16.51 g 2.01 g			103.88 g 24.01 g 4.92 g				
(10),(12)			(10),(12)						9,(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ			Energia: 160.08 Kcal / 669.13 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.88 g	0.18 g	0.00 g	2.71 g	7.31 g	1.28 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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				
29.11 g 17.11 g 0.36 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			18.98 g 1.62 g 0.61 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			16.09 g 1.54 g 0.90 g				
4,10,(12)																

		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), Kígyóuborka			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Húspástétom TM (7-10 év), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Hónapos retek			Csemege karaj, 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: 251.58 Kcal / 1,051.60 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
		10.78 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	12.97 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			
	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			27.52 g 7.00 g 0.61 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Zöldséges bableves (7-10 év)[1,9], Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Csemegeuborka (7-10 év), Meggyleves GM, tejtmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm.		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 826.19 Kcal / 3,453.47 KJ			Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ			Energia: 749.30 Kcal / 3,132.07 KJ			Energia: 666.78 Kcal / 2,787.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.46 g	18.22 g	2.11 g	47.39 g	31.46 g	6.59 g	33.36 g	30.51 g	5.28 g	40.17 g	20.57 g	3.02 g	18.94 g	23.96 g	6.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
92.64 g 3.25 g 3.40 g			96.19 g 3.19 g 4.17 g			79.86 g 25.46 g 3.99 g			99.20 g 16.51 g 2.01 g			91.46 g 23.21 g 4.50 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			1,9,(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			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: 165.11 Kcal / 690.16 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	4.93 g	6.76 g	1.20 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			21.20 g 0.42 g 0.60 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
(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 gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek	Csemege karaj, 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: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 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	21.37 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	
	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	27.67 g 6.99 g 0.64 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma	Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ	Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 614.64 Kcal / 2,569.20 KJ	Energia: 634.79 Kcal / 2,653.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.04 g 16.80 g 1.94 g	39.49 g 26.22 g 5.49 g	31.79 g 28.44 g 5.04 g	31.11 g 17.88 g 2.56 g	17.88 g 22.57 g 6.22 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78.67 g 2.94 g 3.05 g	80.16 g 2.66 g 3.48 g	71.70 g 21.25 g 3.53 g	84.42 g 15.94 g 2.98 g	87.74 g 22.97 g 4.37 g		
1,(10),(12)	1,(10),(12)	1	(12)			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	4.46 g 1.93 g 0.24 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		
35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1		1,4,10,(12)		



		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 gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek			Csemege karaj, 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: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 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	21.37 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			
	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			27.67 g 6.99 g 0.64 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 826.19 Kcal / 3,453.47 KJ			Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ			Energia: 728.45 Kcal / 3,044.92 KJ			Energia: 666.78 Kcal / 2,787.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.46 g	18.22 g	2.11 g	47.39 g	31.46 g	6.59 g	33.36 g	30.51 g	5.28 g	38.67 g	21.68 g	3.14 g	18.94 g	23.96 g	6.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
92.64 g 3.25 g 3.40 g			96.19 g 3.19 g 4.17 g			79.86 g 25.46 g 3.99 g			98.11 g 17.19 g 3.96 g			91.46 g 23.21 g 4.50 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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				
35.63 g 16.47 g 0.46 g			14.60 g 2.98 g 0.01 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			22.61 g 0.90 g 1.00 g				
1						1						1,4,10,(12)				



		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, Hónapos retek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, 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: 233.13 Kcal / 974.48 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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	18.64 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	
	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	21.15 g 7.89 g 0.54 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g	
	(10)					
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM	Provence-i pulykaragu* (10,12), Magyaros karalábéleves GM*, Petrezselymes rizs	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma	Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka
		Energia: 876.61 Kcal / 3,664.23 KJ	Energia: 909.22 Kcal / 3,800.54 KJ	Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 KJ	Energia: 738.91 Kcal / 3,088.64 KJ	Energia: 773.40 Kcal / 3,232.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36.29 g 20.29 g 2.35 g	49.48 g 30.99 g 6.97 g	35.94 g 34.67 g 6.06 g	39.97 g 20.56 g 3.01 g	22.46 g 28.61 g 7.92 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
134.33 g 9.91 g 3.62 g	109.62 g 3.12 g 3.55 g	89.32 g 31.25 g 4.24 g	99.47 g 16.51 g 2.01 g	103.88 g 24.01 g 4.92 g		
(10),(12)		(10),(12)		9,(12)		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 160.08 Kcal / 669.13 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	1.62 g 6.88 g 1.20 g	0.88 g 0.18 g 0.00 g	2.71 g 7.31 g 1.28 g	4.46 g 1.93 g 0.24 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		
29.11 g 17.11 g 0.36 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	18.98 g 1.62 g 0.61 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g		
4,10,(12)						

(24231) Olajos mag (4-6 év)

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Bécsi felvágott (TM)			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek			Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
	Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ			Energia: 260.77 Kcal / 1,090.02 KJ			Energia: 301.80 Kcal / 1,261.52 KJ			Energia: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
	10.78 g	20.52 g	6.00 g	11.26 g	14.84 g	5.99 g	8.47 g	10.57 g	2.57 g	21.37 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
28.64 g	8.26 g	1.66 g	20.51 g	0.84 g	1.70 g	41.74 g	1.37 g	0.91 g	27.67 g	6.99 g	0.64 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	
1	1,7			1	1			1	1						
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
	Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 614.64 Kcal / 2,569.20 KJ			Energia: 634.79 Kcal / 2,653.42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.04 g	16.80 g	1.94 g	39.49 g	26.22 g	5.49 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	31.11 g	17.88 g	2.56 g	17.88 g	22.57 g	6.22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.67 g	2.94 g	3.05 g	80.16 g	2.66 g	3.48 g	71.70 g	21.25 g	3.53 g	84.42 g	15.94 g	2.98 g	87.74 g	22.97 g	4.37 g	
1,(10),(12)	1,(10),(12)			1	(12)										
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]		
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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
35.63 g	16.47 g	0.46 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g	
1	1			1			1,4,10,(12)								

		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 , Füstölt sajt [7], Kígyóborka			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Bécsi felvágott (TM)			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek			Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ			Energia: 260.77 Kcal / 1,090.02 KJ			Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ			Energia: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 g	20.52 g	6.00 g	11.26 g	14.84 g	5.99 g	9.77 g	12.27 g	3.27 g	21.37 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			
	28.64 g 8.26 g 1.66 g			20.51 g 0.84 g 1.70 g			41.89 g 1.42 g 1.13 g			27.67 g 6.99 g 0.64 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 826.19 Kcal / 3,453.47 KJ			Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ			Energia: 728.45 Kcal / 3,044.92 KJ			Energia: 666.78 Kcal / 2,787.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.46 g	18.22 g	2.11 g	47.39 g	31.46 g	6.59 g	33.36 g	30.51 g	5.28 g	38.67 g	21.68 g	3.14 g	18.94 g	23.96 g	6.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
92.64 g 3.25 g 3.40 g			96.19 g 3.19 g 4.17 g			79.86 g 25.46 g 3.99 g			98.11 g 17.19 g 3.96 g			91.46 g 23.21 g 4.50 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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				
35.63 g 16.47 g 0.46 g			14.60 g 2.98 g 0.01 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			22.61 g 0.90 g 1.00 g				
1						1						1,4,10,(12)				



		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 , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Bécsi felvágott (TM)			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek			Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ			Energia: 260.77 Kcal / 1,090.02 KJ			Energia: 301.80 Kcal / 1,261.52 KJ			Energia: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 g	20.52 g	6.00 g	11.26 g	14.84 g	5.99 g	8.47 g	10.57 g	2.57 g	21.37 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			
	28.64 g 8.26 g 1.66 g			20.51 g 0.84 g 1.70 g			41.74 g 1.37 g 0.91 g			27.67 g 6.99 g 0.64 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 614.64 Kcal / 2,569.20 KJ			Energia: 634.79 Kcal / 2,653.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	39.49 g	26.22 g	5.49 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	31.11 g	17.88 g	2.56 g	17.88 g	22.57 g	6.22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 2.94 g 3.05 g			80.16 g 2.66 g 3.48 g			71.70 g 21.25 g 3.53 g			84.42 g 15.94 g 2.98 g			87.74 g 22.97 g 4.37 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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				
35.63 g 16.47 g 0.46 g			14.60 g 2.98 g 0.01 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			22.61 g 0.90 g 1.00 g				
1						1						1,4,10,(12)				



		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 , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Bécsi felvágott (TM)			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek			Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 343.27 Kcal / 1,434.87 KJ			Energia: 260.77 Kcal / 1,090.02 KJ			Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ			Energia: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 g	20.52 g	6.00 g	11.26 g	14.84 g	5.99 g	9.77 g	12.27 g	3.27 g	21.37 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			
	28.64 g 8.26 g 1.66 g			20.51 g 0.84 g 1.70 g			41.89 g 1.42 g 1.13 g			27.67 g 6.99 g 0.64 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 826.19 Kcal / 3,453.47 KJ			Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ			Energia: 728.45 Kcal / 3,044.92 KJ			Energia: 666.78 Kcal / 2,787.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.46 g	18.22 g	2.11 g	47.39 g	31.46 g	6.59 g	33.36 g	30.51 g	5.28 g	38.67 g	21.68 g	3.14 g	18.94 g	23.96 g	6.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
92.64 g 3.25 g 3.40 g			96.19 g 3.19 g 4.17 g			79.86 g 25.46 g 3.99 g			98.11 g 17.19 g 3.96 g			91.46 g 23.21 g 4.50 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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				
35.63 g 16.47 g 0.46 g			14.60 g 2.98 g 0.01 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			22.61 g 0.90 g 1.00 g				
1						1						1,4,10,(12)				

		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 gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek	Csemege karaj, 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: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 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	21.37 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	
	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	27.67 g 6.99 g 0.64 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma	Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ	Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 614.64 Kcal / 2,569.20 KJ	Energia: 634.79 Kcal / 2,653.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.04 g 16.80 g 1.94 g	39.49 g 26.22 g 5.49 g	31.79 g 28.44 g 5.04 g	31.11 g 17.88 g 2.56 g	17.88 g 22.57 g 6.22 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78.67 g 2.94 g 3.05 g	80.16 g 2.66 g 3.48 g	71.70 g 21.25 g 3.53 g	84.42 g 15.94 g 2.98 g	87.74 g 22.97 g 4.37 g		
1,(10),(12)	1,(10),(12)	1	(12)			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	4.46 g 1.93 g 0.24 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		
35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1		1,4,10,(12)		



		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 gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek			Csemege karaj, 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: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 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	21.37 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			
	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			27.67 g 6.99 g 0.64 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 826.19 Kcal / 3,453.47 KJ			Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ			Energia: 728.45 Kcal / 3,044.92 KJ			Energia: 666.78 Kcal / 2,787.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.46 g	18.22 g	2.11 g	47.39 g	31.46 g	6.59 g	33.36 g	30.51 g	5.28 g	38.67 g	21.68 g	3.14 g	18.94 g	23.96 g	6.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
92.64 g 3.25 g 3.40 g			96.19 g 3.19 g 4.17 g			79.86 g 25.46 g 3.99 g			98.11 g 17.19 g 3.96 g			91.46 g 23.21 g 4.50 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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				
35.63 g 16.47 g 0.46 g			14.60 g 2.98 g 0.01 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			22.61 g 0.90 g 1.00 g				
1						1						1,4,10,(12)				



		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 gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek	Csemege karaj, 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: 262.11 Kcal / 1,095.62 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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	21.37 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	
	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	27.67 g 6.99 g 0.64 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma, Zellerkrémleves GM, TM* [9]	Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ	Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 562.98 Kcal / 2,353.26 KJ	Energia: 634.79 Kcal / 2,653.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35.04 g 16.80 g 1.94 g	39.49 g 26.22 g 5.49 g	31.79 g 28.44 g 5.04 g	28.08 g 15.88 g 2.30 g	17.88 g 22.57 g 6.22 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78.67 g 2.94 g 3.05 g	80.16 g 2.66 g 3.48 g	71.70 g 21.25 g 3.53 g	77.77 g 15.00 g 1.86 g	87.74 g 22.97 g 4.37 g		
1,(10),(12)	1,(10),(12)	1	9,(12)			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkрем	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	4.46 g 1.93 g 0.24 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		
35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1		1,4,10,(12)		



		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 gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek	Csemege karaj, 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: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 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	21.37 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	
	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	27.67 g 6.99 g 0.64 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma, Zellerkrémleves GM, TM* [9]	Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ	Energia: 826.19 Kcal / 3,453.47 KJ	Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ	Energia: 734.86 Kcal / 3,071.71 KJ	Energia: 666.78 Kcal / 2,787.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41.46 g 18.22 g 2.11 g	47.39 g 31.46 g 6.59 g	33.36 g 30.51 g 5.28 g	35.72 g 20.86 g 3.02 g	18.94 g 23.96 g 6.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92.64 g 3.25 g 3.40 g	96.19 g 3.19 g 4.17 g	79.86 g 25.46 g 3.99 g	101.70 g 16.41 g 2.25 g	91.46 g 23.21 g 4.50 g		
1,(10),(12)	1,(10),(12)	1	9,(12)			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	4.46 g 1.93 g 0.24 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		
35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1		1,4,10,(12)		



		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 gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek			Csemege karaj, 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: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 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	21.37 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			
	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			27.67 g 6.99 g 0.64 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma, Zellerkrémleves GM, TM* [9]			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 562.98 Kcal / 2,353.26 KJ			Energia: 634.79 Kcal / 2,653.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	39.49 g	26.22 g	5.49 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	28.08 g	15.88 g	2.30 g	17.88 g	22.57 g	6.22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.67 g 2.94 g 3.05 g			80.16 g 2.66 g 3.48 g			71.70 g 21.25 g 3.53 g			77.77 g 15.00 g 1.86 g			87.74 g 22.97 g 4.37 g				
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			9,(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Ananászos gyümölcssláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkрем			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 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				
35.63 g 16.47 g 0.46 g			14.60 g 2.98 g 0.01 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			22.61 g 0.90 g 1.00 g				
1						1						1,4,10,(12)				



		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 gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Hónapos retek	Csemege karaj, 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: 262.11 Kcal / 1,095.62 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
		10.78 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	21.37 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	
	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	27.67 g 6.99 g 0.64 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma, Zellerkrémleves GM, TM* [9]	Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ	Energia: 826.19 Kcal / 3,453.47 KJ	Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ	Energia: 734.86 Kcal / 3,071.71 KJ	Energia: 666.78 Kcal / 2,787.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41.46 g 18.22 g 2.11 g	47.39 g 31.46 g 6.59 g	33.36 g 30.51 g 5.28 g	35.72 g 20.86 g 3.02 g	18.94 g 23.96 g 6.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92.64 g 3.25 g 3.40 g	96.19 g 3.19 g 4.17 g	79.86 g 25.46 g 3.99 g	101.70 g 16.41 g 2.25 g	91.46 g 23.21 g 4.50 g		
1,(10),(12)	1,(10),(12)	1	9,(12)			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 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	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	4.46 g 1.93 g 0.24 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		
35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1		1,4,10,(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne 40 CH[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur 40 CH[1]			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs 40 CH			Gombaleves GM*, Húsos rakott burgonya 40 CH, Csemegeuborka		
		Energia: 372.48 Kcal / 1,556.97 KJ			Energia: 509.61 Kcal / 2,130.17 KJ			Energia: 459.62 Kcal / 1,921.21 KJ			Energia: 416.38 Kcal / 1,740.47 KJ			Energia: 370.71 Kcal / 1,549.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.99 g	13.26 g	1.52 g	33.75 g	23.45 g	5.14 g	25.25 g	20.65 g	4.16 g	29.61 g	14.28 g	2.33 g	15.15 g	15.67 g	3.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.75 g	2.18 g	2.18 g	44.87 g	2.66 g	3.00 g	41.95 g	2.20 g	2.33 g	44.01 g	3.25 g	2.15 g	44.03 g	2.83 g	3.35 g		
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			9,(12)							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, Fruktóz (Iskola)	Ebéd	Parajos csirkés penne TM[1], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs			Gombaleves GM*, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 Kj			Energia: 688.49 Kcal / 2,877.89 Kj			Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 Kj			Energia: 665.83 Kcal / 2,783.17 Kj			Energia: 615.94 Kcal / 2,574.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	39.49 g	26.22 g	5.49 g	26.37 g	22.91 g	4.41 g	37.95 g	20.96 g	3.14 g	23.26 g	26.36 g	6.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78.67 g	2.94 g	3.05 g	80.16 g	2.66 g	3.48 g	47.61 g	3.01 g	3.29 g	85.51 g	6.48 g	3.94 g	72.59 g	4.67 g	4.33 g	
	1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			(12)						
	Uzsonna				Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Hónapos retek, Fokhagymás felvágott											
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj			Energia: Kcal / 0.00 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g		g	g	6.43 g	24.35 g	1.16 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	20.09 g	0.01 g	1.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1			1			1			1			1				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves (15 év)[1], Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 900.51 Kcal / 3,764.13 Kj			Energia: 934.21 Kcal / 3,905.00 Kj			Energia: 885.44 Kcal / 3,701.14 Kj			Energia: 824.40 Kcal / 3,445.99 Kj			Energia: 880.02 Kcal / 3,678.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		52.27 g	24.23 g	2.80 g	54.97 g	32.88 g	7.29 g	43.32 g	36.71 g	6.70 g	40.69 g	23.88 g	3.40 g	25.99 g	33.25 g	9.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.12 g	4.27 g	4.44 g	110.18 g	2.72 g	3.40 g	93.64 g	29.67 g	4.67 g	115.02 g	18.11 g	3.99 g	116.29 g	24.81 g	5.35 g		
	1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			(12)						



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM			Magyaros karalábéleves GM*, Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes rizs			Rántott leves GM, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs			Gombaleves GM*, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 705.60 Kcal / 2,949.41 KJ			Energia: 793.01 Kcal / 3,314.78 KJ			Energia: 695.56 Kcal / 2,907.44 KJ			Energia: 793.76 Kcal / 3,317.92 KJ			Energia: 829.18 Kcal / 3,465.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.59 g	17.85 g	2.06 g	38.66 g	24.38 g	5.24 g	43.56 g	32.13 g	6.84 g	40.64 g	23.88 g	3.48 g	30.31 g	35.65 g	9.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.37 g	7.95 g	3.09 g	106.36 g	2.80 g	2.95 g	68.18 g	4.21 g	4.17 g	108.05 g	7.70 g	3.98 g	97.42 g	6.27 g	5.18 g		
			(10),(12)				(10),(12)									
															(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Magyaros karalábéleves (15 év)[1], Provence-i pulykaragu*(10,12), Petrezselymes bulgur[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Brokkolis csirkecsíkok GM TM(12), Kukoricás rizs, Alma			Meggyleves GM, tejmentes, Húsos rakott burgonya GM, TM, parm., Csemegeuborka		
		Energia: 900.51 Kcal / 3,764.13 Kj			Energia: 934.21 Kcal / 3,905.00 Kj			Energia: 885.44 Kcal / 3,701.14 Kj			Energia: 824.40 Kcal / 3,445.99 Kj			Energia: 880.02 Kcal / 3,678.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		52.27 g	24.23 g	2.80 g	54.97 g	32.88 g	7.29 g	43.32 g	36.71 g	6.70 g	40.69 g	23.88 g	3.40 g	25.99 g	33.25 g	9.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.12 g	4.27 g	4.44 g	110.18 g	2.72 g	3.40 g	93.64 g	29.67 g	4.67 g	115.02 g	18.11 g	3.99 g	116.29 g	24.81 g	5.35 g		
1,(10),(12)			1,(10),(12)			1			(12)							



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka, Paprikás diákcsemege			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek						
		Energia: 253.80 Kcal / 1,060.88 KJ			Energia: 309.97 Kcal / 1,295.67 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		7.22 g	12.80 g	3.52 g	10.44 g	7.80 g	1.45 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.45 g	24.35 g	1.16 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
	27.29 g	7.00 g	0.47 g	47.77 g	1.73 g	1.50 g	27.33 g	7.00 g	0.77 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	27.39 g	7.26 g	1.37 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		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	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Kertészleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Főtt tojás[3]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)			Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte, Cukkinileves GM, TM *							
	Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 KJ			Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ			Energia: 529.28 Kcal / 2,212.39 KJ			Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 KJ			Energia: 655.52 Kcal / 2,740.07 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
	37.03 g	14.82 g	1.73 g	17.50 g	19.62 g	3.85 g	30.57 g	17.73 g	2.69 g	32.28 g	21.90 g	4.67 g	27.40 g	24.16 g	2.80 g					
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
67.68 g	2.62 g	1.96 g	58.56 g	5.14 g	3.66 g	63.34 g	1.29 g	3.18 g	81.90 g	12.71 g	3.23 g	88.09 g	20.99 g	4.37 g						
1,10,(12)				1,3				(10),(12)				(12)				4				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldséges virslisaláta			Körtés gyümölcskocsonya			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding rizsitalból							
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 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	11.38 g	10.78 g	3.90 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g	5.28 g	6.72 g	1.17 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						

**(28934) Diab
(R: 10, T: 15,
E: 25)
Bölcsőde**

30.57 g		0.45 g		0.81 g		22.80 g		0.73 g		2.75 g		23.00 g		20.30 g		0.01 g		21.70 g		0.13 g		0.63 g		36.71 g		13.99 g		0.00 g							
1						1						1																							
Reggeli						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.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv	
						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		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											
Tízórai						Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka						Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma						Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka						Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika						Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Hónapos retek					
						Energia: 270.06 Kcal / 1,128.85 KJ						Energia: 169.44 Kcal / 708.26 KJ						Energia: 196.51 Kcal / 821.41 KJ						Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ						Energia: 259.85 Kcal / 1,086.17 KJ					
						Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv	
						8.97 g		18.83 g		5.87 g		7.62 g		7.23 g		1.43 g		8.22 g		11.03 g		2.69 g		10.56 g		8.72 g		1.88 g		12.51 g		15.02 g		6.51 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		18.48 g		1.23 g		1.36 g		16.15 g		0.01 g		0.68 g		16.57 g		0.24 g		0.70 g		18.63 g		0.72 g		1.19 g							
1						1						1						1						1,7											
Ebéd						Főtt tészta 25 CH[1], Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Kertészleves GM*						Parajfőzelék 25 CH[1,7], Főtt tojás[3], Hamis gulyásleves						Bakonyi pulykaragu GM, TM*(10,12), Párolt rizs 25 CH, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)						Tört burgonya 25 CH, Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sváb pecsenye GM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)						Cukkinileves GM, TM * , Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldfűszeres köles 25 CH					
						Energia: 355.58 Kcal / 1,486.32 KJ						Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 KJ						Energia: 347.02 Kcal / 1,450.54 KJ						Energia: 451.35 Kcal / 1,886.64 KJ						Energia: 345.04 Kcal / 1,442.27 KJ					
						Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv	
						30.43 g		12.80 g		1.54 g		12.68 g		12.78 g		3.34 g		26.73 g		13.89 g		2.44 g		28.77 g		23.92 g		4.88 g		21.60 g		18.37 g		1.91 g	
						Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
29.14 g		2.04 g		1.65 g		29.79 g		4.45 g		2.61 g		30.50 g		1.26 g		3.18 g		29.40 g		2.03 g		4.34 g		29.85 g		2.63 g		3.68 g							
1,10,(12)						1,3,7						(10),(12)						(10),(12)						4											



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás,banán,o Imag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Hónapos retek		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj			Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 Kj			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.84 g	18.95 g	5.88 g	10.20 g	7.78 g	1.45 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	12.96 g	15.08 g	6.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.33 g 7.00 g 0.47 g			46.11 g 1.31 g 1.50 g			27.33 g 7.00 g 0.77 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.87 g 7.74 g 1.23 g			
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Kertészleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves GM [7], Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)			Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte		
		Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 Kj			Energia: 502.89 Kcal / 2,102.08 Kj			Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 Kj			Energia: 671.10 Kcal / 2,805.20 Kj			Energia: 804.06 Kcal / 3,360.97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37.03 g	14.82 g	1.73 g	27.59 g	28.90 g	6.88 g	32.22 g	18.73 g	2.81 g	32.77 g	23.91 g	5.88 g	39.08 g	21.17 g	2.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
67.68 g 2.62 g 1.96 g			42.59 g 5.81 g 4.66 g			79.21 g 1.41 g 3.97 g			79.19 g 11.17 g 3.26 g			117.37 g 22.19 g 4.29 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			7,(12)			4,9				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding [7]			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj			Energia: 235.02 Kcal / 982.38 Kj			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.25 g	6.47 g	1.10 g	11.38 g	10.78 g	3.90 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g	5.28 g	6.72 g	1.17 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			22.80 g 0.73 g 2.75 g			23.00 g 20.30 g 0.01 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			32.82 g 15.94 g 0.20 g				
1			1			1			1			7				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Hónapos retek
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 206.31 Kcal / 862.38 KJ	Energia: 223.29 Kcal / 933.35 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 276.55 Kcal / 1,155.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.15 g 19.02 g 5.88 g	9.23 g 7.49 g 1.45 g	9.40 g 11.22 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	13.27 g 15.15 g 6.52 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	25.39 g 2.07 g 1.49 g	21.11 g 0.77 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	21.65 g 1.51 g 1.23 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Csemegeborka	Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles
		Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 KJ	Energia: 639.25 Kcal / 2,672.07 KJ	Energia: 708.67 Kcal / 2,962.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.03 g 14.82 g 1.73 g	13.80 g 19.13 g 3.82 g	32.22 g 18.73 g 2.81 g	32.92 g 26.65 g 5.21 g	38.36 g 20.63 g 2.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	67.68 g 2.62 g 1.96 g	39.82 g 5.14 g 3.27 g	79.21 g 1.41 g 3.97 g	65.16 g 3.49 g 5.55 g	95.77 g 3.83 g 4.28 g	
	1,10,(12)	1,3	(10),(12)	(10),(12)	4,9	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Párizsi (10), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka
Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ		Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 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		11.38 g 10.78 g 3.90 g	9.31 g 12.68 g 3.34 g	5.28 g 6.72 g 1.17 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	22.80 g 0.73 g 2.75 g	20.51 g 0.24 g 1.21 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	20.00 g 0.01 g 1.15 g		
1	1	1	1	1,(10)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka, Majorannás májpástétom (házi)	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 290.92 Kcal / 1,216.05 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 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	10.12 g 7.78 g 1.45 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.45 g 24.35 g 1.16 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	43.47 g 0.48 g 1.50 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.39 g 7.26 g 1.37 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirketokány GM TM*(10,(12)), Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Sertéspaprikás GM TM, Zöldfűszeres köles, Körte
		Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 KJ	Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 KJ	Energia: 824.94 Kcal / 3,448.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.03 g 14.82 g 1.73 g	13.80 g 19.13 g 3.82 g	32.22 g 18.73 g 2.81 g	32.28 g 21.90 g 4.67 g	34.16 g 24.98 g 4.37 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
67.68 g 2.62 g 1.96 g	39.82 g 5.14 g 3.27 g	79.21 g 1.41 g 3.97 g	81.90 g 12.71 g 3.23 g	114.56 g 22.50 g 5.89 g		
1,10,(12)	1,3	(10),(12)	(12)	9		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldséges virslisaláta	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 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	11.38 g 10.78 g 3.90 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 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	22.80 g 0.73 g 2.75 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g		
1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U.20) Iskola	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Hónapos retek
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 186.15 Kcal / 778.11 KJ	Energia: 223.29 Kcal / 933.35 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 276.55 Kcal / 1,155.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.15 g 19.02 g 5.88 g	8.38 g 7.37 g 1.44 g	9.40 g 11.22 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	13.27 g 15.15 g 6.52 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	21.51 g 2.02 g 1.40 g	21.11 g 0.77 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	21.65 g 1.51 g 1.23 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta 50 CH[1]	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 50 CH[1,7], Tk. kenyér (50) [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Párolt rizs 50 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkinileves GM, TM *, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldséges köles 50 CH
		Energia: 476.59 Kcal / 1,992.15 KJ	Energia: 456.38 Kcal / 1,907.67 KJ	Energia: 476.69 Kcal / 1,992.56 KJ	Energia: 584.01 Kcal / 2,441.16 KJ	Energia: 475.22 Kcal / 1,986.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.43 g 14.02 g 1.65 g	19.31 g 18.33 g 4.26 g	29.61 g 16.47 g 2.54 g	31.77 g 26.38 g 5.16 g	24.67 g 21.54 g 2.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	52.49 g 2.39 g 1.83 g	52.49 g 7.23 g 3.45 g	54.04 g 1.31 g 3.44 g	53.40 g 2.99 g 6.12 g	52.02 g 2.63 g 4.09 g	
	1,10,(12)	1,3,7	(10),(12)	(10),(12)	4	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka
Energia: 174.07 Kcal / 727.61 KJ		Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ	Energia: 253.56 Kcal / 1,059.88 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 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		11.38 g 10.78 g 3.90 g	10.16 g 12.80 g 3.35 g	5.28 g 6.72 g 1.17 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	
24.87 g 0.45 g 0.65 g	22.80 g 0.73 g 2.75 g	24.39 g 0.24 g 1.30 g	21.70 g 0.13 g 0.63 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], Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Hónapos retek
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 176.06 Kcal / 735.93 KJ	Energia: 203.13 Kcal / 849.08 KJ	Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 246.30 Kcal / 1,029.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.08 g 18.87 g 5.87 g	7.95 g 7.30 g 1.43 g	8.55 g 11.10 g 2.69 g	10.56 g 8.72 g 1.88 g	11.99 g 14.96 g 6.50 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	19.56 g 1.99 g 1.36 g	17.23 g 0.77 g 0.68 g	16.57 g 0.24 g 1.05 g	15.82 g 1.43 g 1.10 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*(10,(12)), Főtt tészta 40 CH[1]	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40) [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Párolt rizs 40 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkinileves GM, TM *, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldbúzsa 40 CH
		Energia: 403.99 Kcal / 1,688.68 KJ	Energia: 420.03 Kcal / 1,755.73 KJ	Energia: 483.64 Kcal / 2,021.62 KJ	Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ	Energia: 373.34 Kcal / 1,560.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.03 g 13.29 g 1.59 g	17.89 g 17.53 g 4.13 g	29.76 g 16.56 g 2.56 g	30.57 g 25.40 g 5.05 g	22.27 g 19.06 g 2.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	38.48 g 2.18 g 1.73 g	46.69 g 6.87 g 3.28 g	55.44 g 1.32 g 3.47 g	43.80 g 2.61 g 5.41 g	34.67 g 2.63 g 3.77 g	
	1,10,(12)	1,3,7	(10),(12)	(10),(12)	4	
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka
Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ		Energia: 214.86 Kcal / 898.11 KJ	Energia: 213.24 Kcal / 891.34 KJ	Energia: 138.43 Kcal / 578.64 KJ	Energia: 137.37 Kcal / 574.21 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
2.90 g 6.30 g 1.10 g		10.53 g 10.66 g 3.89 g	8.46 g 12.56 g 3.33 g	4.00 g 6.53 g 1.15 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	18.92 g 0.73 g 2.66 g	16.63 g 0.24 g 1.12 g	15.87 g 0.13 g 0.50 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 , Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Hónapos retek
		Energia: 291.81 Kcal / 1,219.77 KJ	Energia: 172.52 Kcal / 721.13 KJ	Energia: 213.45 Kcal / 892.22 KJ	Energia: 201.84 Kcal / 843.69 KJ	Energia: 266.71 Kcal / 1,114.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.93 g 19.57 g 5.96 g	6.19 g 7.68 g 1.49 g	6.87 g 11.70 g 2.78 g	9.19 g 9.39 g 1.97 g	10.74 g 15.63 g 6.60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	18.89 g 1.97 g 0.48 g	18.10 g 1.95 g 1.39 g	18.12 g 1.21 g 0.78 g	18.23 g 1.44 g 1.15 g	18.66 g 1.69 g 1.24 g	
		15	15		7,15	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta GM, 60 CH	GM kenyér (60), Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM 60 CH[7]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Párolt rizs 60 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Cukkinileves GM, TM *, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldfűszeres köles 60 CH
		Energia: 513.40 Kcal / 2,146.01 KJ	Energia: 540.87 Kcal / 2,260.84 KJ	Energia: 518.34 Kcal / 2,166.66 KJ	Energia: 641.50 Kcal / 2,681.47 KJ	Energia: 543.14 Kcal / 2,270.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.91 g 14.31 g 1.69 g	19.60 g 21.25 g 4.62 g	30.48 g 16.95 g 2.60 g	33.07 g 27.45 g 5.28 g	26.27 g 23.20 g 2.72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64.72 g 5.34 g 1.80 g	64.26 g 9.74 g 3.74 g	62.45 g 1.33 g 3.55 g	63.80 g 3.41 g 6.89 g	63.59 g 2.63 g 4.30 g		
10,(12)	3,7	(10),(12)	(10),(12)	4		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Párizsi (10), Liga margarin , Kígyóborka	
	Energia: 160.58 Kcal / 671.22 KJ	Energia: 206.04 Kcal / 861.25 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 163.65 Kcal / 684.06 KJ	Energia: 152.50 Kcal / 637.45 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	2.60 g 7.29 g 1.24 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	7.09 g 13.23 g 3.42 g	3.06 g 7.27 g 1.25 g	5.92 g 12.66 g 3.30 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
19.27 g 1.65 g 0.47 g	16.28 g 1.63 g 2.65 g	18.29 g 1.44 g 1.22 g	19.48 g 1.33 g 0.64 g	17.78 g 1.21 g 1.16 g		
				(10)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ	Energia: 217.61 Kcal / 909.61 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 331.56 Kcal / 1,385.92 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	7.47 g 8.04 g 1.49 g	6.36 g 11.41 g 2.74 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	3.72 g 24.61 g 1.20 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	39.59 g 1.95 g 1.40 g	20.81 g 7.90 g 0.67 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	20.87 g 7.90 g 1.27 g	
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Kertészleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte
		Energia: 556.85 Kcal / 2,327.63 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 KJ	Energia: 501.82 Kcal / 2,097.61 KJ	Energia: 804.06 Kcal / 3,360.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.39 g 14.74 g 1.73 g	15.66 g 19.92 g 3.82 g	32.22 g 18.73 g 2.81 g	23.35 g 15.45 g 3.28 g	39.08 g 21.17 g 2.52 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	73.96 g 5.94 g 1.60 g	56.22 g 6.14 g 3.50 g	79.21 g 1.41 g 3.97 g	65.82 g 12.01 g 2.48 g	117.37 g 22.19 g 4.29 g	
10,(12)	3	(10),(12)	(12)	4,9		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 206.04 Kcal / 861.25 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 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	8.65 g 11.04 g 3.94 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	2.55 g 6.98 g 1.21 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	16.28 g 1.63 g 2.65 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	15.18 g 1.03 g 0.53 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, Kígyóuborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ	Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 331.56 Kcal / 1,385.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.11 g 19.21 g 5.92 g	7.47 g 8.04 g 1.49 g	6.87 g 11.70 g 2.78 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	3.72 g 24.61 g 1.20 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	39.59 g 1.95 g 1.40 g	25.11 g 8.20 g 0.78 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	20.87 g 7.90 g 1.27 g	
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Kertészleves GM*	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Párolt rizs, Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10, 12), Zöldségkrémleves GM, TM*(10, 12)	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldfűszeres köles, Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Körte
		Energia: 687.20 Kcal / 2,872.50 KJ	Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 KJ	Energia: 721.46 Kcal / 3,015.70 KJ	Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 KJ	Energia: 860.66 Kcal / 3,597.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.83 g 16.02 g 1.86 g	21.10 g 27.43 g 5.30 g	38.21 g 22.41 g 3.36 g	32.28 g 21.90 g 4.67 g	40.42 g 22.55 g 2.75 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	101.68 g 7.74 g 1.64 g	71.83 g 8.12 g 4.71 g	92.99 g 1.62 g 4.51 g	81.90 g 12.71 g 3.23 g	127.01 g 22.19 g 4.47 g	
10,(12)	3	(10),(12)	(12)	4,9		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 206.04 Kcal / 861.25 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.09 g 7.00 g 1.20 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	2.55 g 6.98 g 1.21 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	16.28 g 1.63 g 2.65 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	15.18 g 1.03 g 0.53 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Hónapos retetek, Trappista sajt[7]
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ	Energia: 217.61 Kcal / 909.61 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 270.87 Kcal / 1,132.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.11 g 19.21 g 5.92 g	7.47 g 8.04 g 1.49 g	6.36 g 11.41 g 2.74 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	10.23 g 15.34 g 6.56 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	39.59 g 1.95 g 1.40 g	20.81 g 7.90 g 0.67 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.35 g 8.38 g 1.13 g	
	7					
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Kertészleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte
		Energia: 556.85 Kcal / 2,327.63 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 KJ	Energia: 501.82 Kcal / 2,097.61 KJ	Energia: 758.42 Kcal / 3,170.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.39 g 14.74 g 1.73 g	15.66 g 19.92 g 3.82 g	32.22 g 18.73 g 2.81 g	23.35 g 15.45 g 3.28 g	36.57 g 19.60 g 2.32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
73.96 g 5.94 g 1.60 g	56.22 g 6.14 g 3.50 g	79.21 g 1.41 g 3.97 g	65.82 g 12.01 g 2.48 g	111.63 g 22.06 g 4.05 g		
10,(12)	3	(10),(12)	(12)	4,9		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Puding [7]	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 206.04 Kcal / 861.25 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.09 g 7.00 g 1.20 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	2.55 g 6.98 g 1.21 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	16.28 g 1.63 g 2.65 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	15.18 g 1.03 g 0.53 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g		
7						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Hónapos retetek, Trappista sajt[7]
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ	Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 270.87 Kcal / 1,132.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.11 g 19.21 g 5.92 g	7.47 g 8.04 g 1.49 g	6.87 g 11.70 g 2.78 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	10.23 g 15.34 g 6.56 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	39.59 g 1.95 g 1.40 g	25.11 g 8.20 g 0.78 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.35 g 8.38 g 1.13 g	
	7					
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Kertészleves GM*	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Párolt rizs, Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldfűszeres köles, Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Körte
		Energia: 687.20 Kcal / 2,872.50 KJ	Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 KJ	Energia: 721.46 Kcal / 3,015.70 KJ	Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 KJ	Energia: 860.66 Kcal / 3,597.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.83 g 16.02 g 1.86 g	21.10 g 27.43 g 5.30 g	38.21 g 22.41 g 3.36 g	32.28 g 21.90 g 4.67 g	40.42 g 22.55 g 2.75 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.68 g 7.74 g 1.64 g	71.83 g 8.12 g 4.71 g	92.99 g 1.62 g 4.51 g	81.90 g 12.71 g 3.23 g	127.01 g 22.19 g 4.47 g		
10,(12)	3	(10),(12)	(12)	4,9		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Puding [7]	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 206.04 Kcal / 861.25 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.09 g 7.00 g 1.20 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	2.55 g 6.98 g 1.21 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	16.28 g 1.63 g 2.65 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	15.18 g 1.03 g 0.53 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)], Narancslé (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 , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 232.01 Kcal / 969.80 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	6.70 g 1.68 g 0.18 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.45 g 24.35 g 1.16 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	45.64 g 1.09 g 0.58 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.39 g 7.26 g 1.37 g	
	1	1,4,10,(12)	1	1	1	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Parajfőzelék TM (7-10 év)[1], Hamis gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Őszibarack leves TM (7-10 év), Tört burgonya (7-10 év), Csemegeborka (7-10 év), Sváb pecsenye GM, parm.	Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte
		Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 KJ	Energia: 744.38 Kcal / 3,111.51 KJ	Energia: 721.46 Kcal / 3,015.70 KJ	Energia: 636.91 Kcal / 2,662.28 KJ	Energia: 821.40 Kcal / 3,433.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37.03 g 14.82 g 1.73 g	38.32 g 24.06 g 5.73 g	38.21 g 22.41 g 3.36 g	30.72 g 21.00 g 4.55 g	40.92 g 22.06 g 2.60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
67.68 g 2.62 g 1.96 g	92.18 g 10.41 g 4.91 g	92.99 g 1.62 g 4.51 g	79.24 g 12.15 g 3.50 g	118.29 g 22.32 g 4.44 g		
1,10,(12)	1	(10),(12)		4,9		
Uzsonna	Magyaros margarinkrém (TM) 7-10 év, Zsemle[1]	Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya (7-10 év)	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 222.11 Kcal / 928.42 KJ	Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ	Energia: 166.81 Kcal / 697.27 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.89 g 9.38 g 1.65 g	11.38 g 10.78 g 3.90 g	5.61 g 0.61 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 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	22.80 g 0.73 g 2.75 g	33.18 g 31.20 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 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, Kígyóuborka	Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	10.20 g 7.78 g 1.45 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.45 g 24.35 g 1.16 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	46.11 g 1.31 g 1.50 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.39 g 7.26 g 1.37 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Harcspaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte
		Energia: 457.86 Kcal / 1,913.85 KJ	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ	Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 KJ	Energia: 525.69 Kcal / 2,197.38 KJ	Energia: 804.06 Kcal / 3,360.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.90 g 13.24 g 1.55 g	17.50 g 19.62 g 3.85 g	32.22 g 18.73 g 2.81 g	27.64 g 18.85 g 4.10 g	39.08 g 21.17 g 2.52 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52.13 g 2.34 g 1.71 g	58.56 g 5.14 g 3.66 g	79.21 g 1.41 g 3.97 g	59.89 g 9.38 g 2.78 g	117.37 g 22.19 g 4.29 g		
1,10,(12)	1,3	(10),(12)	(12)	4,9		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.38 g 10.78 g 3.90 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 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	22.80 g 0.73 g 2.75 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 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, Kígyóuborka			Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 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	10.20 g	7.78 g	1.45 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.45 g	24.35 g	1.16 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			46.11 g 1.31 g 1.50 g			27.33 g 7.00 g 0.77 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.39 g 7.26 g 1.37 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)			Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte		
		Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 KJ			Energia: 585.05 Kcal / 2,445.51 KJ			Energia: 721.46 Kcal / 3,015.70 KJ			Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 KJ			Energia: 821.40 Kcal / 3,433.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.03 g	14.82 g	1.73 g	22.94 g	25.84 g	5.13 g	38.21 g	22.41 g	3.36 g	32.28 g	21.90 g	4.67 g	40.92 g	22.06 g	2.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
67.68 g 2.62 g 1.96 g			77.51 g 6.92 g 4.95 g			92.99 g 1.62 g 4.51 g			81.90 g 12.71 g 3.23 g			118.29 g 22.32 g 4.44 g				
1,10,(12)			1,3			(10),(12)			(12)			4,9				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding rizsitalból			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 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	11.38 g	10.78 g	3.90 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g	5.28 g	6.72 g	1.17 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			22.80 g 0.73 g 2.75 g			23.00 g 20.30 g 0.01 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g				
1			1			1			1			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom (házi), Lilahagyma	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ	Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 331.56 Kcal / 1,385.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.11 g 19.21 g 5.92 g	7.47 g 8.04 g 1.49 g	6.87 g 11.70 g 2.78 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	3.72 g 24.61 g 1.20 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	39.59 g 1.95 g 1.40 g	25.11 g 8.20 g 0.78 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	20.87 g 7.90 g 1.27 g	
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Mustáros csirkeleves GM TM*[10, (12)], Kertészleves GM*	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Gluténmentes kenyér , Fokhagymás sertés aprópecsenye	Párolt rizs, Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10, 12), Zöldségkrémleves GM, TM*(10, 12)	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldfűszeres köles, Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Körte
		Energia: 687.20 Kcal / 2,872.50 KJ	Energia: 662.90 Kcal / 2,770.92 KJ	Energia: 721.46 Kcal / 3,015.70 KJ	Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 KJ	Energia: 860.66 Kcal / 3,597.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.83 g 16.02 g 1.86 g	32.01 g 31.40 g 6.41 g	38.21 g 22.41 g 3.36 g	32.28 g 21.90 g 4.67 g	40.42 g 22.55 g 2.75 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	101.68 g 7.74 g 1.64 g	74.49 g 8.79 g 5.86 g	92.99 g 1.62 g 4.51 g	81.90 g 12.71 g 3.23 g	127.01 g 22.19 g 4.47 g	
10,(12)		(10),(12)	(12)	4,9		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 206.04 Kcal / 861.25 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.09 g 7.00 g 1.20 g	8.65 g 11.04 g 3.94 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	2.55 g 6.98 g 1.21 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	16.28 g 1.63 g 2.65 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	15.18 g 1.03 g 0.53 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, Kígyóuborka	Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Hónapos retek, Trappista sajt[7]
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 262.66 Kcal / 1,097.92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	10.20 g 7.78 g 1.45 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	10.19 g 12.27 g 4.73 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	46.11 g 1.31 g 1.50 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.71 g 7.58 g 0.99 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte
		Energia: 457.86 Kcal / 1,913.85 Kj	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 Kj	Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 Kj	Energia: 525.69 Kcal / 2,197.38 Kj	Energia: 787.08 Kcal / 3,289.99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.90 g 13.24 g 1.55 g	17.50 g 19.62 g 3.85 g	32.22 g 18.73 g 2.81 g	27.64 g 18.85 g 4.10 g	38.68 g 20.76 g 2.45 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52.13 g 2.34 g 1.71 g	58.56 g 5.14 g 3.66 g	79.21 g 1.41 g 3.97 g	59.89 g 9.38 g 2.78 g	114.48 g 22.19 g 4.24 g		
1,10,(12)	1,3	(10),(12)	(12)	4,9		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 235.02 Kcal / 982.38 Kj	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.38 g 10.78 g 3.90 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 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	22.80 g 0.73 g 2.75 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 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, Kígyóuborka			Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Hónapos retek, Trappista sajt[7]		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 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	10.20 g	7.78 g	1.45 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	12.96 g	15.08 g	6.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.33 g 7.00 g 0.47 g			46.11 g 1.31 g 1.50 g			27.33 g 7.00 g 0.77 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.87 g 7.74 g 1.23 g			
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)			Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte		
		Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 KJ			Energia: 585.05 Kcal / 2,445.51 KJ			Energia: 721.46 Kcal / 3,015.70 KJ			Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 KJ			Energia: 821.40 Kcal / 3,433.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.03 g	14.82 g	1.73 g	22.94 g	25.84 g	5.13 g	38.21 g	22.41 g	3.36 g	32.28 g	21.90 g	4.67 g	40.92 g	22.06 g	2.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
67.68 g 2.62 g 1.96 g			77.51 g 6.92 g 4.95 g			92.99 g 1.62 g 4.51 g			81.90 g 12.71 g 3.23 g			118.29 g 22.32 g 4.44 g				
1,10,(12)			1,3			(10),(12)			(12)			4,9				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding [7]			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 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	
	5.25 g	6.47 g	1.10 g	11.38 g	10.78 g	3.90 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g	5.28 g	6.72 g	1.17 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			22.80 g 0.73 g 2.75 g			23.00 g 20.30 g 0.01 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			32.82 g 15.94 g 0.20 g				
1			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	Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (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 , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Hónapos retek, Trappista sajt[7]
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 262.66 Kcal / 1,097.92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	10.20 g 7.78 g 1.45 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	10.19 g 12.27 g 4.73 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	46.11 g 1.31 g 1.50 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.71 g 7.58 g 0.99 g	
	1	1	1	1	1,7	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte
		Energia: 457.86 Kcal / 1,913.85 Kj	Energia: 562.69 Kcal / 2,352.04 Kj	Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 Kj	Energia: 525.69 Kcal / 2,197.38 Kj	Energia: 787.08 Kcal / 3,289.99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.90 g 13.24 g 1.55 g	30.84 g 25.74 g 5.52 g	32.22 g 18.73 g 2.81 g	27.64 g 18.85 g 4.10 g	38.68 g 20.76 g 2.45 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52.13 g 2.34 g 1.71 g	61.33 g 5.81 g 4.87 g	79.21 g 1.41 g 3.97 g	59.89 g 9.38 g 2.78 g	114.48 g 22.19 g 4.24 g		
1,10,(12)	1	(10),(12)	(12)	4,9		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 235.02 Kcal / 982.38 Kj	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.38 g 10.78 g 3.90 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 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	22.80 g 0.73 g 2.75 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g		
1	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, Kígyóuborka			Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Hónapos retek, Trappista sajt[7]		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 299.85 Kcal / 1,253.37 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	10.20 g	7.78 g	1.45 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	12.96 g	15.08 g	6.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.33 g 7.00 g 0.47 g			46.11 g 1.31 g 1.50 g			27.33 g 7.00 g 0.77 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.87 g 7.74 g 1.23 g			
	1			1			1			1			1,7			
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)			Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte		
		Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 KJ			Energia: 643.12 Kcal / 2,688.24 KJ			Energia: 721.46 Kcal / 3,015.70 KJ			Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 KJ			Energia: 821.40 Kcal / 3,433.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.03 g	14.82 g	1.73 g	33.27 g	27.29 g	6.04 g	38.21 g	22.41 g	3.36 g	32.28 g	21.90 g	4.67 g	40.92 g	22.06 g	2.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
67.68 g 2.62 g 1.96 g			75.27 g 6.77 g 5.79 g			92.99 g 1.62 g 4.51 g			81.90 g 12.71 g 3.23 g			118.29 g 22.32 g 4.44 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			(12)			4,9				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding [7]			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 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	
	5.25 g	6.47 g	1.10 g	11.38 g	10.78 g	3.90 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g	5.28 g	6.72 g	1.17 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			22.80 g 0.73 g 2.75 g			23.00 g 20.30 g 0.01 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			32.82 g 15.94 g 0.20 g				
1			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, Kígyóuborka			Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 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	10.20 g	7.78 g	1.45 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.45 g	24.35 g	1.16 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			46.11 g 1.31 g 1.50 g			27.33 g 7.00 g 0.77 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.39 g 7.26 g 1.37 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)			Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte		
		Energia: 457.86 Kcal / 1,913.85 KJ			Energia: 562.69 Kcal / 2,352.04 KJ			Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 KJ			Energia: 525.69 Kcal / 2,197.38 KJ			Energia: 804.06 Kcal / 3,360.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.90 g	13.24 g	1.55 g	30.84 g	25.74 g	5.52 g	32.22 g	18.73 g	2.81 g	27.64 g	18.85 g	4.10 g	39.08 g	21.17 g	2.52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.13 g 2.34 g 1.71 g			61.33 g 5.81 g 4.87 g			79.21 g 1.41 g 3.97 g			59.89 g 9.38 g 2.78 g			117.37 g 22.19 g 4.29 g				
1,10,(12)			1			(10),(12)			(12)			4,9				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding rizsitalból			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 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	11.38 g	10.78 g	3.90 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g	5.28 g	6.72 g	1.17 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			22.80 g 0.73 g 2.75 g			23.00 g 20.30 g 0.01 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g				
1			1			1			1			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	10.20 g 7.78 g 1.45 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.45 g 24.35 g 1.16 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	46.11 g 1.31 g 1.50 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.39 g 7.26 g 1.37 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte
		Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 KJ	Energia: 682.68 Kcal / 2,853.60 KJ	Energia: 721.46 Kcal / 3,015.70 KJ	Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 KJ	Energia: 821.40 Kcal / 3,433.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37.03 g 14.82 g 1.73 g	34.46 g 30.35 g 6.38 g	38.21 g 22.41 g 3.36 g	32.28 g 21.90 g 4.67 g	40.92 g 22.06 g 2.60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
67.68 g 2.62 g 1.96 g	80.20 g 7.59 g 6.11 g	92.99 g 1.62 g 4.51 g	81.90 g 12.71 g 3.23 g	118.29 g 22.32 g 4.44 g		
1,10,(12)	1	(10),(12)	(12)	4,9		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.38 g 10.78 g 3.90 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 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	22.80 g 0.73 g 2.75 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 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, Kígyóuborka			Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj			Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 Kj			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.84 g	18.95 g	5.88 g	10.20 g	7.78 g	1.45 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.45 g	24.35 g	1.16 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			46.11 g 1.31 g 1.50 g			27.33 g 7.00 g 0.77 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.39 g 7.26 g 1.37 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)			Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldfűszeres köles, Körte, Cukkinileves GM, TM *		
		Energia: 457.86 Kcal / 1,913.85 Kj			Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 Kj			Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 Kj			Energia: 525.69 Kcal / 2,197.38 Kj			Energia: 655.52 Kcal / 2,740.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.90 g	13.24 g	1.55 g	17.50 g	19.62 g	3.85 g	32.22 g	18.73 g	2.81 g	27.64 g	18.85 g	4.10 g	27.40 g	24.16 g	2.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52.13 g 2.34 g 1.71 g			58.56 g 5.14 g 3.66 g			79.21 g 1.41 g 3.97 g			59.89 g 9.38 g 2.78 g			88.09 g 20.99 g 4.37 g				
1,10,(12)			1,3			(10),(12)			(12)			4				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding rizsitalból			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj			Energia: 235.02 Kcal / 982.38 Kj			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.25 g	6.47 g	1.10 g	11.38 g	10.78 g	3.90 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g	5.28 g	6.72 g	1.17 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			22.80 g 0.73 g 2.75 g			23.00 g 20.30 g 0.01 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g				
1			1			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			Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (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 , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 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	10.20 g	7.78 g	1.45 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.45 g	24.35 g	1.16 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			46.11 g 1.31 g 1.50 g			27.33 g 7.00 g 0.77 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.39 g 7.26 g 1.37 g			
	1			1			1			1			1			
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)			Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldfűszeres köles, Körte, Cukkinileves GM, TM *		
		Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 KJ			Energia: 585.05 Kcal / 2,445.51 KJ			Energia: 721.46 Kcal / 3,015.70 KJ			Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 KJ			Energia: 786.06 Kcal / 3,285.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.03 g	14.82 g	1.73 g	22.94 g	25.84 g	5.13 g	38.21 g	22.41 g	3.36 g	32.28 g	21.90 g	4.67 g	31.91 g	27.81 g	3.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
67.68 g 2.62 g 1.96 g			77.51 g 6.92 g 4.95 g			92.99 g 1.62 g 4.51 g			81.90 g 12.71 g 3.23 g			108.29 g 21.12 g 4.88 g				
1,10,(12)			1,3			(10),(12)			(12)			4				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding rizsitalból			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 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	11.38 g	10.78 g	3.90 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g	5.28 g	6.72 g	1.17 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			22.80 g 0.73 g 2.75 g			23.00 g 20.30 g 0.01 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g				
1			1			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	Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (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 , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	10.20 g 7.78 g 1.45 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.45 g 24.35 g 1.16 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	46.11 g 1.31 g 1.50 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.39 g 7.26 g 1.37 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Harcspaprikás GM TM* [4], Zöldfűszeres köles, Körte, Cukkinileves GM, TM *
		Energia: 457.86 Kcal / 1,913.85 KJ	Energia: 562.69 Kcal / 2,352.04 KJ	Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 KJ	Energia: 525.69 Kcal / 2,197.38 KJ	Energia: 655.52 Kcal / 2,740.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.90 g 13.24 g 1.55 g	30.84 g 25.74 g 5.52 g	32.22 g 18.73 g 2.81 g	27.64 g 18.85 g 4.10 g	27.40 g 24.16 g 2.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52.13 g 2.34 g 1.71 g	61.33 g 5.81 g 4.87 g	79.21 g 1.41 g 3.97 g	59.89 g 9.38 g 2.78 g	88.09 g 20.99 g 4.37 g		
1,10,(12)	1	(10),(12)	(12)	4		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.38 g 10.78 g 3.90 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 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	22.80 g 0.73 g 2.75 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 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	Majorannás májpástétom (házi), Narancslé (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 , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Hónapos retek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 302.05 Kcal / 1,262.57 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	10.20 g 7.78 g 1.45 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.45 g 24.35 g 1.16 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	46.11 g 1.31 g 1.50 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.39 g 7.26 g 1.37 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Harcspaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte, Cukkinileves GM, TM *
		Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 Kj	Energia: 682.68 Kcal / 2,853.60 Kj	Energia: 721.46 Kcal / 3,015.70 Kj	Energia: 661.88 Kcal / 2,766.66 Kj	Energia: 786.06 Kcal / 3,285.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37.03 g 14.82 g 1.73 g	34.46 g 30.35 g 6.38 g	38.21 g 22.41 g 3.36 g	32.28 g 21.90 g 4.67 g	31.91 g 27.81 g 3.35 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
67.68 g 2.62 g 1.96 g	80.20 g 7.59 g 6.11 g	92.99 g 1.62 g 4.51 g	81.90 g 12.71 g 3.23 g	108.29 g 21.12 g 4.88 g		
1,10,(12)	1	(10),(12)	(12)	4		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Zöldséges virslisaláta , Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 235.02 Kcal / 982.38 Kj	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	11.38 g 10.78 g 3.90 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	5.28 g 6.72 g 1.17 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	22.80 g 0.73 g 2.75 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	21.70 g 0.13 g 0.63 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	Kertészleves GM*, Mustáros csirke tokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta 40 CH[1]			Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40) [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Párolt rizs 40 CH			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)			Cukkinileves GM, TM *, Harcsapaprikás GM TM* [4], Zöldfűszeres köles 40 CH		
		Energia: 434.24 Kcal / 1,815.12 KJ			Energia: 398.89 Kcal / 1,667.36 KJ			Energia: 414.23 Kcal / 1,731.48 KJ			Energia: 517.68 Kcal / 2,163.90 KJ			Energia: 429.95 Kcal / 1,797.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.03 g	13.59 g	1.61 g	17.05 g	16.41 g	3.94 g	28.31 g	15.76 g	2.46 g	30.27 g	25.15 g	5.02 g	23.61 g	20.44 g	2.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.32 g	2.26 g	1.77 g	44.81 g	6.27 g	3.16 g	41.42 g	1.28 g	3.29 g	41.40 g	2.51 g	5.23 g	44.31 g	2.63 g	3.95 g		
1,10,(12)			1,3,7			(10),(12)			(10),(12)			4				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, Fruktóz Iskola	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles		
		Energia: 555.26 Kcal / 2,320.99 KJ			Energia: 502.89 Kcal / 2,102.08 KJ			Energia: 608.73 Kcal / 2,544.49 KJ			Energia: 639.25 Kcal / 2,672.07 KJ			Energia: 708.67 Kcal / 2,962.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.03 g	14.82 g	1.73 g	27.59 g	28.90 g	6.88 g	32.22 g	18.73 g	2.81 g	32.92 g	26.65 g	5.21 g	38.36 g	20.63 g	2.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.68 g	2.62 g	1.96 g	42.59 g	5.81 g	4.66 g	79.21 g	1.41 g	3.97 g	65.16 g	3.49 g	5.55 g	95.77 g	3.83 g	4.28 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			(10),(12)			4,9				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázium/ko II.)	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Kertészleves GM*	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte
		Energia: 822.29 Kcal / 3,437.17 KJ	Energia: 693.99 Kcal / 2,900.88 KJ	Energia: 961.22 Kcal / 4,017.90 KJ	Energia: 769.08 Kcal / 3,214.75 KJ	Energia: 877.92 Kcal / 3,669.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.63 g 23.66 g 2.71 g	26.85 g 35.01 g 6.62 g	47.36 g 27.61 g 4.10 g	34.78 g 23.58 g 4.87 g	43.93 g 24.95 g 2.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
117.08 g 8.74 g 2.33 g	82.86 g 9.51 g 5.35 g	132.67 g 2.01 g 5.70 g	101.90 g 13.51 g 3.63 g	126.62 g 22.34 g 3.57 g		
	10,(12)	3	(10),(12)	(12)	4,9	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Parajfőzelék TM (15 év) [1], Hamis gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12), Sváb pecsenye GM, parm.			Zöldséges bableves (15 év)[1,9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte		
		Energia: 751.25 Kcal / 3,140.23 KJ			Energia: 744.38 Kcal / 3,111.51 KJ			Energia: 961.22 Kcal / 4,017.90 KJ			Energia: 769.08 Kcal / 3,214.75 KJ			Energia: 919.76 Kcal / 3,844.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		51.15 g	19.18 g	2.25 g	38.32 g	24.06 g	5.73 g	47.36 g	27.61 g	4.10 g	34.78 g	23.58 g	4.87 g	46.32 g	25.07 g	3.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.51 g	3.18 g	2.66 g	92.18 g	10.41 g	4.91 g	132.67 g	2.01 g	5.70 g	101.90 g	13.51 g	3.63 g	131.76 g	22.55 g	3.51 g		
1,10,(12)			1			(10),(12)			(12)			1,4,9				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Parajfőzelék GM, TM (15 év), Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles
		Energia: 860.99 Kcal / 3,598.94 KJ	Energia: 678.70 Kcal / 2,836.97 KJ	Energia: 961.22 Kcal / 4,017.90 KJ	Energia: 751.35 Kcal / 3,140.64 KJ	Energia: 708.67 Kcal / 2,962.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33.75 g 17.72 g 2.02 g	30.32 g 26.44 g 5.63 g	47.36 g 27.61 g 4.10 g	35.82 g 28.41 g 5.40 g	38.36 g 20.63 g 2.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
138.64 g 10.14 g 1.70 g	106.99 g 13.71 g 3.80 g	132.67 g 2.01 g 5.70 g	85.80 g 4.29 g 4.74 g	95.77 g 3.83 g 4.28 g		
10,(12)	3	(10),(12)	(10),(12)	4,9		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Kertészleves GM*, Mustáros csirkeokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Hamis gulyásleves GM (15 év)[9], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Főtt tojás[3]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM* (10,12), Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság(12)			Zöldséges bableves GM [9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte		
		Energia: 751.25 Kcal / 3,140.23 KJ			Energia: 740.00 Kcal / 3,093.20 KJ			Energia: 961.22 Kcal / 4,017.90 KJ			Energia: 769.08 Kcal / 3,214.75 KJ			Energia: 986.63 Kcal / 4,124.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		51.15 g	19.18 g	2.25 g	31.80 g	30.51 g	4.95 g	47.36 g	27.61 g	4.10 g	34.78 g	23.58 g	4.87 g	49.11 g	27.47 g	3.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.51 g	3.18 g	2.66 g	101.78 g	8.74 g	3.29 g	132.67 g	2.01 g	5.70 g	101.90 g	13.51 g	3.63 g	140.32 g	22.72 g	5.24 g		
1,10,(12)			1,3,9			(10),(12)			(12)			4,9				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oII.)	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Mustáros csirketokány GM TM*[10, (12)], Kertészleves GM*			Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Gluténmentes kenyér, Fokhagymás sertés aprópecsenye			Bakonyi csirkeragu GM, TM*(10,12), Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Párolt rizs			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Sváb pecsenye GM, parm., Tört burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Harcsapaprikás GM TM*[4], Zöldfűszeres köles, Körte		
		Energia: 822.29 Kcal / 3,437.17 KJ			Energia: 796.00 Kcal / 3,327.28 KJ			Energia: 961.22 Kcal / 4,017.90 KJ			Energia: 769.08 Kcal / 3,214.75 KJ			Energia: 877.92 Kcal / 3,669.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.63 g	23.66 g	2.71 g	36.72 g	40.69 g	8.62 g	47.36 g	27.61 g	4.10 g	34.78 g	23.58 g	4.87 g	43.93 g	24.95 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117.08 g	8.74 g	2.33 g	85.70 g	10.25 g	6.90 g	132.67 g	2.01 g	5.70 g	101.90 g	13.51 g	3.63 g	126.62 g	22.34 g	3.57 g		
10,(12)						(10),(12)			(12)			4,9				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 KJ			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.01 g	27.57 g	7.41 g	0.55 g	49.69 g	1.42 g	1.13 g	30.26 g	6.99 g	0.86 g	
	1	1	1	1,10,(12)									
	Tízórai	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		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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
	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	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék TM*, 1-3 év[1], Húspogácsa GM, TOM, TM			Almaleves GM TM, Vegyes vágott savanyúság(12), Brassói apr.pecsénye*			
	Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 KJ			Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 KJ			Energia: 586.66 Kcal / 2,452.24 KJ			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	24.06 g	16.04 g	2.87 g	35.67 g	17.34 g	2.59 g	28.52 g	29.14 g	5.02 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82.96 g	6.09 g	0.74 g	103.90 g	17.97 g	2.33 g	51.62 g	3.32 g	4.14 g	96.34 g	26.64 g	2.34 g		
1	1	1	(12)										
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkрем			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

**(28934) Diab
(R: 10, T: 15,
E: 25)
Bölcsőde**

		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g
		1,(12)						1					
Reggeli	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]		
	Energia: 235.33 Kcal / 983.68 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		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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	10.74 g	16.48 g	5.30 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	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	12.74 g	1.07 g	1.73 g	
		1			1			1			1		
Tízórai	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika				Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Hónapos retek			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom [10,(12)], Hónapos retek		
	Energia: 254.65 Kcal / 1,064.44 Kj				Energia: 244.01 Kcal / 1,019.96 Kj			Energia: 206.40 Kcal / 862.75 Kj			Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.71 g	16.21 g	4.56 g	11.64 g	14.51 g	6.23 g	7.62 g	11.69 g	3.26 g	21.17 g	7.77 g	2.40 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	17.44 g	1.27 g	1.57 g	16.72 g	0.73 g	1.01 g	17.81 g	1.42 g	1.03 g	19.08 g	0.00 g	0.77 g	
		1			1,7			1			1,10,(12)		
Ébéd	Sonkás rakott tészta 25 CH[1], Brokkolileves GM *				Zellerleves GM, TM*[9], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur 25 CH[1]			Cukkinifőzelék 25 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Zöldséges tarhonyaleves [1]			Brassói apr.pecsenye 25 CH*, Gombakrémleves GM, TM, Vegyes vágott savanyúság(12)		
	Energia: 190.39 Kcal / 795.83 Kj				Energia: 275.19 Kcal / 1,150.29 Kj			Energia: 421.09 Kcal / 1,760.16 Kj			Energia: 330.82 Kcal / 1,382.83 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.19 g	7.60 g	1.10 g	24.97 g	11.54 g	1.84 g	23.79 g	23.65 g	4.84 g	15.51 g	17.31 g	4.57 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	26.46 g	2.21 g	0.32 g	30.12 g	3.38 g	1.54 g	27.52 g	2.76 g	2.86 g	28.81 g	0.87 g	3.22 g	
		1			1,9			1,7			(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00014) Tojás,banán,o Imag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 294.09 Kcal / 1,229.30 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	12.51 g	14.63 g	6.24 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			27.90 g 7.77 g 1.10 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			30.26 g 6.99 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Dubarry csirkemell GM, TM, Paradicsomleves[1], Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM [7,10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Almaleves GM[7], Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 Kj			Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 Kj			Energia: 829.63 Kcal / 3,467.85 Kj			Energia: 865.17 Kcal / 3,616.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.04 g	2.87 g	35.67 g	17.34 g	2.59 g	48.18 g	33.24 g	6.73 g	28.69 g	41.81 g	12.94 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
82.96 g 6.09 g 0.74 g			103.90 g 17.97 g 2.33 g			91.97 g 4.24 g 2.90 g			90.83 g 22.71 g 2.36 g				
1			1			1,7,10,(12)			7,(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás tejbedara GM[7]			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			45.13 g 27.58 g 0.30 g				
1,(12)						1			7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 Kj			Energia: 250.63 Kcal / 1,047.63 Kj			Energia: 207.98 Kcal / 869.36 Kj			Energia: 208.36 Kcal / 870.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.50 g	16.19 g	4.57 g	11.97 g	14.58 g	6.23 g	7.73 g	11.73 g	3.26 g	20.22 g	7.65 g	2.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.48 g 1.27 g 1.90 g			17.80 g 1.49 g 1.01 g			17.92 g 2.18 g 1.01 g			14.33 g 0.76 g 0.64 g			
	1			1,7			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta 40 CH[1]			Zellerleves GM, TM*[9], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur 40 CH[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkinifőzelék 40 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM, TM, Tk. kenyér (40) [1]			Gombakrémleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 303.17 Kcal / 1,267.25 Kj			Energia: 330.57 Kcal / 1,381.78 Kj			Energia: 518.47 Kcal / 2,167.20 Kj			Energia: 490.99 Kcal / 2,052.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.52 g	10.21 g	1.68 g	26.95 g	11.77 g	1.88 g	26.83 g	26.83 g	5.41 g	21.33 g	26.26 g	7.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43.42 g 2.34 g 0.47 g			42.34 g 3.52 g 1.68 g			41.53 g 3.59 g 3.42 g			42.44 g 1.47 g 3.57 g				
1			1,9			1,7			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Soproni felvágott			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Csemege szalámi			
	Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 Kj			Energia: 218.30 Kcal / 912.49 Kj			Energia: 124.78 Kcal / 521.58 Kj			Energia: 188.75 Kcal / 788.98 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.03 g	18.97 g	3.41 g	7.67 g	11.10 g	2.82 g	3.22 g	6.51 g	1.18 g	7.64 g	9.75 g	3.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23.21 g 0.55 g 0.43 g			21.95 g 1.27 g 1.02 g			13.43 g 0.42 g 0.42 g			17.41 g 1.26 g 1.25 g				
1			1			1			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 270.79 Kcal / 1,131.90 Kj			Energia: 233.18 Kcal / 974.69 Kj			Energia: 258.77 Kcal / 1,081.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	12.82 g	14.70 g	6.24 g	8.80 g	11.88 g	3.27 g	22.35 g	7.96 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			21.68 g 1.54 g 1.10 g			22.77 g 2.18 g 1.12 g			24.04 g 0.76 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Sonkás rakott tészta TM [1], Brokkolileves GM *			Zellerleves GM, TM*[9], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkini főzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombakrémleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 Kj			Energia: 538.98 Kcal / 2,252.94 Kj			Energia: 589.00 Kcal / 2,462.02 Kj			Energia: 825.89 Kcal / 3,452.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.04 g	2.87 g	34.33 g	12.59 g	2.02 g	29.32 g	29.44 g	5.03 g	33.51 g	44.99 g	13.25 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
82.96 g 6.09 g 0.74 g			88.21 g 4.32 g 2.15 g			59.48 g 3.98 g 4.15 g			70.93 g 2.73 g 4.31 g				
1			1,9			1			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarin krém, uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Soproni felvágott			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin			
	Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 Kj			Energia: 218.30 Kcal / 912.49 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 262.09 Kcal / 1,095.54 Kj			
	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	7.67 g	11.10 g	2.82 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	8.49 g	15.87 g	4.39 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.09 g 0.60 g 0.52 g			21.95 g 1.27 g 1.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			21.30 g 1.27 g 1.36 g				
1			1			1			1				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00068) Tej- és halmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			27.57 g 7.41 g 0.55 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			30.26 g 6.99 g 0.86 g			
	1			1			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 Kj			Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 Kj			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 Kj			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.04 g	2.87 g	35.67 g	17.34 g	2.59 g	45.48 g	30.46 g	5.20 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
82.96 g 6.09 g 0.74 g			103.90 g 17.97 g 2.33 g			90.80 g 4.46 g 3.68 g			96.34 g 26.64 g 2.34 g				
1			1			1,10,(12)			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
1,(12)						1							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20) Iskola	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 KJ			Energia: 270.79 Kcal / 1,131.90 KJ			Energia: 223.10 Kcal / 932.56 KJ			Energia: 258.77 Kcal / 1,081.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	12.82 g	14.70 g	6.24 g	8.37 g	11.82 g	3.26 g	22.35 g	7.96 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			21.68 g 1.54 g 1.10 g			20.83 g 2.18 g 1.08 g			24.04 g 0.76 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta 50 CH[1]			Zellerleves GM, TM*[9], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur 50 CH[1]			Cukkinifőzelék 50 CH* [1,7], Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM, TM, Tk. kenyér (50) [1]			Gombakrémleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 367.14 Kcal / 1,534.65 KJ			Energia: 380.91 Kcal / 1,592.20 KJ			Energia: 596.36 Kcal / 2,492.78 KJ			Energia: 607.48 Kcal / 2,539.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.41 g	11.68 g	1.99 g	28.73 g	11.96 g	1.91 g	29.05 g	30.15 g	6.03 g	25.57 g	32.78 g	9.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
53.16 g 2.72 g 0.54 g			53.45 g 3.63 g 1.80 g			51.25 g 4.49 g 3.93 g			52.35 g 1.91 g 3.83 g				
1			1,9			1,7			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Soproni felvágott			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin			
	Energia: 283.20 Kcal / 1,183.78 KJ			Energia: 218.30 Kcal / 912.49 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 262.09 Kcal / 1,095.54 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.20 g	18.99 g	3.41 g	7.67 g	11.10 g	2.82 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	8.49 g	15.87 g	4.39 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23.98 g 0.56 g 0.45 g			21.95 g 1.27 g 1.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			21.30 g 1.27 g 1.36 g				
1			1			1			1				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15) Iskola	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Hónapos retek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 Kj			Energia: 250.63 Kcal / 1,047.63 Kj			Energia: 207.98 Kcal / 869.36 Kj			Energia: 218.44 Kcal / 913.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.50 g	16.19 g	4.57 g	11.97 g	14.58 g	6.23 g	7.73 g	11.73 g	3.26 g	20.64 g	7.71 g	2.39 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.48 g 1.27 g 1.90 g			17.80 g 1.49 g 1.01 g			17.92 g 2.18 g 1.01 g			16.27 g 0.76 g 0.68 g			
	1			1,7			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta 40 CH[1]			Zellerleves GM, TM*[9], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur 40 CH[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkinifőzelék 40 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM, TM, Tk. kenyér (40) [1]			Gombakrémleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 303.17 Kcal / 1,267.25 Kj			Energia: 330.57 Kcal / 1,381.78 Kj			Energia: 518.47 Kcal / 2,167.20 Kj			Energia: 490.99 Kcal / 2,052.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		13.52 g	10.21 g	1.68 g	26.94 g	11.76 g	1.87 g	26.83 g	26.83 g	5.41 g	21.33 g	26.26 g	7.38 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
43.42 g 2.34 g 0.47 g			42.34 g 3.51 g 1.68 g			41.53 g 3.59 g 3.42 g			42.44 g 1.47 g 3.57 g				
1			1,9			1,7			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Soproni felvágott			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika			
	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 Kj			Energia: 198.14 Kcal / 828.23 Kj			Energia: 134.86 Kcal / 563.71 Kj			Energia: 291.35 Kcal / 1,217.84 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
	4.75 g	18.78 g	3.39 g	6.82 g	10.98 g	2.81 g	3.65 g	6.57 g	1.18 g	9.60 g	20.33 g	5.99 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.38 g 0.47 g 0.30 g			18.07 g 1.27 g 0.93 g			15.37 g 0.42 g 0.47 g			17.45 g 1.27 g 1.72 g				
1			1			1			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15) Iskola	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt [7], Hónapos retek			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Mustáros húspástétom [10,(12)], Gluténmentes kenyér		
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ			Energia: 237.00 Kcal / 990.66 KJ			Energia: 204.20 Kcal / 853.56 KJ			Energia: 226.88 Kcal / 948.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.84 g	16.60 g	4.62 g	9.78 g	14.89 g	6.28 g	6.07 g	12.14 g	3.31 g	19.38 g	8.20 g	2.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.91 g			14.39 g 1.42 g 1.00 g			16.25 g 3.08 g 1.02 g			17.08 g 1.66 g 0.73 g			
	7,15						10,(12)						
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta GM 60 CH			Zellerleves GM, TM*[9], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás rizs 60 CH			Zöldséges tarhonyaleves GM, Húspogácsa GM, TOM,TM, GM kenyér (60), Cukkinifőzelék GM 60 CH*[7]			Gombakrémleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 380.52 Kcal / 1,590.57 KJ			Energia: 457.54 Kcal / 1,912.52 KJ			Energia: 665.64 Kcal / 2,782.38 KJ			Energia: 753.09 Kcal / 3,147.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.72 g	12.06 g	1.98 g	28.22 g	15.00 g	2.24 g	27.82 g	32.47 g	6.40 g	30.86 g	40.92 g	11.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
64.92 g 6.52 g 0.54 g			63.90 g 4.17 g 3.01 g			61.91 g 6.73 g 4.35 g			64.74 g 2.46 g 4.15 g				
9						7 (12)							
Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér			Liga margarin , Pritamin paprika, Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin			
	Energia: 246.40 Kcal / 1,029.95 KJ			Energia: 189.32 Kcal / 791.36 KJ			Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ			Energia: 257.06 Kcal / 1,074.51 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.63 g	19.05 g	3.43 g	4.94 g	11.36 g	2.86 g	2.20 g	7.02 g	1.24 g	6.27 g	16.42 g	4.47 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.27 g 0.94 g 0.30 g			15.43 g 2.17 g 0.92 g			14.68 g 1.32 g 0.50 g			19.08 g 2.47 g 1.37 g				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 Kj			Energia: 197.41 Kcal / 825.17 Kj			Energia: 314.52 Kcal / 1,314.69 Kj			Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.84 g	16.60 g	4.62 g	8.22 g	8.26 g	1.77 g	5.88 g	12.07 g	3.31 g	19.31 g	8.15 g	2.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.91 g			21.05 g 8.05 g 0.45 g			43.17 g 2.32 g 1.03 g			23.74 g 7.89 g 0.76 g			
	10,(12)												
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta GM, TM			Dubarry csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Sárgarépás rizs			Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 584.39 Kcal / 2,442.75 Kj			Energia: 609.55 Kcal / 2,547.92 Kj			Energia: 600.79 Kcal / 2,511.30 Kj			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.40 g	16.80 g	2.93 g	29.50 g	20.66 g	2.90 g	30.76 g	23.94 g	3.96 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
102.46 g 10.21 g 0.77 g			90.65 g 18.35 g 2.31 g			69.22 g 4.76 g 2.82 g			96.34 g 26.64 g 2.34 g				
10,(12)						(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 51.44 Kcal / 215.02 Kj			Energia: 136.13 Kcal / 569.02 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	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	2.20 g	7.02 g	1.24 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.55 g 12.55 g 0.36 g			10.74 g 3.06 g 0.01 g			14.68 g 1.32 g 0.50 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
(12)													

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 Kj			Energia: 221.36 Kcal / 925.28 Kj			Energia: 338.47 Kcal / 1,414.80 Kj			Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.84 g	16.60 g	4.62 g	8.73 g	8.55 g	1.81 g	6.39 g	12.36 g	3.35 g	19.31 g	8.15 g	2.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.91 g			25.35 g 8.35 g 0.56 g			47.47 g 2.62 g 1.14 g			23.74 g 7.89 g 0.76 g			
	10,(12)												
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta GM, TM			Dubarry csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Sárgarépás rizs			Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 737.29 Kcal / 3,081.87 Kj			Energia: 797.80 Kcal / 3,334.80 Kj			Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 Kj			Energia: 1,029.51 Kcal / 4,303.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.66 g	20.36 g	3.64 g	40.46 g	26.88 g	3.83 g	42.47 g	30.90 g	5.28 g	33.37 g	49.84 g	15.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
130.61 g 12.98 g 0.94 g			116.09 g 19.50 g 2.69 g			85.35 g 5.75 g 3.63 g			108.73 g 27.19 g 2.66 g				
10,(12)						(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj			Energia: 160.08 Kcal / 669.13 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	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	2.71 g	7.31 g	1.28 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.55 g 12.55 g 0.36 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			18.98 g 1.62 g 0.61 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
(12)													

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Parasztkolbász, Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Edami sajt [7], Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér, Mustáros húspástétom [10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 KJ			Energia: 265.11 Kcal / 1,108.16 KJ			Energia: 314.52 Kcal / 1,314.69 KJ			Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.84 g	16.60 g	4.62 g	9.78 g	14.89 g	6.28 g	5.88 g	12.07 g	3.31 g	19.31 g	8.15 g	2.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.91 g			21.38 g 8.41 g 1.00 g			43.17 g 2.32 g 1.03 g			23.74 g 7.89 g 0.76 g			
	7									10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta GM, TM			Dubarry csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Sárgarépás rizs			Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 584.39 Kcal / 2,442.75 KJ			Energia: 609.55 Kcal / 2,547.92 KJ			Energia: 600.79 Kcal / 2,511.30 KJ			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.40 g	16.80 g	2.93 g	29.50 g	20.66 g	2.90 g	30.76 g	23.94 g	3.96 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
102.46 g 10.21 g 0.77 g			90.65 g 18.35 g 2.31 g			69.22 g 4.76 g 2.82 g			96.34 g 26.64 g 2.34 g				
						10,(12)			(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér, Liga margarin, Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás tejbedara GM[7]			
	Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ			Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ			Energia: 136.13 Kcal / 569.02 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	
	1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.80 g	0.18 g	0.00 g	2.20 g	7.02 g	1.24 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.55 g 12.55 g 0.36 g			10.74 g 3.06 g 0.01 g			14.68 g 1.32 g 0.50 g			45.13 g 27.58 g 0.30 g				
(12)									7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt [7], Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 Kj			Energia: 289.06 Kcal / 1,208.27 Kj			Energia: 338.47 Kcal / 1,414.80 Kj			Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.84 g	16.60 g	4.62 g	10.29 g	15.18 g	6.32 g	6.39 g	12.36 g	3.35 g	19.31 g	8.15 g	2.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.91 g			25.68 g 8.71 g 1.11 g			47.47 g 2.62 g 1.14 g			23.74 g 7.89 g 0.76 g			
	7									10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta GM, TM			Dubarry csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Sárgarépás rizs			Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 737.29 Kcal / 3,081.87 Kj			Energia: 797.80 Kcal / 3,334.80 Kj			Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 Kj			Energia: 1,029.51 Kcal / 4,303.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.66 g	20.36 g	3.64 g	40.46 g	26.88 g	3.83 g	42.47 g	30.90 g	5.28 g	33.37 g	49.84 g	15.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
130.61 g 12.98 g 0.94 g			116.09 g 19.50 g 2.69 g			85.35 g 5.75 g 3.63 g			108.73 g 27.19 g 2.66 g				
						10,(12)			(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás tejbedara GM[7]			
	Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj			Energia: 160.08 Kcal / 669.13 Kj			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.88 g	0.18 g	0.00 g	2.71 g	7.31 g	1.28 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.55 g 12.55 g 0.36 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			18.98 g 1.62 g 0.61 g			45.13 g 27.58 g 0.30 g				
(12)									7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Húspástétom TM (7-10 év), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 251.58 Kcal / 1,051.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	12.97 g	9.90 g	2.32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			27.57 g 7.41 g 0.55 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			27.52 g 7.00 g 0.61 g			
	1			1			1			1			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Lebbencsleves, tojás (7-10 év)[1,(10,12)], Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Csemegeuborka (7-10 év), Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*		
		Energia: 653.08 Kcal / 2,729.87 Kj			Energia: 795.38 Kcal / 3,324.69 Kj			Energia: 883.50 Kcal / 3,693.03 Kj			Energia: 878.99 Kcal / 3,674.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.23 g	18.26 g	3.33 g	42.81 g	20.81 g	3.11 g	47.91 g	31.69 g	5.34 g	27.68 g	41.62 g	12.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
97.83 g 7.11 g 0.85 g			124.68 g 21.56 g 2.80 g			108.81 g 5.72 g 3.39 g			95.70 g 26.64 g 3.55 g				
1			1			1,10,(12)							
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	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	4.93 g	6.76 g	1.20 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
1,(12)						1							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			27.57 g 7.41 g 0.55 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			30.26 g 6.99 g 0.86 g			
	1			1			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 Kj			Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 Kj			Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 Kj			Energia: 840.22 Kcal / 3,512.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.04 g	2.87 g	35.67 g	17.34 g	2.59 g	36.82 g	24.80 g	4.57 g	26.49 g	39.26 g	12.03 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
82.96 g 6.09 g 0.74 g			103.90 g 17.97 g 2.33 g			60.27 g 3.18 g 3.00 g			92.62 g 26.48 g 2.24 g				
1			1			1,10,(12)			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
1,(12)						1							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj	Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj	Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.57 g 16.34 g 4.58 g	10.95 g 8.00 g 1.73 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	22.04 g 7.89 g 2.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	21.33 g 1.27 g 2.01 g	27.57 g 7.41 g 0.55 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	30.26 g 6.99 g 0.86 g	
	1	1	1	1,10,(12)	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]	Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 653.08 Kcal / 2,729.87 Kj	Energia: 795.38 Kcal / 3,324.69 Kj	Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 Kj	Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.23 g 18.26 g 3.33 g	42.81 g 20.81 g 3.11 g	45.48 g 30.46 g 5.20 g	28.08 g 41.70 g 12.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97.83 g 7.11 g 0.85 g	124.68 g 21.56 g 2.80 g	90.80 g 4.46 g 3.68 g	96.34 g 26.64 g 2.34 g		
1	1	1,10,(12)	(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkрем	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
31.07 g 11.91 g 0.46 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g		
1,(12)		1			



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 245.84 Kcal / 1,027.61 Kj			Energia: 221.36 Kcal / 925.28 Kj			Energia: 338.47 Kcal / 1,414.80 Kj			Energia: 253.09 Kcal / 1,057.92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.84 g	16.60 g	4.62 g	8.73 g	8.55 g	1.81 g	6.39 g	12.36 g	3.35 g	19.31 g	8.15 g	2.45 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	14.81 g 2.17 g 1.91 g			25.35 g 8.35 g 0.56 g			47.47 g 2.62 g 1.14 g			23.74 g 7.89 g 0.76 g			
	10,(12)												
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta GM, TM			Dubarry csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Sárgarépás rizs			Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 737.29 Kcal / 3,081.87 Kj			Energia: 797.80 Kcal / 3,334.80 Kj			Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 Kj			Energia: 1,029.51 Kcal / 4,303.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.66 g	20.36 g	3.64 g	40.46 g	26.88 g	3.83 g	42.47 g	30.90 g	5.28 g	33.37 g	49.84 g	15.35 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
130.61 g 12.98 g 0.94 g			116.09 g 19.50 g 2.69 g			85.35 g 5.75 g 3.63 g			108.73 g 27.19 g 2.66 g				
10,(12)						(12)							
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj			Energia: 160.08 Kcal / 669.13 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	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	2.71 g	7.31 g	1.28 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.55 g 12.55 g 0.36 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			18.98 g 1.62 g 0.61 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
(12)													

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 294.09 Kcal / 1,229.30 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	12.51 g	14.63 g	6.24 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			27.90 g 7.77 g 1.10 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			30.26 g 6.99 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 Kj			Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 Kj			Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 Kj			Energia: 840.22 Kcal / 3,512.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.04 g	2.87 g	35.67 g	17.34 g	2.59 g	36.82 g	24.80 g	4.57 g	26.49 g	39.26 g	12.03 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
82.96 g 6.09 g 0.74 g			103.90 g 17.97 g 2.33 g			60.27 g 3.18 g 3.00 g			92.62 g 26.48 g 2.24 g				
1			1			1,10,(12)			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás tejbedara GM[7]			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			45.13 g 27.58 g 0.30 g				
1,(12)						1			7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 294.09 Kcal / 1,229.30 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	12.51 g	14.63 g	6.24 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			27.90 g 7.77 g 1.10 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			30.26 g 6.99 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 653.08 Kcal / 2,729.87 Kj			Energia: 795.38 Kcal / 3,324.69 Kj			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 Kj			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.23 g	18.26 g	3.33 g	42.81 g	20.81 g	3.11 g	45.48 g	30.46 g	5.20 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
97.83 g 7.11 g 0.85 g			124.68 g 21.56 g 2.80 g			90.80 g 4.46 g 3.68 g			96.34 g 26.64 g 2.34 g				
1			1			1,10,(12)			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás tejbedara GM[7]			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			45.13 g 27.58 g 0.30 g				
1,(12)						1			7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 294.09 Kcal / 1,229.30 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	12.51 g	14.63 g	6.24 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			27.90 g 7.77 g 1.10 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			30.26 g 6.99 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 Kj			Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 Kj			Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 Kj			Energia: 840.22 Kcal / 3,512.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.04 g	2.87 g	35.67 g	17.34 g	2.59 g	36.82 g	24.80 g	4.57 g	26.49 g	39.26 g	12.03 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
82.96 g 6.09 g 0.74 g			103.90 g 17.97 g 2.33 g			60.27 g 3.18 g 3.00 g			92.62 g 26.48 g 2.24 g				
1			1			1,10,(12)			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás tejbedara GM[7]			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			45.13 g 27.58 g 0.30 g				
1,(12)						1			7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 294.09 Kcal / 1,229.30 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	12.51 g	14.63 g	6.24 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			27.90 g 7.77 g 1.10 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			30.26 g 6.99 g 0.86 g			
	1			1,7			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 653.08 Kcal / 2,729.87 Kj			Energia: 795.38 Kcal / 3,324.69 Kj			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 Kj			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.23 g	18.26 g	3.33 g	42.81 g	20.81 g	3.11 g	45.48 g	30.46 g	5.20 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
97.83 g 7.11 g 0.85 g			124.68 g 21.56 g 2.80 g			90.80 g 4.46 g 3.68 g			96.34 g 26.64 g 2.34 g				
1			1			1,10,(12)			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkрем			Vaníliás tejbedara GM[7]			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 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	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			45.13 g 27.58 g 0.30 g				
1,(12)						1			7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.01 g	27.57 g	7.41 g	0.55 g	49.69 g	1.42 g	1.13 g	30.26 g	6.99 g	0.86 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 Kj			Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 Kj			Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 Kj			Energia: 840.22 Kcal / 3,512.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.04 g	2.87 g	35.67 g	17.34 g	2.59 g	36.82 g	24.80 g	4.57 g	26.49 g	39.26 g	12.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.96 g	6.09 g	0.74 g	103.90 g	17.97 g	2.33 g	60.27 g	3.18 g	3.00 g	92.62 g	26.48 g	2.24 g		
1			1			1,10,(12)			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g		
1,(12)						1							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.01 g	27.57 g	7.41 g	0.55 g	49.69 g	1.42 g	1.13 g	30.26 g	6.99 g	0.86 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 653.08 Kcal / 2,729.87 Kj			Energia: 795.38 Kcal / 3,324.69 Kj			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 Kj			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.23 g	18.26 g	3.33 g	42.81 g	20.81 g	3.11 g	45.48 g	30.46 g	5.20 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.83 g	7.11 g	0.85 g	124.68 g	21.56 g	2.80 g	90.80 g	4.46 g	3.68 g	96.34 g	26.64 g	2.34 g		
1			1			1,10,(12)			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g		
1,(12)						1							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			27.57 g 7.41 g 0.55 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			30.26 g 6.99 g 0.86 g			
	1			1			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM, tejmentes			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 Kj			Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 Kj			Energia: 415.27 Kcal / 1,735.83 Kj			Energia: 840.22 Kcal / 3,512.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.04 g	2.87 g	35.67 g	17.34 g	2.59 g	26.87 g	17.97 g	3.68 g	26.49 g	39.26 g	12.03 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
82.96 g 6.09 g 0.74 g			103.90 g 17.97 g 2.33 g			39.76 g 4.20 g 4.08 g			92.62 g 26.48 g 2.24 g				
1			1			1			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
1,(12)						1							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.33 g	1.27 g	2.01 g	27.57 g	7.41 g	0.55 g	49.69 g	1.42 g	1.13 g	30.26 g	6.99 g	0.86 g	
	1			1			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM TM*			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 653.08 Kcal / 2,729.87 Kj			Energia: 795.38 Kcal / 3,324.69 Kj			Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 Kj			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.23 g	18.26 g	3.33 g	42.81 g	20.81 g	3.11 g	30.08 g	31.48 g	5.25 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.83 g	7.11 g	0.85 g	124.68 g	21.56 g	2.80 g	63.67 g	4.50 g	4.45 g	96.34 g	26.64 g	2.34 g		
1			1			1			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g		
1,(12)						1							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			27.57 g 7.41 g 0.55 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			30.26 g 6.99 g 0.86 g			
	1			1			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM, tejmentes			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 Kj			Energia: 662.81 Kcal / 2,770.55 Kj			Energia: 415.27 Kcal / 1,735.83 Kj			Energia: 840.22 Kcal / 3,512.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.04 g	2.87 g	35.67 g	17.34 g	2.59 g	26.87 g	17.97 g	3.68 g	26.49 g	39.26 g	12.03 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
82.96 g 6.09 g 0.74 g			103.90 g 17.97 g 2.33 g			39.76 g 4.20 g 4.08 g			92.62 g 26.48 g 2.24 g				
1			1			1			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
1,(12)						1							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Hónapos retek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Hónapos retek		
		Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj			Energia: 226.39 Kcal / 946.31 Kj			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 Kj			Energia: 282.07 Kcal / 1,179.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	16.34 g	4.58 g	10.95 g	8.00 g	1.73 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.33 g 1.27 g 2.01 g			27.57 g 7.41 g 0.55 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			30.26 g 6.99 g 0.86 g			
	1			1			1			1,10,(12)			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM TM*			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 653.08 Kcal / 2,729.87 Kj			Energia: 795.38 Kcal / 3,324.69 Kj			Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 Kj			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.23 g	18.26 g	3.33 g	42.81 g	20.81 g	3.11 g	30.08 g	31.48 g	5.25 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
97.83 g 7.11 g 0.85 g			124.68 g 21.56 g 2.80 g			63.67 g 4.50 g 4.45 g			96.34 g 26.64 g 2.34 g				
1			1			1			(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			
	Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.07 g 11.91 g 0.46 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			21.20 g 0.42 g 0.60 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g				
1,(12)						1							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00340) Tojás, Fructóz (Iskola)	Ebéd	Sonkás rakott tészta TM [1], Brokkolileves GM *			Zellerleves GM, TM*[9], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombakrémleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 556.69 Kcal / 2,326.96 Kj			Energia: 538.98 Kcal / 2,252.94 Kj			Energia: 589.00 Kcal / 2,462.02 Kj			Energia: 825.89 Kcal / 3,452.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.06 g	16.04 g	2.87 g	34.33 g	12.59 g	2.02 g	29.32 g	29.44 g	5.03 g	33.51 g	44.99 g	13.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.96 g	6.09 g	0.74 g	88.21 g	4.32 g	2.15 g	59.48 g	3.98 g	4.15 g	70.93 g	2.73 g	4.31 g		
	1		1,9		1		(12)						



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázium/ko II.)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta GM, TM			Dubarry csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Sárgarépás rizs			Lebbencsleves, GM (15 év)(10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsénye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 788.26 Kcal / 3,294.93 KJ			Energia: 853.37 Kcal / 3,567.09 KJ			Energia: 843.15 Kcal / 3,524.37 KJ			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.08 g	21.54 g	3.88 g	41.30 g	28.92 g	4.06 g	45.07 g	30.26 g	5.20 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
140.00 g	13.90 g	1.00 g	126.91 g	25.69 g	3.23 g	103.28 g	6.93 g	3.34 g	96.34 g	26.64 g	2.34 g		
						10,(12)			(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépas bulgur[1]			Lebbencsleves, tojásm. (15 év)[1,(10,12)], Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 827.57 Kcal / 3,459.24 Kj			Energia: 962.16 Kcal / 4,021.83 Kj			Energia: 866.71 Kcal / 3,622.85 Kj			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.78 g	23.57 g	4.25 g	55.13 g	24.70 g	3.79 g	47.91 g	29.83 g	5.13 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.58 g	9.04 g	1.10 g	150.59 g	19.66 g	2.91 g	108.81 g	5.72 g	3.39 g	96.34 g	26.64 g	2.34 g		
1		1		1,10,(12)		(12)							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta GM, TM	Zellerleves GM, TM (15 év)[9,(10,12)], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás rizs	Zöldséges tarhonyaleves GM, Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Gombakrémleves GM, TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 788.25 Kcal / 3,294.89 KJ	Energia: 745.87 Kcal / 3,117.74 KJ	Energia: 704.29 Kcal / 2,943.93 KJ	Energia: 825.89 Kcal / 3,452.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.08 g 21.54 g 3.88 g	41.26 g 27.75 g 3.94 g	35.46 g 38.74 g 6.80 g	33.51 g 44.99 g 13.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
139.99 g 13.89 g 1.00 g	111.58 g 5.29 g 1.57 g	63.01 g 6.39 g 5.37 g	70.93 g 2.73 g 4.31 g		
		9,(10),(12)	(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta TM [1]			Paradicsomleves[1], Dubarry csirkemell GM, TM, Sárgarépás bulgur[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 827.57 Kcal / 3,459.24 Kj			Energia: 962.16 Kcal / 4,021.83 Kj			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 Kj			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.78 g	23.57 g	4.25 g	55.13 g	24.70 g	3.79 g	45.48 g	30.46 g	5.20 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.58 g	9.04 g	1.10 g	150.59 g	19.66 g	2.91 g	90.80 g	4.46 g	3.68 g	96.34 g	26.64 g	2.34 g		
1			1			1,10,(12)			(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oll.)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Sonkás rakott tészta GM, TM			Dubarry csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Sárgarépas rizs			Lebbencsleves, GM (15 év)(10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér			Almaleves GM TM, Brassói apr.pecsénye*, Vegyes vágott savanyúság(12)			
		Energia: 788.26 Kcal / 3,294.93 KJ			Energia: 853.37 Kcal / 3,567.09 KJ			Energia: 843.15 Kcal / 3,524.37 KJ			Energia: 883.90 Kcal / 3,694.70 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		23.08 g	21.54 g	3.88 g	41.30 g	28.92 g	4.06 g	45.07 g	30.26 g	5.20 g	28.08 g	41.70 g	12.80 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
140.00 g	13.90 g	1.00 g	126.91 g	25.69 g	3.23 g	103.28 g	6.93 g	3.34 g	96.34 g	26.64 g	2.34 g			
						10,(12)			(12)					

