

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka, Paprikás diákcsemege	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom [4,10,(12)], 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 , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 253.80 Kcal / 1,060.88 KJ	Energia: 391.05 Kcal / 1,634.59 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 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	13.93 g 13.07 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	7.72 g 11.04 g 2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.29 g 7.00 g 0.47 g	53.14 g 1.52 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g	
	1	1,4,10,(12)	1	1	1	
	Tízórai	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ
		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	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Főtt tojás[3]	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsaláta CM	Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma, Gombaleves GM*	
	Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 KJ	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ	Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 KJ	Energia: 1,146.07 Kcal / 4,790.57 KJ	Energia: 699.23 Kcal / 2,922.78 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	15.24 g 11.39 g 1.19 g	17.50 g 19.62 g 3.85 g	37.05 g 29.21 g 6.03 g	26.68 g 77.91 g 24.53 g	36.41 g 24.60 g 3.56 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
83.78 g 4.17 g 2.74 g	58.56 g 5.14 g 3.66 g	73.24 g 1.64 g 3.18 g	81.46 g 13.40 g 5.95 g	84.27 g 15.26 g 2.66 g		
1	1,3	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga, Bécsi felvágott, Sörretek	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g 11.75 g 3.27 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g		
1	1		1			

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(28934) Diab (R: 10, T: 15, E: 25) Bölcsőde	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			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], Tonhalmástétom [4,10,(12)], Lilahagyma			Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 270.06 Kcal / 1,128.85 KJ			Energia: 235.94 Kcal / 986.23 KJ			Energia: 248.93 Kcal / 1,040.53 KJ			Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ			Energia: 203.19 Kcal / 849.33 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	12.27 g	12.86 g	2.91 g	12.03 g	14.96 g	6.51 g	10.56 g	8.72 g	1.88 g	7.27 g	10.98 g	2.81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16.15 g 0.01 g 0.38 g			17.65 g 1.02 g 0.88 g			16.54 g 0.49 g 1.11 g			16.57 g 0.24 g 0.70 g			18.99 g 0.44 g 0.99 g				
1			1,4,10,(12)			1,7			1			1				
Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne 25 CH[1]			Parajfőzelék 25 CH[1,7], Főtt tojás[3], Hamis gulyásleves			Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur 25 CH[1]			Tört burgonya 25 CH, Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Sárgarépás jégсалáta CM			Gombaleves GM*, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs 25 CH			
	Energia: 199.26 Kcal / 832.91 KJ			Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 KJ			Energia: 455.33 Kcal / 1,903.28 KJ			Energia: 876.48 Kcal / 3,663.69 KJ			Energia: 393.54 Kcal / 1,645.00 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.98 g	6.82 g	0.74 g	12.68 g	12.78 g	3.34 g	29.52 g	25.69 g	5.57 g	22.66 g	75.27 g	24.21 g	30.57 g	18.32 g	2.90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.76 g 2.51 g 1.63 g			29.79 g 4.45 g 2.61 g			26.99 g 1.64 g 2.58 g			27.86 g 2.90 g 8.01 g			28.84 g 2.22 g 2.56 g				
1			1,3,7			1,10,(12)										



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás,banán,o Imag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszéklet [4,10,(12)], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ			Energia: 299.01 Kcal / 1,249.86 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 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	13.69 g	13.05 g	2.93 g	12.90 g	15.08 g	6.52 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.33 g 7.00 g 0.47 g			51.48 g 1.10 g 1.02 g			27.72 g 7.48 g 1.20 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.23 g 7.46 g 1.03 g			
	1			1,4,10,(12)			1,7			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Kertészleves GM*, Petrezselymes bulgur[1]			Erdei gyümölcsleves GM [7], Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsaláta CM			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma		
		Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 KJ			Energia: 502.89 Kcal / 2,102.08 KJ			Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 KJ			Energia: 1,155.29 Kcal / 4,829.11 KJ			Energia: 753.68 Kcal / 3,150.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.24 g	11.39 g	1.19 g	27.59 g	28.90 g	6.88 g	37.05 g	29.21 g	6.03 g	27.17 g	79.92 g	25.74 g	37.73 g	24.96 g	3.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
83.78 g 4.17 g 2.74 g			42.59 g 5.81 g 4.66 g			73.24 g 1.64 g 3.18 g			78.75 g 11.86 g 5.98 g			98.07 g 17.13 g 4.45 g				
1			1			1,10,(12)			7							
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya			Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding [7]			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ			Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ			Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g	11.75 g	3.27 g	5.85 g	0.76 g	0.00 g	4.88 g	6.74 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			20.67 g 0.36 g 1.13 g			21.50 g 19.02 g 0.02 g			22.17 g 0.38 g 0.47 g			32.82 g 15.94 g 0.20 g				
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], Tonhalpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 Kj	Energia: 272.81 Kcal / 1,140.35 Kj	Energia: 275.71 Kcal / 1,152.47 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 219.89 Kcal / 919.14 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	13.88 g 13.12 g 2.93 g	13.21 g 15.15 g 6.52 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	8.03 g 11.11 g 2.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	21.11 g 0.77 g 0.47 g	24.56 g 1.86 g 1.01 g	21.50 g 1.25 g 1.20 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	22.01 g 1.23 g 1.03 g	
	1	1,4,10,(12)	1,7	1	1	
	Ebéd	Cukkinis, baconös penne TM[1], Magyaros karalábéleves GM*	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Csemegeuborka	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs
		Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 Kj	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 Kj	Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 Kj	Energia: 1,040.32 Kcal / 4,348.54 Kj	Energia: 691.06 Kcal / 2,888.63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.24 g 11.39 g 1.19 g	13.80 g 19.13 g 3.82 g	37.05 g 29.21 g 6.03 g	26.68 g 76.20 g 24.27 g	37.01 g 24.24 g 3.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	83.78 g 4.17 g 2.74 g	39.82 g 5.14 g 3.27 g	73.24 g 1.64 g 3.18 g	62.32 g 3.55 g 8.80 g	85.47 g 6.42 g 4.43 g	
	1	1,3	1,10,(12)			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Párizsi (10), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka
Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj		Energia: 221.54 Kcal / 926.04 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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		8.50 g 11.75 g 3.27 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	20.51 g 0.39 g 0.51 g	22.17 g 0.38 g 0.47 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	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka, Liga margarin , Zala felvágott	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 , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 349.16 Kcal / 1,459.49 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 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	9.49 g 12.63 g 3.34 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	7.72 g 11.04 g 2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 0.47 g	48.29 g 0.27 g 1.23 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g	
	1	1	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégسالáta CM	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Kukoricás rizs, Alma, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM
		Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 Kj	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 Kj	Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 Kj	Energia: 1,146.07 Kcal / 4,790.57 Kj	Energia: 753.68 Kcal / 3,150.38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.24 g 11.39 g 1.19 g	13.80 g 19.13 g 3.82 g	37.05 g 29.21 g 6.03 g	26.68 g 77.91 g 24.53 g	37.73 g 24.96 g 3.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
83.78 g 4.17 g 2.74 g	39.82 g 5.14 g 3.27 g	73.24 g 1.64 g 3.18 g	81.46 g 13.40 g 5.95 g	98.07 g 17.13 g 4.45 g		
1	1,3	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga, Bécsi felvágott, Sörretek	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 221.54 Kcal / 926.04 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g 11.75 g 3.27 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	22.17 g 0.38 g 0.47 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], Tonhalpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 KJ	Energia: 275.71 Kcal / 1,152.47 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 219.89 Kcal / 919.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.15 g 19.02 g 5.88 g	13.03 g 13.00 g 2.92 g	13.21 g 15.15 g 6.52 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	8.03 g 11.11 g 2.82 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	20.68 g 1.81 g 0.92 g	21.50 g 1.25 g 1.20 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	22.01 g 1.23 g 1.03 g	
	1	1,4,10,(12)	1,7	1	1	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne 50 CH[1]	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 50 CH[1,7], Tk. kenyér (50) [1]	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur 50 CH[1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya 50 CH, Sárgarépás jégsaláta CM	Gombaleves GM*, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs 50 CH
		Energia: 323.60 Kcal / 1,352.65 KJ	Energia: 477.54 Kcal / 1,996.12 KJ	Energia: 577.66 Kcal / 2,414.62 KJ	Energia: 1,009.14 Kcal / 4,218.21 KJ	Energia: 521.47 Kcal / 2,179.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.87 g 8.96 g 0.95 g	20.16 g 19.47 g 4.46 g	33.48 g 27.48 g 5.81 g	25.66 g 77.73 g 24.49 g	33.26 g 21.24 g 3.25 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52.97 g 3.26 g 2.16 g	54.39 g 7.84 g 3.57 g	51.33 g 1.64 g 2.88 g	51.86 g 3.86 g 9.79 g	51.38 g 3.45 g 2.60 g		
1	1,3,7	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka	
	Energia: 174.07 Kcal / 727.61 KJ	Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ	Energia: 218.14 Kcal / 911.83 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.31 g 6.40 g 1.10 g	8.50 g 11.75 g 3.27 g	11.78 g 8.18 g 1.74 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	24.39 g 0.39 g 0.60 g	22.17 g 0.38 g 0.47 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], Tonhalpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 242.56 Kcal / 1,013.90 KJ	Energia: 255.55 Kcal / 1,068.20 KJ	Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 189.64 Kcal / 792.70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.08 g 18.87 g 5.87 g	12.60 g 12.93 g 2.91 g	12.36 g 15.03 g 6.51 g	10.56 g 8.72 g 1.88 g	6.75 g 10.92 g 2.80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	16.26 g 0.77 g 0.36 g	18.73 g 1.78 g 0.88 g	17.62 g 1.25 g 1.11 g	16.57 g 0.24 g 1.05 g	16.18 g 1.15 g 0.90 g	
	1	1,4,10,(12)	1,7	1	1	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne 40 CH[1]	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40) [1]	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur 40 CH[1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya 40 CH, Sárgarépa jégsaláta CM	Gombaleves GM*, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs 40 CH
		Energia: 272.40 Kcal / 1,138.63 KJ	Energia: 390.43 Kcal / 1,632.00 KJ	Energia: 540.66 Kcal / 2,259.96 KJ	Energia: 956.08 Kcal / 3,996.41 KJ	Energia: 476.70 Kcal / 1,992.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.27 g 8.08 g 0.87 g	16.71 g 15.95 g 3.86 g	32.30 g 26.92 g 5.74 g	24.46 g 76.75 g 24.38 g	32.32 g 20.22 g 3.13 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43.83 g 2.96 g 1.95 g	44.06 g 6.02 g 3.11 g	44.03 g 1.64 g 2.79 g	42.26 g 3.48 g 9.08 g	43.49 g 3.02 g 2.59 g		
1	1,3,7	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka	
	Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 201.38 Kcal / 841.77 KJ	Energia: 177.82 Kcal / 743.29 KJ	Energia: 132.12 Kcal / 552.26 KJ	Energia: 137.37 Kcal / 574.21 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	2.90 g 6.30 g 1.10 g	7.65 g 11.63 g 3.26 g	10.08 g 7.94 g 1.72 g	3.60 g 6.55 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	16.79 g 0.36 g 1.04 g	16.63 g 0.39 g 0.42 g	16.34 g 0.38 g 0.34 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, Kígyóuborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika	
		Energia: 291.81 Kcal / 1,219.77 KJ	Energia: 239.02 Kcal / 999.10 KJ	Energia: 265.87 Kcal / 1,111.34 KJ	Energia: 201.84 Kcal / 843.69 KJ	Energia: 211.70 Kcal / 884.91 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		7.93 g 19.57 g 5.96 g	10.84 g 13.31 g 2.97 g	10.68 g 15.63 g 6.60 g	9.19 g 9.39 g 1.97 g	5.53 g 11.65 g 2.89 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	17.27 g 1.74 g 0.91 g	18.51 g 1.69 g 1.21 g	18.23 g 1.44 g 1.15 g	19.13 g 1.44 g 1.03 g		
	4,10,15,(12)			7,15	15		
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne GM 60 CH	GM kenyér (60), Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM 60 CH[7]	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes rizs 60 CH	Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya 60 CH, Sárgarépás jégسالáta CM	Gombaleves GM*, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs 60 CH	
		Energia: 358.27 Kcal / 1,497.57 KJ	Energia: 540.87 Kcal / 2,260.84 KJ	Energia: 649.19 Kcal / 2,713.61 KJ	Energia: 1,066.63 Kcal / 4,458.51 KJ	Energia: 579.04 Kcal / 2,420.39 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		5.91 g 8.98 g 0.96 g	19.60 g 21.25 g 4.62 g	32.59 g 28.53 g 5.89 g	26.96 g 78.80 g 24.61 g	34.48 g 22.56 g 3.40 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
64.79 g 5.80 g 2.04 g	64.26 g 9.74 g 3.74 g	64.62 g 1.72 g 2.78 g	62.26 g 4.28 g 10.56 g	61.53 g 4.00 g 2.62 g			
3,7			10,(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinokré, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Párizsi (10), Liga margarin , Kígyóuborka		
	Energia: 160.57 Kcal / 671.18 KJ	Energia: 216.51 Kcal / 905.01 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 133.39 Kcal / 557.57 KJ	Energia: 152.50 Kcal / 637.45 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav		
	2.59 g 7.28 g 1.23 g	6.28 g 12.30 g 3.35 g	8.71 g 8.61 g 1.81 g	2.14 g 6.99 g 1.21 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 1.64 g 0.46 g	18.45 g 1.56 g 1.14 g	18.29 g 1.59 g 0.52 g	15.65 g 1.27 g 0.36 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	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ	Energia: 217.61 Kcal / 909.61 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 215.86 Kcal / 902.29 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	10.96 g 13.31 g 2.97 g	6.36 g 11.41 g 2.74 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	5.02 g 11.36 g 2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.81 g 7.90 g 0.37 g	44.96 g 1.74 g 0.92 g	20.81 g 7.90 g 0.67 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.82 g 8.13 g 0.92 g	
	4,10,(12)					
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne GM, TM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Kertészleves GM*, Petrezselymes rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsaláta CM	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma
		Energia: 587.20 Kcal / 2,454.50 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 675.24 Kcal / 2,822.50 KJ	Energia: 847.98 Kcal / 3,544.56 KJ	Energia: 764.14 Kcal / 3,194.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.79 g 12.44 g 1.31 g	15.66 g 19.92 g 3.82 g	33.63 g 26.53 g 5.68 g	19.47 g 55.19 g 17.26 g	39.03 g 23.84 g 3.48 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
110.48 g 9.18 g 2.79 g	56.22 g 6.14 g 3.50 g	74.57 g 1.74 g 2.57 g	65.91 g 12.74 g 4.51 g	99.43 g 16.45 g 2.50 g		
3		10,(12)			9	
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 192.56 Kcal / 804.90 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 133.39 Kcal / 557.57 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	5.77 g 12.01 g 3.31 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	2.15 g 7.00 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	14.15 g 1.26 g 1.03 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	15.65 g 1.28 g 0.37 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	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ	Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 215.86 Kcal / 902.29 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	10.96 g 13.31 g 2.97 g	6.87 g 11.70 g 2.78 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	5.02 g 11.36 g 2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.81 g 7.90 g 0.37 g	44.96 g 1.74 g 0.92 g	25.11 g 8.20 g 0.78 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.82 g 8.13 g 0.92 g	
	4,10,(12)					
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne GM, TM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Kertészleves GM*, Petrezselymes rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégсалáta CM	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma
		Energia: 736.50 Kcal / 3,078.57 KJ	Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 KJ	Energia: 919.22 Kcal / 3,842.34 KJ	Energia: 1,146.07 Kcal / 4,790.57 KJ	Energia: 764.14 Kcal / 3,194.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.67 g 14.70 g 1.54 g	21.10 g 27.43 g 5.30 g	46.38 g 35.57 g 7.77 g	26.68 g 77.91 g 24.53 g	39.03 g 23.84 g 3.48 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
140.27 g 11.38 g 3.28 g	71.83 g 8.12 g 4.71 g	102.16 g 1.95 g 3.51 g	81.46 g 13.40 g 5.95 g	99.43 g 16.45 g 2.50 g		
3		10,(12)		9		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 192.56 Kcal / 804.90 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 133.39 Kcal / 557.57 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	5.77 g 12.01 g 3.31 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	2.15 g 7.00 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	14.15 g 1.26 g 1.03 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	15.65 g 1.28 g 0.37 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	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Soproni felvágott
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ	Energia: 270.03 Kcal / 1,128.73 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 215.86 Kcal / 902.29 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	10.96 g 13.31 g 2.97 g	10.17 g 15.34 g 6.56 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	5.02 g 11.36 g 2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.81 g 7.90 g 0.37 g	44.96 g 1.74 g 0.92 g	21.20 g 8.38 g 1.10 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.82 g 8.13 g 0.92 g	
	4,10,(12)			7		
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne GM, TM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Kertészleves GM*, Petrezselymes rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsaláta CM	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma
		Energia: 587.20 Kcal / 2,454.50 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 675.24 Kcal / 2,822.50 KJ	Energia: 847.98 Kcal / 3,544.56 KJ	Energia: 764.14 Kcal / 3,194.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.79 g 12.44 g 1.31 g	15.66 g 19.92 g 3.82 g	33.63 g 26.53 g 5.68 g	19.47 g 55.19 g 17.26 g	39.03 g 23.84 g 3.48 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
110.48 g 9.18 g 2.79 g	56.22 g 6.14 g 3.50 g	74.57 g 1.74 g 2.57 g	65.91 g 12.74 g 4.51 g	99.43 g 16.45 g 2.50 g		
3		10,(12)		9		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Puding [7]	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 192.56 Kcal / 804.90 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 133.39 Kcal / 557.57 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	5.77 g 12.01 g 3.31 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	2.15 g 7.00 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	14.15 g 1.26 g 1.03 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	15.65 g 1.28 g 0.37 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	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Soproni felvágott	
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ	Energia: 293.98 Kcal / 1,228.84 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 215.86 Kcal / 902.29 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	10.96 g 13.31 g 2.97 g	10.68 g 15.63 g 6.60 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	5.02 g 11.36 g 2.85 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	20.81 g 7.90 g 0.37 g	44.96 g 1.74 g 0.92 g	25.50 g 8.68 g 1.21 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.82 g 8.13 g 0.92 g		
	4,10,(12)			7			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne GM, TM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Kertészleves GM*, Petrezselymes rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégсалáta CM	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma	
		Energia: 736.50 Kcal / 3,078.57 KJ	Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 KJ	Energia: 919.22 Kcal / 3,842.34 KJ	Energia: 1,146.07 Kcal / 4,790.57 KJ	Energia: 764.14 Kcal / 3,194.11 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		10.67 g 14.70 g 1.54 g	21.10 g 27.43 g 5.30 g	46.38 g 35.57 g 7.77 g	26.68 g 77.91 g 24.53 g	39.03 g 23.84 g 3.48 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
140.27 g 11.38 g 3.28 g	71.83 g 8.12 g 4.71 g	102.16 g 1.95 g 3.51 g	81.46 g 13.40 g 5.95 g	99.43 g 16.45 g 2.50 g			
3		10,(12)		9			
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Puding [7]		
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 192.56 Kcal / 804.90 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 133.39 Kcal / 557.57 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	5.77 g 12.01 g 3.31 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	2.15 g 7.00 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	14.15 g 1.26 g 1.03 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	15.65 g 1.28 g 0.37 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, Kígyóuborka			Szardíniakrém TM 7-10 év)[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.84 g	18.95 g	5.88 g	5.54 g	1.32 g	0.18 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.33 g 7.00 g 0.47 g			51.84 g 1.09 g 0.58 g			27.33 g 7.00 g 0.77 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.23 g 7.46 g 1.03 g			
	1			1,4,10,(12)			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]			Parajfőzelék TM (7-10 év)[1], Hamis gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]			Őszibarack leves TM (7-10 év), Tört burgonya (7-10 év), Csemegeuborka (7-10 év), Cigánypecsenye GM			Zöldséges bableves (7-10 év)[1,9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma		
		Energia: 571.27 Kcal / 2,387.91 KJ			Energia: 744.38 Kcal / 3,111.51 KJ			Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ			Energia: 1,097.04 Kcal / 4,585.63 KJ			Energia: 774.53 Kcal / 3,237.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.78 g	12.68 g	1.32 g	38.32 g	24.06 g	5.73 g	44.46 g	35.05 g	7.24 g	24.99 g	75.21 g	24.14 g	39.23 g	23.85 g	3.49 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98.30 g 4.63 g 3.06 g			92.18 g 10.41 g 4.91 g			87.89 g 1.96 g 3.81 g			77.50 g 12.03 g 5.80 g			99.16 g 16.45 g 2.50 g				
1			1			1,10,(12)			1,9			1,9				
Uzsonna	Magyaros margarinkrém (TM) 7-10 év, Zsemle[1]			Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya (7-10 év)			Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding rizsitalból			
	Energia: 222.11 Kcal / 928.42 KJ			Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ			Energia: 166.81 Kcal / 697.27 KJ			Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.89 g	9.38 g	1.65 g	8.50 g	11.75 g	3.27 g	5.61 g	0.61 g	0.00 g	4.88 g	6.74 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			20.67 g 0.36 g 1.13 g			33.18 g 31.20 g 0.01 g			22.17 g 0.38 g 0.47 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g				
1			1			1			1			1				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka			Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (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 , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.84 g	18.95 g	5.88 g	13.69 g	13.05 g	2.93 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.33 g 7.00 g 0.47 g			51.48 g 1.10 g 1.02 g			27.33 g 7.00 g 0.77 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.23 g 7.46 g 1.03 g			
	1			1,4,10,(12)			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégسالáta CM			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma		
		Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 KJ			Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ			Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 KJ			Energia: 963.87 Kcal / 4,028.98 KJ			Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.24 g	11.39 g	1.19 g	17.50 g	19.62 g	3.85 g	37.05 g	29.21 g	6.03 g	22.61 g	69.44 g	22.00 g	30.36 g	20.51 g	2.93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
83.78 g 4.17 g 2.74 g			58.56 g 5.14 g 3.66 g			73.24 g 1.64 g 3.18 g			59.63 g 10.08 g 5.27 g			84.38 g 15.89 g 3.37 g				
1			1,3			1,10,(12)										
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya			Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding rizsitalból			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ			Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ			Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g	11.75 g	3.27 g	5.85 g	0.76 g	0.00 g	4.88 g	6.74 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			20.67 g 0.36 g 1.13 g			21.50 g 19.02 g 0.02 g			22.17 g 0.38 g 0.47 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	Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (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 , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 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	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	7.72 g 11.04 g 2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g	
	1	1,4,10,(12)	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégسالáta CM	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma
		Energia: 571.27 Kcal / 2,387.91 KJ	Energia: 585.05 Kcal / 2,445.51 KJ	Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ	Energia: 1,146.07 Kcal / 4,790.57 KJ	Energia: 753.68 Kcal / 3,150.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.78 g 12.68 g 1.32 g	22.94 g 25.84 g 5.13 g	44.46 g 35.05 g 7.24 g	26.68 g 77.91 g 24.53 g	37.73 g 24.96 g 3.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
98.30 g 4.63 g 3.06 g	77.51 g 6.92 g 4.95 g	87.89 g 1.96 g 3.81 g	81.46 g 13.40 g 5.95 g	98.07 g 17.13 g 4.45 g		
1	1,3	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g 11.75 g 3.27 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g		
1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom[4,10, (12)], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Zöldpaprika
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ	Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 215.86 Kcal / 902.29 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	10.96 g 13.31 g 2.97 g	6.87 g 11.70 g 2.78 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	5.02 g 11.36 g 2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.81 g 7.90 g 0.37 g	44.96 g 1.74 g 0.92 g	25.11 g 8.20 g 0.78 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.82 g 8.13 g 0.92 g	
	4,10,(12)					
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne GM, TM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Gluténmentes kenyér , Fokhagymás sertés aprópecsenye	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Kertészleves GM*, Petrezselymes rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsaláta CM	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma
		Energia: 736.50 Kcal / 3,078.57 KJ	Energia: 662.90 Kcal / 2,770.92 KJ	Energia: 919.22 Kcal / 3,842.34 KJ	Energia: 1,146.07 Kcal / 4,790.57 KJ	Energia: 764.14 Kcal / 3,194.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.67 g 14.70 g 1.54 g	32.01 g 31.40 g 6.41 g	46.38 g 35.57 g 7.77 g	26.68 g 77.91 g 24.53 g	39.03 g 23.84 g 3.48 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
140.27 g 11.38 g 3.28 g	74.49 g 8.79 g 5.86 g	102.16 g 1.95 g 3.51 g	81.46 g 13.40 g 5.95 g	99.43 g 16.45 g 2.50 g		
10,(12)			9			
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 192.56 Kcal / 804.90 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 133.39 Kcal / 557.57 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	5.77 g 12.01 g 3.31 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	2.15 g 7.00 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	14.15 g 1.26 g 1.03 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	15.65 g 1.28 g 0.37 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	Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 Kj	Energia: 299.01 Kcal / 1,249.86 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 224.85 Kcal / 939.87 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	13.69 g 13.05 g 2.93 g	12.90 g 15.08 g 6.52 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.69 g 9.57 g 2.27 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.72 g 7.48 g 1.20 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	27.99 g 7.46 g 0.84 g	
	1	1,4,10,(12)	1,7	1	1	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégسالáta CM	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma
		Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 Kj	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 Kj	Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 Kj	Energia: 963.87 Kcal / 4,028.98 Kj	Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.24 g 11.39 g 1.19 g	17.50 g 19.62 g 3.85 g	37.05 g 29.21 g 6.03 g	22.61 g 69.44 g 22.00 g	30.36 g 20.51 g 2.93 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
83.78 g 4.17 g 2.74 g	58.56 g 5.14 g 3.66 g	73.24 g 1.64 g 3.18 g	59.63 g 10.08 g 5.27 g	84.38 g 15.89 g 3.37 g		
1	1,3	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 221.54 Kcal / 926.04 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g 11.75 g 3.27 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	22.17 g 0.38 g 0.47 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	Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 Kj	Energia: 299.01 Kcal / 1,249.86 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 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	13.69 g 13.05 g 2.93 g	12.90 g 15.08 g 6.52 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	7.72 g 11.04 g 2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.72 g 7.48 g 1.20 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g	
	1	1,4,10,(12)	1,7	1	1	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégسالáta CM	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma
		Energia: 571.27 Kcal / 2,387.91 Kj	Energia: 585.05 Kcal / 2,445.51 Kj	Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 Kj	Energia: 1,146.07 Kcal / 4,790.57 Kj	Energia: 753.68 Kcal / 3,150.38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.78 g 12.68 g 1.32 g	22.94 g 25.84 g 5.13 g	44.46 g 35.05 g 7.24 g	26.68 g 77.91 g 24.53 g	37.73 g 24.96 g 3.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
98.30 g 4.63 g 3.06 g	77.51 g 6.92 g 4.95 g	87.89 g 1.96 g 3.81 g	81.46 g 13.40 g 5.95 g	98.07 g 17.13 g 4.45 g		
1	1,3	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 221.54 Kcal / 926.04 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g 11.75 g 3.27 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g		
1	1		1	7		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka			Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ			Energia: 299.01 Kcal / 1,249.86 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 224.85 Kcal / 939.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.84 g	18.95 g	5.88 g	13.69 g	13.05 g	2.93 g	12.90 g	15.08 g	6.52 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.69 g	9.57 g	2.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.33 g 7.00 g 0.47 g			51.48 g 1.10 g 1.02 g			27.72 g 7.48 g 1.20 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.99 g 7.46 g 0.84 g			
	1			1,4,10,(12)			1,7			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsaláta CM			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma		
		Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 KJ			Energia: 562.69 Kcal / 2,352.04 KJ			Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 KJ			Energia: 963.87 Kcal / 4,028.98 KJ			Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.24 g	11.39 g	1.19 g	30.84 g	25.74 g	5.52 g	37.05 g	29.21 g	6.03 g	22.61 g	69.44 g	22.00 g	30.36 g	20.51 g	2.93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
83.78 g 4.17 g 2.74 g			61.33 g 5.81 g 4.87 g			73.24 g 1.64 g 3.18 g			59.63 g 10.08 g 5.27 g			84.38 g 15.89 g 3.37 g				
1			1			1,10,(12)										
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya			Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding [7]			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ			Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ			Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g	11.75 g	3.27 g	5.85 g	0.76 g	0.00 g	4.88 g	6.74 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			20.67 g 0.36 g 1.13 g			21.50 g 19.02 g 0.02 g			22.17 g 0.38 g 0.47 g			32.82 g 15.94 g 0.20 g				
1			1						1			7				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 299.01 Kcal / 1,249.86 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	12.90 g 15.08 g 6.52 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	7.72 g 11.04 g 2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.72 g 7.48 g 1.20 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g	
	1	1,4,10,(12)	1,7	1	1	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsaláta CM	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma
		Energia: 571.27 Kcal / 2,387.91 KJ	Energia: 643.12 Kcal / 2,688.24 KJ	Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ	Energia: 1,146.07 Kcal / 4,790.57 KJ	Energia: 753.68 Kcal / 3,150.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.78 g 12.68 g 1.32 g	33.27 g 27.29 g 6.04 g	44.46 g 35.05 g 7.24 g	26.68 g 77.91 g 24.53 g	37.73 g 24.96 g 3.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
98.30 g 4.63 g 3.06 g	75.27 g 6.77 g 5.79 g	87.89 g 1.96 g 3.81 g	81.46 g 13.40 g 5.95 g	98.07 g 17.13 g 4.45 g		
1	1	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g 11.75 g 3.27 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g		
1	1		1	7		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka			Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.84 g	18.95 g	5.88 g	13.69 g	13.05 g	2.93 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.33 g 7.00 g 0.47 g			51.48 g 1.10 g 1.02 g			27.33 g 7.00 g 0.77 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.23 g 7.46 g 1.03 g			
	1			1,4,10,(12)			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsláta CM			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma		
		Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 KJ			Energia: 562.69 Kcal / 2,352.04 KJ			Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 KJ			Energia: 963.87 Kcal / 4,028.98 KJ			Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.24 g	11.39 g	1.19 g	30.84 g	25.74 g	5.52 g	37.05 g	29.21 g	6.03 g	22.61 g	69.44 g	22.00 g	30.36 g	20.51 g	2.93 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
83.78 g 4.17 g 2.74 g			61.33 g 5.81 g 4.87 g			73.24 g 1.64 g 3.18 g			59.63 g 10.08 g 5.27 g			84.38 g 15.89 g 3.37 g				
1			1			1,10,(12)										
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya			Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding rizsitalból			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ			Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ			Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g	11.75 g	3.27 g	5.85 g	0.76 g	0.00 g	4.88 g	6.74 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			20.67 g 0.36 g 1.13 g			21.50 g 19.02 g 0.02 g			22.17 g 0.38 g 0.47 g			36.71 g 13.99 g 0.00 g				
1			1						1							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.84 g 18.95 g 5.88 g	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	7.72 g 11.04 g 2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g	
	1	1,4,10,(12)	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégسالáta CM	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma
		Energia: 571.27 Kcal / 2,387.91 KJ	Energia: 682.68 Kcal / 2,853.60 KJ	Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ	Energia: 1,146.07 Kcal / 4,790.57 KJ	Energia: 753.68 Kcal / 3,150.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.78 g 12.68 g 1.32 g	34.46 g 30.35 g 6.38 g	44.46 g 35.05 g 7.24 g	26.68 g 77.91 g 24.53 g	37.73 g 24.96 g 3.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
98.30 g 4.63 g 3.06 g	80.20 g 7.59 g 6.11 g	87.89 g 1.96 g 3.81 g	81.46 g 13.40 g 5.95 g	98.07 g 17.13 g 4.45 g		
1	1	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g 11.75 g 3.27 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g		
1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalpástétom[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 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	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	7.72 g 11.04 g 2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g	
	1	1,4,10,(12)	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégسالáta CM	Snidlinges csirkecsikok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma, Gombaleves GM*
		Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 Kj	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 Kj	Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 Kj	Energia: 963.87 Kcal / 4,028.98 Kj	Energia: 618.26 Kcal / 2,584.33 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.24 g 11.39 g 1.19 g	17.50 g 19.62 g 3.85 g	37.05 g 29.21 g 6.03 g	22.61 g 69.44 g 22.00 g	30.98 g 21.17 g 3.00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
83.78 g 4.17 g 2.74 g	58.56 g 5.14 g 3.66 g	73.24 g 1.64 g 3.18 g	59.63 g 10.08 g 5.27 g	77.25 g 14.78 g 2.20 g		
1	1,3	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 221.54 Kcal / 926.04 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g 11.75 g 3.27 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g		
1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 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	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	7.72 g 11.04 g 2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g	
	1	1,4,10,(12)	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégسالáta CM	Snidlinges csirkecsikok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma, Gombaleves GM*
		Energia: 571.27 Kcal / 2,387.91 KJ	Energia: 585.05 Kcal / 2,445.51 KJ	Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ	Energia: 1,146.07 Kcal / 4,790.57 KJ	Energia: 795.18 Kcal / 3,323.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.78 g 12.68 g 1.32 g	22.94 g 25.84 g 5.13 g	44.46 g 35.05 g 7.24 g	26.68 g 77.91 g 24.53 g	38.43 g 26.80 g 3.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
98.30 g 4.63 g 3.06 g	77.51 g 6.92 g 4.95 g	87.89 g 1.96 g 3.81 g	81.46 g 13.40 g 5.95 g	101.18 g 16.18 g 2.69 g		
1	1,3	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g 11.75 g 3.27 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g		
1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 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	13.69 g 13.05 g 2.93 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	7.72 g 11.04 g 2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 0.47 g	51.48 g 1.10 g 1.02 g	27.33 g 7.00 g 0.77 g	20.45 g 0.24 g 1.14 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g	
	1	1,4,10,(12)	1	1	1	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsaláta CM	Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma, Gombaleves GM*
		Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 KJ	Energia: 562.69 Kcal / 2,352.04 KJ	Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 KJ	Energia: 963.87 Kcal / 4,028.98 KJ	Energia: 618.26 Kcal / 2,584.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.24 g 11.39 g 1.19 g	30.84 g 25.74 g 5.52 g	37.05 g 29.21 g 6.03 g	22.61 g 69.44 g 22.00 g	30.98 g 21.17 g 3.00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
83.78 g 4.17 g 2.74 g	61.33 g 5.81 g 4.87 g	73.24 g 1.64 g 3.18 g	59.63 g 10.08 g 5.27 g	77.25 g 14.78 g 2.20 g		
1	1	1,10,(12)				
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g 11.75 g 3.27 g	5.85 g 0.76 g 0.00 g	4.88 g 6.74 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	20.67 g 0.36 g 1.13 g	21.50 g 19.02 g 0.02 g	22.17 g 0.38 g 0.47 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			Tonhalmástétom[4,10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ			Energia: 383.13 Kcal / 1,601.48 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.84 g	18.95 g	5.88 g	13.69 g	13.05 g	2.93 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.33 g 7.00 g 0.47 g			51.48 g 1.10 g 1.02 g			27.33 g 7.00 g 0.77 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			28.23 g 7.46 g 1.03 g			
	1			1,4,10,(12)			1			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégсалáta CM			Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma, Gombaleves GM*		
		Energia: 571.27 Kcal / 2,387.91 KJ			Energia: 682.68 Kcal / 2,853.60 KJ			Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ			Energia: 1,146.07 Kcal / 4,790.57 KJ			Energia: 795.18 Kcal / 3,323.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.78 g	12.68 g	1.32 g	34.46 g	30.35 g	6.38 g	44.46 g	35.05 g	7.24 g	26.68 g	77.91 g	24.53 g	38.43 g	26.80 g	3.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98.30 g 4.63 g 3.06 g			80.20 g 7.59 g 6.11 g			87.89 g 1.96 g 3.81 g			81.46 g 13.40 g 5.95 g			101.18 g 16.18 g 2.69 g				
1			1			1,10,(12)										
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga, Bécsi felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya			Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Puding rizsitalból			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ			Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ			Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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	8.50 g	11.75 g	3.27 g	5.85 g	0.76 g	0.00 g	4.88 g	6.74 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			20.67 g 0.36 g 1.13 g			21.50 g 19.02 g 0.02 g			22.17 g 0.38 g 0.47 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	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne 40 CH[1]			Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40) [1]			Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur 40 CH[1]			Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya 40 CH, Sárgarépás jégسالáta CM			Gombaleves GM*, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs 40 CH		
		Energia: 272.40 Kcal / 1,138.63 KJ			Energia: 398.89 Kcal / 1,667.36 KJ			Energia: 534.49 Kcal / 2,234.17 KJ			Energia: 956.08 Kcal / 3,996.41 KJ			Energia: 476.70 Kcal / 1,992.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.27 g	8.08 g	0.87 g	17.05 g	16.41 g	3.94 g	32.10 g	26.82 g	5.72 g	24.46 g	76.75 g	24.38 g	32.32 g	20.22 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.83 g	2.96 g	1.95 g	44.81 g	6.27 g	3.16 g	42.81 g	1.64 g	2.77 g	42.26 g	3.48 g	9.08 g	43.49 g	3.02 g	2.59 g		
1	1,3,7			1,10,(12)												



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, fruktóz (Iskola)	Ebéd	Cukkinis, baconös penne TM[1], Magyaros karalábéleves GM*			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]			Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Csemegeuborka			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs		
		Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 KJ			Energia: 502.89 Kcal / 2,102.08 KJ			Energia: 688.70 Kcal / 2,878.77 KJ			Energia: 1,040.32 Kcal / 4,348.54 KJ			Energia: 691.06 Kcal / 2,888.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.24 g	11.39 g	1.19 g	27.59 g	28.90 g	6.88 g	37.05 g	29.21 g	6.03 g	26.68 g	76.20 g	24.27 g	37.01 g	24.24 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.78 g	4.17 g	2.74 g	42.59 g	5.81 g	4.66 g	73.24 g	1.64 g	3.18 g	62.32 g	3.55 g	8.80 g	85.47 g	6.42 g	4.43 g		
1			1			1,10,(12)										



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázium/ko II.)	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne GM, TM			Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér			Stroganoff sertésragu GM, TM (15 év)[10,(12)], Kertészleves GM*, Petrezselymes rizs			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya, Sárgarépás jégсалáta CM			Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma		
		Energia: 786.26 Kcal / 3,286.57 KJ			Energia: 693.99 Kcal / 2,900.88 KJ			Energia: 960.28 Kcal / 4,013.97 KJ			Energia: 1,253.27 Kcal / 5,238.67 KJ			Energia: 996.85 Kcal / 4,166.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.29 g	15.45 g	1.61 g	26.85 g	35.01 g	6.62 g	37.13 g	43.91 g	11.51 g	29.18 g	79.59 g	24.73 g	51.56 g	32.23 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
150.20 g	12.11 g	3.44 g	82.86 g	9.51 g	5.35 g	115.15 g	2.44 g	1.68 g	101.46 g	14.20 g	6.35 g	125.82 g	18.28 g	3.55 g		
			3			10,(12)						9				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]			Parajfőzelék TM (15 év) [1], Hamis gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye			Stroganoff sertésragu TM (15 év)[1,10,(12)], Kertészleves GM*, Petrezselymes bulgur[1]			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsláta CM, Cigánypecsenye GM			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma		
		Energia: 727.52 Kcal / 3,041.03 KJ			Energia: 744.38 Kcal / 3,111.51 KJ			Energia: 880.81 Kcal / 3,681.79 KJ			Energia: 1,253.27 Kcal / 5,238.67 KJ			Energia: 849.63 Kcal / 3,551.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.61 g	16.60 g	1.73 g	38.32 g	24.06 g	5.73 g	36.72 g	40.90 g	10.32 g	29.18 g	79.59 g	24.73 g	39.75 g	27.16 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.56 g	6.07 g	3.99 g	92.18 g	10.41 g	4.91 g	96.02 g	1.96 g	2.16 g	101.46 g	14.20 g	6.35 g	114.98 g	18.05 g	4.48 g		
1			1			1,10,(12)										



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne GM, TM			Parajfőzelék GM, TM (15 év), Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér			Stroganoff sertésragu GM, TM (15 év)[10,(12)], Kertészleves GM*, Petrezselymes rizs			Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsaláta CM			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs		
		Energia: 587.20 Kcal / 2,454.50 KJ			Energia: 678.70 Kcal / 2,836.97 KJ			Energia: 960.28 Kcal / 4,013.97 KJ			Energia: 1,176.49 Kcal / 4,917.73 KJ			Energia: 818.99 Kcal / 3,423.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.79 g	12.44 g	1.31 g	30.33 g	26.45 g	5.64 g	37.13 g	43.91 g	11.51 g	29.71 g	79.76 g	24.74 g	39.71 g	27.17 g	3.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.48 g	9.18 g	2.79 g	106.99 g	13.72 g	3.80 g	115.15 g	2.44 g	1.68 g	84.26 g	5.16 g	8.41 g	108.01 g	7.64 g	4.47 g		
			3			10,(12)										



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne TM[1]			Hamis gulyásleves GM (15 év)[9], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Főtt tojás[3]			Kertészleves GM*, Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Petrezselymes bulgur[1]			Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsaláta CM			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma		
		Energia: 727.52 Kcal / 3,041.03 KJ			Energia: 740.00 Kcal / 3,093.20 KJ			Energia: 826.44 Kcal / 3,454.52 KJ			Energia: 1,253.27 Kcal / 5,238.67 KJ			Energia: 849.63 Kcal / 3,551.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.61 g	16.60 g	1.73 g	31.80 g	30.51 g	4.95 g	44.46 g	35.05 g	7.24 g	29.18 g	79.59 g	24.73 g	39.75 g	27.16 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124.56 g	6.07 g	3.99 g	101.78 g	8.74 g	3.29 g	87.89 g	1.96 g	3.81 g	101.46 g	14.20 g	6.35 g	114.98 g	18.05 g	4.48 g		
1			1,3,9			1,10,(12)										



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oII.)	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Cukkinis, baconös penne GM, TM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Gluténmentes kenyér , Fokhagymás sertés aprópecsenye	Stroganoff csirkeragu GM, TM új[10,(12)], Kertészleves GM*, Petrezselymes rizs	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Tört burgonya , Sárgarépás jégsaláta CM	Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Kukoricás rizs, Alma
		Energia: 786.26 Kcal / 3,286.57 KJ	Energia: 796.00 Kcal / 3,327.28 KJ	Energia: 945.33 Kcal / 3,951.48 KJ	Energia: 1,253.27 Kcal / 5,238.67 KJ	Energia: 996.85 Kcal / 4,166.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.29 g 15.45 g 1.61 g	36.72 g 40.69 g 8.62 g	47.08 g 37.14 g 7.95 g	29.18 g 79.59 g 24.73 g	51.56 g 32.23 g 4.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
150.20 g 12.11 g 3.44 g	85.70 g 10.25 g 6.90 g	104.40 g 2.44 g 3.60 g	101.46 g 14.20 g 6.35 g	125.82 g 18.28 g 3.55 g		
		10,(12)			9	



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka, Kárpát szalámi			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika		
		Energia: 261.57 Kcal / 1,093.36 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ			Energia: 216.13 Kcal / 903.42 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
		7.53 g	13.52 g	3.58 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	10.55 g	13.14 g	3.35 g	8.64 g	7.40 g	1.45 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
	27.29 g	7.00 g	1.07 g	27.58 g	7.46 g	1.15 g	41.62 g	1.27 g	1.22 g	28.63 g	7.21 g	1.49 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	
	1	1,(10)			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	Brokkolikrémleves GM TM*, Csemegeuborka, Tarhonyás hús*[1,(10,12)]			Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte, Zellerleves GM, TM*[9]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Körteleves GM TM*, Vegyes vágott savanyúság(12), Sonkás rakott burgonya GM,TM, parm.		
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ			Energia: 536.63 Kcal / 2,243.11 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 615.31 Kcal / 2,572.00 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
34.60 g		32.68 g	9.21 g	33.21 g	8.79 g	1.08 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	22.23 g	14.11 g	3.02 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69.86 g	1.51 g	4.76 g	83.35 g	20.56 g	2.77 g	71.70 g	21.25 g	3.53 g	61.37 g	2.25 g	4.13 g	98.68 g	24.20 g	3.40 g		
1,(10),(12)	9,(10),(12)			1				(12)								
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém			Fahéjas rizstejberizs TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]			
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ			Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	4.58 g	7.61 g	1.31 g	13.74 g	9.76 g	2.22 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**

		32.33 g	13.17 g	0.47 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	73.80 g	28.55 g	0.13 g	23.44 g	1.95 g	1.68 g				
		1,(12)					1					1,4								
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]					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: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ					Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ					Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 235.33 Kcal / 983.68 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.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		10.74 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	12.74 g	1.07 g		1.73 g	12.74 g	1.07 g		1.73 g	12.74 g	1.07 g		1.73 g	11.66 g	0.31 g		2.08 g
1		1					1					1			1					
Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek					Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozarella sajt[7], Zöldpaprika							
	Energia: 285.62 Kcal / 1,193.89 KJ		Energia: 138.07 Kcal / 577.13 KJ					Energia: 216.62 Kcal / 905.47 KJ			Energia: 166.05 Kcal / 694.09 KJ			Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.60 g	20.27 g	5.98 g		7.32 g	11.99 g	3.22 g		8.40 g	12.56 g	3.34 g		7.77 g	7.28 g	1.44 g		9.61 g	13.07 g	4.60 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
	16.15 g	0.01 g		1.58 g	16.40 g	0.42 g		1.06 g	17.54 g	1.27 g		1.12 g	17.45 g	0.22 g		1.40 g	17.12 g	0.91 g		0.65 g
1		1,(10)					1			1			1,7							
Ébéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Csemegeuborka, Tarhonyás hús 25 CH*[1, (10,12)]	Zöldséges rizs 25 CH (10,12), Zellerleves GM, TM*[9], Gyros fűszeres csirkemell falatok					Párolt káposzta 25 CH, Főtt burgonya 25 CH, Rántott leves [1], Natúr sertésszelet			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret 25 CH			Sonkás rakott burgonya 25 CH, ZöldségréMLEVES GM, TM*(10,12), Vegyes vágott savanyúság(12)							
	Energia: 244.02 Kcal / 1,020.00 KJ		Energia: 264.74 Kcal / 1,106.61 KJ					Energia: 390.69 Kcal / 1,633.08 KJ			Energia: 512.71 Kcal / 2,143.13 KJ			Energia: 170.07 Kcal / 710.89 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.43 g	10.16 g	2.81 g		28.30 g	6.53 g	0.88 g		23.50 g	19.38 g	4.01 g		20.06 g	36.61 g	10.05 g		8.13 g	3.68 g	0.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.90 g	1.08 g		3.50 g	25.94 g	1.69 g		1.77 g	29.68 g	1.39 g		1.69 g	27.68 g	2.25 g		3.51 g	27.92 g	1.36 g		2.63 g
1,(10),(12)		9,(10),(12)					1						(10),(12)							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o Imag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ	Energia: 216.13 Kcal / 903.42 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.47 g 20.39 g 5.99 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	10.55 g 13.14 g 3.35 g	8.64 g 7.40 g 1.45 g	10.46 g 13.19 g 4.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 1.67 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.62 g 1.27 g 1.22 g	28.63 g 7.21 g 1.49 g	21.00 g 0.91 g 1.09 g	
	1	1,(10)	1	1	1,7	
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM *, Köles köret	Körteleves*[7,(1)], Sonkás rakott burgonya GM,TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ	Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ	Energia: 699.89 Kcal / 2,925.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.60 g 32.68 g 9.21 g	44.58 g 13.33 g 1.65 g	31.79 g 28.44 g 5.04 g	24.71 g 41.45 g 10.87 g	23.14 g 19.92 g 6.03 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
69.86 g 1.51 g 4.76 g	111.34 g 21.56 g 3.50 g	71.70 g 21.25 g 3.53 g	61.37 g 2.25 g 4.13 g	105.73 g 32.83 g 3.43 g		
1,(10),(12)	9,(10),(12)	1		7,(1),(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas tejberizs[7]	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 392.78 Kcal / 1,641.82 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	9.14 g 8.43 g 2.35 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.33 g 13.17 g 0.47 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	69.91 g 30.50 g 0.33 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g		
1,(12)		1	7	1,4		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika		
		Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ			Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ			Energia: 243.40 Kcal / 1,017.41 KJ			Energia: 192.83 Kcal / 806.03 KJ			Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.78 g	20.46 g	5.99 g	8.50 g	12.18 g	3.23 g	9.58 g	12.75 g	3.35 g	8.95 g	7.47 g	1.45 g	10.46 g	13.19 g	4.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.11 g 0.77 g 1.67 g			21.36 g 1.23 g 1.15 g			22.50 g 2.03 g 1.21 g			22.41 g 0.98 g 1.49 g			21.00 g 0.91 g 1.09 g			
	1			1,(10)			1			1			1,7			
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12)			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ			Energia: 653.42 Kcal / 2,731.30 KJ			Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 515.48 Kcal / 2,154.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.60 g	32.68 g	9.21 g	43.86 g	12.79 g	1.65 g	26.37 g	22.91 g	4.41 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	23.85 g	13.67 g	2.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.86 g 1.51 g 4.76 g			89.74 g 3.20 g 3.49 g			47.61 g 3.01 g 3.29 g			61.37 g 2.25 g 4.13 g			75.15 g 4.41 g 4.67 g				
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóuborka, Soproni felvágott			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Sörretek, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin			Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			
	Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ			Energia: 212.57 Kcal / 888.54 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 355.37 Kcal / 1,485.45 KJ			Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.88 g	19.09 g	3.42 g	7.67 g	11.04 g	2.81 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	19.60 g	21.65 g	6.31 g	13.74 g	9.76 g	2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.09 g 0.60 g 0.52 g			20.65 g 0.01 g 1.03 g			22.08 g 0.22 g 0.47 g			20.52 g 0.21 g 1.47 g			23.44 g 1.95 g 1.68 g				
1			1			1			1			1,4				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00068) Tej- és halmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika		
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ			Energia: 216.13 Kcal / 903.42 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.47 g	20.39 g	5.99 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	10.55 g	13.14 g	3.35 g	8.64 g	7.40 g	1.45 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			
	27.33 g 7.00 g 1.67 g			27.58 g 7.46 g 1.15 g			41.62 g 1.27 g 1.22 g			28.63 g 7.21 g 1.49 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ			Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 615.31 Kcal / 2,572.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.60 g	32.68 g	9.21 g	44.58 g	13.33 g	1.65 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	22.23 g	14.11 g	3.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.86 g 1.51 g 4.76 g			111.34 g 21.56 g 3.50 g			71.70 g 21.25 g 3.53 g			61.37 g 2.25 g 4.13 g			98.68 g 24.20 g 3.40 g				
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas rizstejberizs TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka			
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ			Energia: 305.78 Kcal / 1,278.16 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	4.58 g	7.61 g	1.31 g	10.45 g	20.39 g	5.99 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.33 g 13.17 g 0.47 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			22.08 g 0.22 g 0.47 g			73.80 g 28.55 g 0.13 g			20.03 g 0.27 g 1.82 g				
1,(12)						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 , Kárpát szalámi, Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika		
		Energia: 312.40 Kcal / 1,305.83 KJ			Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ			Energia: 243.40 Kcal / 1,017.41 KJ			Energia: 192.83 Kcal / 806.03 KJ			Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.78 g	20.46 g	5.99 g	8.50 g	12.18 g	3.23 g	9.58 g	12.75 g	3.35 g	8.95 g	7.47 g	1.45 g	10.46 g	13.19 g	4.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.11 g 0.77 g 1.67 g			21.36 g 1.23 g 1.15 g			22.50 g 2.03 g 1.21 g			22.41 g 0.98 g 1.49 g			21.00 g 0.91 g 1.09 g			
	1			1,(10)			1			1			1,7			
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús 50 CH*[1,(10,12)], Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*[9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs 50 CH(10,12)			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 50 CH, Párolt káposzta 50 CH			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret 50 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Sonkás rakott burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 518.51 Kcal / 2,167.37 KJ			Energia: 383.52 Kcal / 1,603.11 KJ			Energia: 522.46 Kcal / 2,183.88 KJ			Energia: 665.33 Kcal / 2,781.08 KJ			Energia: 351.86 Kcal / 1,470.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.13 g	23.67 g	6.65 g	31.05 g	7.44 g	0.99 g	26.87 g	21.54 g	4.26 g	23.65 g	40.34 g	10.68 g	16.40 g	8.93 g	1.90 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
53.08 g 1.34 g 4.26 g			50.68 g 1.97 g 2.26 g			53.73 g 2.87 g 2.85 g			53.67 g 2.25 g 3.99 g			52.77 g 2.96 g 3.70 g				
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóborka, Soproni felvágott			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Sörretek, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin			Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			
	Energia: 283.20 Kcal / 1,183.78 KJ			Energia: 212.57 Kcal / 888.54 KJ			Energia: 169.76 Kcal / 709.60 KJ			Energia: 375.53 Kcal / 1,569.72 KJ			Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	11.04 g	2.81 g	6.55 g	6.68 g	1.17 g	20.45 g	21.77 g	6.32 g	13.74 g	9.76 g	2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23.98 g 0.56 g 0.45 g			20.65 g 0.01 g 1.03 g			20.91 g 0.22 g 0.44 g			24.40 g 0.21 g 1.56 g			23.44 g 1.95 g 1.68 g				
1			1			1			1			1,4				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15) Iskola	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika		
		Energia: 287.20 Kcal / 1,200.50 KJ			Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ			Energia: 218.20 Kcal / 912.08 KJ			Energia: 162.58 Kcal / 679.58 KJ			Energia: 218.36 Kcal / 912.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.71 g	20.31 g	5.98 g	7.65 g	12.06 g	3.22 g	8.51 g	12.60 g	3.34 g	7.67 g	7.28 g	1.43 g	9.35 g	13.03 g	4.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	16.26 g 0.77 g 1.56 g			17.48 g 1.18 g 1.06 g			17.65 g 2.03 g 1.10 g			16.58 g 0.98 g 1.36 g			15.95 g 0.91 g 0.98 g			
	1			1,(10)			1			1			1,7			
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús 40 CH*[1,(10,12)], Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*[9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs 40 CH(10,12)			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret 40 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Sonkás rakott burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 400.87 Kcal / 1,675.64 KJ			Energia: 347.88 Kcal / 1,454.14 KJ			Energia: 459.62 Kcal / 1,921.21 KJ			Energia: 608.80 Kcal / 2,544.78 KJ			Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.69 g	17.88 g	5.01 g	30.22 g	7.17 g	0.96 g	25.25 g	20.65 g	4.16 g	22.32 g	38.96 g	10.45 g	13.51 g	7.10 g	1.50 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
42.29 g 1.23 g 3.93 g			43.26 g 1.88 g 2.11 g			41.95 g 2.20 g 2.33 g			44.04 g 2.25 g 3.81 g			44.08 g 2.41 g 3.33 g				
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(10),(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóuborka, Soproni felvágott			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			
	Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ			Energia: 192.41 Kcal / 804.27 KJ			Energia: 139.51 Kcal / 583.15 KJ			Energia: 197.21 Kcal / 824.34 KJ			Energia: 208.90 Kcal / 873.20 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.75 g	18.78 g	3.39 g	6.82 g	10.92 g	2.80 g	5.27 g	6.50 g	1.15 g	8.25 g	11.03 g	2.70 g	12.46 g	9.57 g	2.20 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
17.38 g 0.47 g 0.30 g			16.77 g 0.01 g 0.94 g			15.09 g 0.22 g 0.31 g			16.43 g 0.21 g 0.68 g			17.61 g 1.87 g 1.55 g				
1			1			1			1			1,4				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15) Iskola	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika	Citromos tea CM, Majorannás májpástétom, Gluténmentes kenyér , Kígyóuborka	Ásványvíz, Liga margarin , Mozarella sajt[7], Gluténmentes kenyér , Zöldpaprika
		Energia: 307.37 Kcal / 1,284.81 KJ	Energia: 155.01 Kcal / 647.94 KJ	Energia: 214.42 Kcal / 896.28 KJ	Energia: 165.03 Kcal / 689.83 KJ	Energia: 239.54 Kcal / 1,001.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.56 g 21.01 g 6.07 g	5.97 g 12.66 g 3.31 g	6.85 g 13.01 g 3.39 g	6.31 g 7.73 g 1.49 g	8.24 g 13.74 g 4.69 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	18.89 g 1.97 g 1.68 g	18.37 g 1.41 g 1.16 g	15.98 g 2.93 g 1.11 g	16.06 g 1.87 g 1.38 g	18.78 g 2.11 g 1.10 g	
	15,(10)					7
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús GM 60 CH*(10,12), Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs 60 CH(10,12)	Rántott leves GM, Párolt káposzta 60 CH, Főtt burgonya 60 CH, Natúr sertésszelet	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret 60 CH	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Sonkás rakott burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 457.07 Kcal / 1,910.55 KJ	Energia: 442.90 Kcal / 1,851.32 KJ	Energia: 510.78 Kcal / 2,135.06 KJ	Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ	Energia: 424.58 Kcal / 1,774.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.93 g 17.01 g 4.72 g	32.42 g 7.89 g 1.05 g	27.46 g 19.28 g 3.97 g	24.71 g 41.45 g 10.87 g	19.71 g 11.04 g 2.36 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62.25 g 4.46 g 3.70 g	63.05 g 2.11 g 2.51 g	63.88 g 3.36 g 2.82 g	61.37 g 2.25 g 4.13 g	62.72 g 3.60 g 4.13 g		
(10),(12)					(10),(12)	
Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Kígyóuborka, Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Sörretek, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin	Tonhalsaláta[4], Gluténmentes kenyér	
	Energia: 246.40 Kcal / 1,029.95 KJ	Energia: 207.54 Kcal / 867.52 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ	Energia: 350.34 Kcal / 1,464.42 KJ	Energia: 210.17 Kcal / 878.51 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	3.63 g 19.05 g 3.43 g	5.45 g 11.59 g 2.89 g	4.08 g 6.98 g 1.21 g	17.38 g 22.20 g 6.39 g	11.00 g 10.01 g 2.26 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
16.27 g 0.94 g 0.30 g	18.43 g 1.21 g 1.04 g	15.56 g 1.12 g 0.37 g	18.30 g 1.41 g 1.48 g	16.92 g 2.58 g 1.57 g		
					4	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika		
		Energia: 306.72 Kcal / 1,282.09 KJ			Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ			Energia: 304.14 Kcal / 1,271.31 KJ			Energia: 187.15 Kcal / 782.29 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
		7.74 g	20.65 g	6.03 g	5.46 g	12.37 g	3.27 g	7.82 g	13.40 g	3.39 g	5.91 g	7.66 g	1.49 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			
	20.81 g 7.90 g 1.57 g			21.06 g 8.10 g 1.05 g			35.10 g 2.17 g 1.12 g			22.11 g 8.11 g 1.39 g			13.99 g 1.29 g 0.76 g			
	(10)															
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús GM* (10,12), Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM *, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 805.58 Kcal / 3,367.32 KJ			Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ			Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 615.31 Kcal / 2,572.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.80 g	31.08 g	8.69 g	44.58 g	13.33 g	1.65 g	28.60 g	26.33 g	4.77 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	22.23 g	14.11 g	3.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
106.83 g 7.51 g 4.34 g			111.34 g 21.56 g 3.50 g			65.74 g 22.45 g 3.12 g			61.37 g 2.25 g 4.13 g			98.68 g 24.20 g 3.40 g				
(10),(12)			9,(10),(12)									(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Fahéjas rizstejberizs TM			Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta[4]			
	Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ			Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ			Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ			Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ			Energia: 210.17 Kcal / 878.51 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	4.08 g	6.98 g	1.21 g	4.58 g	7.61 g	1.31 g	11.01 g	10.02 g	2.26 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.81 g 13.81 g 0.37 g			10.74 g 3.06 g 0.01 g			15.56 g 1.12 g 0.37 g			73.80 g 28.55 g 0.13 g			16.92 g 2.59 g 1.58 g				
(12)												4				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika		
		Energia: 306.72 Kcal / 1,282.09 KJ			Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ			Energia: 328.09 Kcal / 1,371.42 KJ			Energia: 187.15 Kcal / 782.29 KJ			Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.74 g	20.65 g	6.03 g	5.97 g	12.66 g	3.31 g	8.33 g	13.69 g	3.43 g	5.91 g	7.66 g	1.49 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			
	20.81 g 7.90 g 1.57 g			25.36 g 8.40 g 1.16 g			39.40 g 2.47 g 1.23 g			22.11 g 8.11 g 1.39 g			13.99 g 1.29 g 0.76 g			
	(10)															
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús GM* (10,12), Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM *, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 957.10 Kcal / 4,000.68 KJ			Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ			Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 KJ			Energia: 953.29 Kcal / 3,984.75 KJ			Energia: 706.21 Kcal / 2,951.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.09 g	37.19 g	10.41 g	44.58 g	13.33 g	1.65 g	35.94 g	34.67 g	6.06 g	33.96 g	54.88 g	14.87 g	26.37 g	16.74 g	3.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
126.21 g 8.83 g 4.62 g			111.34 g 21.56 g 3.50 g			89.32 g 31.25 g 4.24 g			82.27 g 2.63 g 4.99 g			111.11 g 25.00 g 3.94 g				
(10),(12)			9,(10),(12)									(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Fahéjas rizstejberizs TM			Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta[4]			
	Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ			Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ			Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ			Energia: 210.17 Kcal / 878.51 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	4.59 g	7.27 g	1.25 g	4.58 g	7.61 g	1.31 g	11.01 g	10.02 g	2.26 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.81 g 13.81 g 0.37 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			19.86 g 1.42 g 0.48 g			73.80 g 28.55 g 0.13 g			16.92 g 2.59 g 1.58 g				
(12)																
4																



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Mozzarella sajt[7]		
		Energia: 306.72 Kcal / 1,282.09 KJ			Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ			Energia: 304.14 Kcal / 1,271.31 KJ			Energia: 187.15 Kcal / 782.29 KJ			Energia: 160.77 Kcal / 672.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.74 g	20.65 g	6.03 g	5.46 g	12.37 g	3.27 g	7.82 g	13.40 g	3.39 g	5.91 g	7.66 g	1.49 g	5.78 g	8.29 g	2.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.81 g 7.90 g 1.57 g			21.06 g 8.10 g 1.05 g			35.10 g 2.17 g 1.12 g			22.11 g 8.11 g 1.39 g			14.25 g 1.58 g 0.89 g			
	(10)			(10)			(10)			(10)			(10)			
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús GM* (10,12), Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM *, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 805.58 Kcal / 3,367.32 KJ			Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ			Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 615.31 Kcal / 2,572.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.80 g	31.08 g	8.69 g	44.58 g	13.33 g	1.65 g	28.60 g	26.33 g	4.77 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	22.23 g	14.11 g	3.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
106.83 g 7.51 g 4.34 g			111.34 g 21.56 g 3.50 g			65.74 g 22.45 g 3.12 g			61.37 g 2.25 g 4.13 g			98.68 g 24.20 g 3.40 g				
(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Fahéjas tejberizs[7]			Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta[4]			
	Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ			Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ			Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ			Energia: 392.78 Kcal / 1,641.82 KJ			Energia: 210.17 Kcal / 878.51 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	4.08 g	6.98 g	1.21 g	9.14 g	8.43 g	2.35 g	11.01 g	10.02 g	2.26 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.81 g 13.81 g 0.37 g			10.74 g 3.06 g 0.01 g			15.56 g 1.12 g 0.37 g			69.91 g 30.50 g 0.33 g			16.92 g 2.59 g 1.58 g				
(12)			(12)			(12)			(12)			(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Mozzarella sajt[7]		
		Energia: 306.72 Kcal / 1,282.09 KJ			Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ			Energia: 328.09 Kcal / 1,371.42 KJ			Energia: 187.15 Kcal / 782.29 KJ			Energia: 215.59 Kcal / 901.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.74 g	20.65 g	6.03 g	5.97 g	12.66 g	3.31 g	8.33 g	13.69 g	3.43 g	5.91 g	7.66 g	1.49 g	7.73 g	13.45 g	4.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.81 g 7.90 g 1.57 g			25.36 g 8.40 g 1.16 g			39.40 g 2.47 g 1.23 g			22.11 g 8.11 g 1.39 g			14.48 g 1.81 g 0.99 g			
	(10)			(10)			(10)			(10)			7			
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús GM* (10,12), Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM *, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 957.10 Kcal / 4,000.68 KJ			Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ			Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 KJ			Energia: 953.29 Kcal / 3,984.75 KJ			Energia: 706.21 Kcal / 2,951.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.09 g	37.19 g	10.41 g	44.58 g	13.33 g	1.65 g	35.94 g	34.67 g	6.06 g	33.96 g	54.88 g	14.87 g	26.37 g	16.74 g	3.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
126.21 g 8.83 g 4.62 g			111.34 g 21.56 g 3.50 g			89.32 g 31.25 g 4.24 g			82.27 g 2.63 g 4.99 g			111.11 g 25.00 g 3.94 g				
(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)			(12)				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér			Fahéjas tejberizs[7]			Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta[4]			
	Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ			Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ			Energia: 392.78 Kcal / 1,641.82 KJ			Energia: 210.17 Kcal / 878.51 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	4.59 g	7.27 g	1.25 g	9.14 g	8.43 g	2.35 g	11.01 g	10.02 g	2.26 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.81 g 13.81 g 0.37 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			19.86 g 1.42 g 0.48 g			69.91 g 30.50 g 0.33 g			16.92 g 2.59 g 1.58 g				
(12)			(12)			(12)			7			4				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika	Húspástétom TM (7-10 év), Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ	Energia: 251.02 Kcal / 1,049.26 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.47 g 20.39 g 5.99 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	10.55 g 13.14 g 3.35 g	12.93 g 9.90 g 2.32 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	27.33 g 7.00 g 1.67 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.62 g 1.27 g 1.22 g	27.42 g 7.00 g 0.59 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	Ebéd	Csemegeuborka (7-10 év), BrokkolikréMLEves GM TM*, Tarhonyás hús* [1,(10,12)]	Zöldséges rizs (7-10 év), Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Körte	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret	Csemegeuborka (7-10 év), Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm.
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ	Energia: 702.66 Kcal / 2,937.12 KJ	Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ	Energia: 852.66 Kcal / 3,564.12 KJ	Energia: 610.40 Kcal / 2,551.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.60 g 32.68 g 9.21 g	43.62 g 11.42 g 1.43 g	33.36 g 30.51 g 5.28 g	29.65 g 49.74 g 13.04 g	21.83 g 14.03 g 3.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69.86 g 1.51 g 4.76 g	105.09 g 23.43 g 2.39 g	79.86 g 25.46 g 3.99 g	73.65 g 2.70 g 4.96 g	98.04 g 24.20 g 4.61 g		
1,(10),(12)	9	1				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Fahéjas rizstejberizs TM	Szardíniakrém TM 7-10 év)[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 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	6.81 g 6.72 g 1.17 g	4.58 g 7.61 g 1.31 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	
32.33 g 13.17 g 0.47 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	73.80 g 28.55 g 0.13 g	20.52 g 0.26 g 0.56 g		
1,(12)		1		1,4,10,(12)		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ			Energia: 216.13 Kcal / 903.42 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
		10.47 g	20.39 g	5.99 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	10.55 g	13.14 g	3.35 g	8.64 g	7.40 g	1.45 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			
	27.33 g 7.00 g 1.67 g			27.58 g 7.46 g 1.15 g			41.62 g 1.27 g 1.22 g			28.63 g 7.21 g 1.49 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 662.29 Kcal / 2,768.37 KJ			Energia: 684.39 Kcal / 2,860.75 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.79 g	30.75 g	8.66 g	43.06 g	12.74 g	1.58 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	20.99 g	13.32 g	2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
66.26 g 1.47 g 4.65 g			98.17 g 21.38 g 3.16 g			71.70 g 21.25 g 3.53 g			61.37 g 2.25 g 4.13 g			94.95 g 23.96 g 3.24 g				
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém			Fahéjas rizstejberizs TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]			
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ			Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	4.58 g	7.61 g	1.31 g	13.74 g	9.76 g	2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.33 g 13.17 g 0.47 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			22.08 g 0.22 g 0.47 g			73.80 g 28.55 g 0.13 g			23.44 g 1.95 g 1.68 g				
1,(12)						1						1,4				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ			Energia: 216.13 Kcal / 903.42 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
		10.47 g	20.39 g	5.99 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	10.55 g	13.14 g	3.35 g	8.64 g	7.40 g	1.45 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			
	27.33 g 7.00 g 1.67 g			27.58 g 7.46 g 1.15 g			41.62 g 1.27 g 1.22 g			28.63 g 7.21 g 1.49 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ			Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ			Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ			Energia: 852.66 Kcal / 3,564.12 KJ			Energia: 615.31 Kcal / 2,572.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.60 g	32.68 g	9.21 g	44.58 g	13.33 g	1.65 g	33.36 g	30.51 g	5.28 g	29.65 g	49.74 g	13.04 g	22.23 g	14.11 g	3.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.86 g 1.51 g 4.76 g			111.34 g 21.56 g 3.50 g			79.86 g 25.46 g 3.99 g			73.65 g 2.70 g 4.96 g			98.68 g 24.20 g 3.40 g				
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)			Meggyes gyümölcssláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém			Fahéjas rizstejberizs TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]			
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ			Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	4.58 g	7.61 g	1.31 g	13.74 g	9.76 g	2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.33 g 13.17 g 0.47 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			22.08 g 0.22 g 0.47 g			73.80 g 28.55 g 0.13 g			23.44 g 1.95 g 1.68 g				
1,(12)						1						1,4				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 306.72 Kcal / 1,282.09 KJ	Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 328.09 Kcal / 1,371.42 KJ	Energia: 187.15 Kcal / 782.29 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.74 g 20.65 g 6.03 g	5.97 g 12.66 g 3.31 g	8.33 g 13.69 g 3.43 g	5.91 g 7.66 g 1.49 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	
	20.81 g 7.90 g 1.57 g	25.36 g 8.40 g 1.16 g	39.40 g 2.47 g 1.23 g	22.11 g 8.11 g 1.39 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g	
	(10)					
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús GM* (10,12), Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM *, Köles köret	Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 957.10 Kcal / 4,000.68 KJ	Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ	Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 KJ	Energia: 953.29 Kcal / 3,984.75 KJ	Energia: 706.21 Kcal / 2,951.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.09 g 37.19 g 10.41 g	44.58 g 13.33 g 1.65 g	35.94 g 34.67 g 6.06 g	33.96 g 54.88 g 14.87 g	26.37 g 16.74 g 3.60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
126.21 g 8.83 g 4.62 g	111.34 g 21.56 g 3.50 g	89.32 g 31.25 g 4.24 g	82.27 g 2.63 g 4.99 g	111.11 g 25.00 g 3.94 g		
(10),(12)		9,(10),(12)		(12)		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Fahéjas rizstejberizs TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta[4]	
	Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 170.78 Kcal / 713.86 KJ	Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ	Energia: 210.17 Kcal / 878.51 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	4.59 g 7.27 g 1.25 g	4.58 g 7.61 g 1.31 g	11.01 g 10.02 g 2.26 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
25.81 g 13.81 g 0.37 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	19.86 g 1.42 g 0.48 g	73.80 g 28.55 g 0.13 g	16.92 g 2.59 g 1.58 g		
(12)				4		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Mozzarella sajt[7]		
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ			Energia: 216.13 Kcal / 903.42 KJ			Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.47 g	20.39 g	5.99 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	10.55 g	13.14 g	3.35 g	8.64 g	7.40 g	1.45 g	10.46 g	13.19 g	4.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.33 g 7.00 g 1.67 g			27.58 g 7.46 g 1.15 g			41.62 g 1.27 g 1.22 g			28.63 g 7.21 g 1.49 g			21.00 g 0.91 g 1.09 g			
	1			1,(10)			1			1			1,7			
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 662.29 Kcal / 2,768.37 KJ			Energia: 684.39 Kcal / 2,860.75 KJ			Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.79 g	30.75 g	8.66 g	43.06 g	12.74 g	1.58 g	31.79 g	28.44 g	5.04 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	20.99 g	13.32 g	2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
66.26 g 1.47 g 4.65 g			98.17 g 21.38 g 3.16 g			71.70 g 21.25 g 3.53 g			61.37 g 2.25 g 4.13 g			94.95 g 23.96 g 3.24 g				
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)			Meggyes gyümölcssláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém			Fahéjas tejberizs[7]			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]			
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 392.78 Kcal / 1,641.82 KJ			Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	9.14 g	8.43 g	2.35 g	13.74 g	9.76 g	2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.33 g 13.17 g 0.47 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			22.08 g 0.22 g 0.47 g			69.91 g 30.50 g 0.33 g			23.44 g 1.95 g 1.68 g				
1,(12)						1			7			1,4				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Mozzarella sajt[7]
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ	Energia: 216.13 Kcal / 903.42 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.47 g 20.39 g 5.99 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	10.55 g 13.14 g 3.35 g	8.64 g 7.40 g 1.45 g	10.46 g 13.19 g 4.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 1.67 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.62 g 1.27 g 1.22 g	28.63 g 7.21 g 1.49 g	21.00 g 0.91 g 1.09 g	
	1	1,(10)	1	1	1,7	
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret	Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ	Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ	Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ	Energia: 852.66 Kcal / 3,564.12 KJ	Energia: 615.31 Kcal / 2,572.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.60 g 32.68 g 9.21 g	44.58 g 13.33 g 1.65 g	33.36 g 30.51 g 5.28 g	29.65 g 49.74 g 13.04 g	22.23 g 14.11 g 3.02 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
69.86 g 1.51 g 4.76 g	111.34 g 21.56 g 3.50 g	79.86 g 25.46 g 3.99 g	73.65 g 2.70 g 4.96 g	98.68 g 24.20 g 3.40 g		
1,(10),(12)	9,(10),(12)	1		(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Fahéjas tejberizs[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]	
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 392.78 Kcal / 1,641.82 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	9.14 g 8.43 g 2.35 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.33 g 13.17 g 0.47 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	69.91 g 30.50 g 0.33 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g		
1,(12)		1	7	1,4		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Mozzarella sajt[7]
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ	Energia: 216.13 Kcal / 903.42 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.47 g 20.39 g 5.99 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	10.55 g 13.14 g 3.35 g	8.64 g 7.40 g 1.45 g	10.46 g 13.19 g 4.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 1.67 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.62 g 1.27 g 1.22 g	28.63 g 7.21 g 1.49 g	21.00 g 0.91 g 1.09 g	
	1	1,(10)	1	1	1,7	
	Ebéd	Brokkolikrémeleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret	Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 662.29 Kcal / 2,768.37 KJ	Energia: 684.39 Kcal / 2,860.75 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ	Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.79 g 30.75 g 8.66 g	43.06 g 12.74 g 1.58 g	31.79 g 28.44 g 5.04 g	24.71 g 41.45 g 10.87 g	20.99 g 13.32 g 2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
66.26 g 1.47 g 4.65 g	98.17 g 21.38 g 3.16 g	71.70 g 21.25 g 3.53 g	61.37 g 2.25 g 4.13 g	94.95 g 23.96 g 3.24 g		
1,(10),(12)	9,(10),(12)	1		(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Fahéjas tejberizs[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]	
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 392.78 Kcal / 1,641.82 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	9.14 g 8.43 g 2.35 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.33 g 13.17 g 0.47 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	69.91 g 30.50 g 0.33 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g		
1,(12)		1	7	1,4		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Mozzarella sajt[7]
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ	Energia: 216.13 Kcal / 903.42 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.47 g 20.39 g 5.99 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	10.55 g 13.14 g 3.35 g	8.64 g 7.40 g 1.45 g	10.46 g 13.19 g 4.61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	27.33 g 7.00 g 1.67 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.62 g 1.27 g 1.22 g	28.63 g 7.21 g 1.49 g	21.00 g 0.91 g 1.09 g	
	1	1,(10)	1	1	1,7	
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret	Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ	Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ	Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ	Energia: 852.66 Kcal / 3,564.12 KJ	Energia: 615.31 Kcal / 2,572.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.60 g 32.68 g 9.21 g	44.58 g 13.33 g 1.65 g	33.36 g 30.51 g 5.28 g	29.65 g 49.74 g 13.04 g	22.23 g 14.11 g 3.02 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
69.86 g 1.51 g 4.76 g	111.34 g 21.56 g 3.50 g	79.86 g 25.46 g 3.99 g	73.65 g 2.70 g 4.96 g	98.68 g 24.20 g 3.40 g		
1,(10),(12)	9,(10),(12)	1		(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Fahéjas tejberizs[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]	
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 392.78 Kcal / 1,641.82 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	9.14 g 8.43 g 2.35 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.33 g 13.17 g 0.47 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	69.91 g 30.50 g 0.33 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g		
1,(12)		1	7	1,4		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ	Energia: 216.13 Kcal / 903.42 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
		10.47 g 20.39 g 5.99 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	10.55 g 13.14 g 3.35 g	8.64 g 7.40 g 1.45 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	
	27.33 g 7.00 g 1.67 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.62 g 1.27 g 1.22 g	28.63 g 7.21 g 1.49 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret	Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 662.29 Kcal / 2,768.37 KJ	Energia: 684.39 Kcal / 2,860.75 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ	Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.79 g 30.75 g 8.66 g	43.06 g 12.74 g 1.58 g	31.79 g 28.44 g 5.04 g	24.71 g 41.45 g 10.87 g	20.99 g 13.32 g 2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
66.26 g 1.47 g 4.65 g	98.17 g 21.38 g 3.16 g	71.70 g 21.25 g 3.53 g	61.37 g 2.25 g 4.13 g	94.95 g 23.96 g 3.24 g		
1,(10),(12)	9,(10),(12)	1		(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Fahéjas rizstejberizs TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]	
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	4.58 g 7.61 g 1.31 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.33 g 13.17 g 0.47 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	73.80 g 28.55 g 0.13 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g		
1,(12)		1		1,4		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ			Energia: 216.13 Kcal / 903.42 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
		10.47 g	20.39 g	5.99 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	10.55 g	13.14 g	3.35 g	8.64 g	7.40 g	1.45 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			
	27.33 g 7.00 g 1.67 g			27.58 g 7.46 g 1.15 g			41.62 g 1.27 g 1.22 g			28.63 g 7.21 g 1.49 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ			Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ			Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ			Energia: 852.66 Kcal / 3,564.12 KJ			Energia: 615.31 Kcal / 2,572.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.60 g	32.68 g	9.21 g	44.58 g	13.33 g	1.65 g	33.36 g	30.51 g	5.28 g	29.65 g	49.74 g	13.04 g	22.23 g	14.11 g	3.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.86 g 1.51 g 4.76 g			111.34 g 21.56 g 3.50 g			79.86 g 25.46 g 3.99 g			73.65 g 2.70 g 4.96 g			98.68 g 24.20 g 3.40 g				
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém			Fahéjas rizstejberizs TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]			
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ			Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	4.58 g	7.61 g	1.31 g	13.74 g	9.76 g	2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.33 g 13.17 g 0.47 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			22.08 g 0.22 g 0.47 g			73.80 g 28.55 g 0.13 g			23.44 g 1.95 g 1.68 g				
1,(12)						1						1,4				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ	Energia: 216.13 Kcal / 903.42 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
		10.47 g 20.39 g 5.99 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	10.55 g 13.14 g 3.35 g	8.64 g 7.40 g 1.45 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
	27.33 g 7.00 g 1.67 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.62 g 1.27 g 1.22 g	28.63 g 7.21 g 1.49 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret	Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 662.29 Kcal / 2,768.37 KJ	Energia: 472.21 Kcal / 1,973.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ	Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.79 g 30.75 g 8.66 g	31.69 g 8.20 g 1.01 g	31.79 g 28.44 g 5.04 g	24.71 g 41.45 g 10.87 g	20.99 g 13.32 g 2.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66.26 g 1.47 g 4.65 g	70.18 g 20.38 g 2.43 g	71.70 g 21.25 g 3.53 g	61.37 g 2.25 g 4.13 g	94.95 g 23.96 g 3.24 g		
1,(10),(12)	9,(10),(12)	1		(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Fahéjas rizstejberizs TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]	
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	4.58 g 7.61 g 1.31 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
32.33 g 13.17 g 0.47 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	73.80 g 28.55 g 0.13 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g		
1,(12)		1		1,4		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ	Energia: 216.13 Kcal / 903.42 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
		10.47 g 20.39 g 5.99 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	10.55 g 13.14 g 3.35 g	8.64 g 7.40 g 1.45 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
	27.33 g 7.00 g 1.67 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.62 g 1.27 g 1.22 g	28.63 g 7.21 g 1.49 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret	Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ	Energia: 536.63 Kcal / 2,243.11 KJ	Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ	Energia: 852.66 Kcal / 3,564.12 KJ	Energia: 615.31 Kcal / 2,572.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34.60 g 32.68 g 9.21 g	33.21 g 8.79 g 1.08 g	33.36 g 30.51 g 5.28 g	29.65 g 49.74 g 13.04 g	22.23 g 14.11 g 3.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69.86 g 1.51 g 4.76 g	83.35 g 20.56 g 2.77 g	79.86 g 25.46 g 3.99 g	73.65 g 2.70 g 4.96 g	98.68 g 24.20 g 3.40 g		
1,(10),(12)	9,(10),(12)	1		(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Fahéjas rizstejberizs TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]	
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	4.58 g 7.61 g 1.31 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
32.33 g 13.17 g 0.47 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	73.80 g 28.55 g 0.13 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g		
1,(12)		1		1,4		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ	Energia: 216.13 Kcal / 903.42 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
		10.47 g 20.39 g 5.99 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	10.55 g 13.14 g 3.35 g	8.64 g 7.40 g 1.45 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	
	27.33 g 7.00 g 1.67 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.62 g 1.27 g 1.22 g	28.63 g 7.21 g 1.49 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret	Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 662.29 Kcal / 2,768.37 KJ	Energia: 472.21 Kcal / 1,973.84 KJ	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 KJ	Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ	Energia: 588.04 Kcal / 2,458.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32.79 g 30.75 g 8.66 g	31.69 g 8.20 g 1.01 g	31.79 g 28.44 g 5.04 g	24.71 g 41.45 g 10.87 g	20.99 g 13.32 g 2.85 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
66.26 g 1.47 g 4.65 g	70.18 g 20.38 g 2.43 g	71.70 g 21.25 g 3.53 g	61.37 g 2.25 g 4.13 g	94.95 g 23.96 g 3.24 g		
1,(10),(12)	9,(10),(12)	1		(12)		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Fahéjas rizstejberizs TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]	
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ	Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.35 g 6.62 g 1.16 g	1.00 g 0.45 g 0.00 g	6.81 g 6.72 g 1.17 g	4.58 g 7.61 g 1.31 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.33 g 13.17 g 0.47 g	14.10 g 7.65 g 0.02 g	22.08 g 0.22 g 0.47 g	73.80 g 28.55 g 0.13 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g		
1,(12)		1		1,4		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Kígyóuborka			Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 335.70 Kcal / 1,403.23 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ			Energia: 216.13 Kcal / 903.42 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
		10.47 g	20.39 g	5.99 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	10.55 g	13.14 g	3.35 g	8.64 g	7.40 g	1.45 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			
	27.33 g 7.00 g 1.67 g			27.58 g 7.46 g 1.15 g			41.62 g 1.27 g 1.22 g			28.63 g 7.21 g 1.49 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1			1			
	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*[9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ			Energia: 536.63 Kcal / 2,243.11 KJ			Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 KJ			Energia: 852.66 Kcal / 3,564.12 KJ			Energia: 615.31 Kcal / 2,572.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.60 g	32.68 g	9.21 g	33.21 g	8.79 g	1.08 g	33.36 g	30.51 g	5.28 g	29.65 g	49.74 g	13.04 g	22.23 g	14.11 g	3.02 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69.86 g 1.51 g 4.76 g			83.35 g 20.56 g 2.77 g			79.86 g 25.46 g 3.99 g			73.65 g 2.70 g 4.96 g			98.68 g 24.20 g 3.40 g				
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(12)				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém			Fahéjas rizstejberizs TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]			
	Energia: 206.52 Kcal / 863.25 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 KJ			Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ			Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	4.58 g	7.61 g	1.31 g	13.74 g	9.76 g	2.22 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.33 g 13.17 g 0.47 g			14.10 g 7.65 g 0.02 g			22.08 g 0.22 g 0.47 g			73.80 g 28.55 g 0.13 g			23.44 g 1.95 g 1.68 g				
1,(12)						1						1,4				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús 40 CH*[1,(10,12)], Csemegeuborka			Zellerleves GM, TM*[9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs 40 CH(10,12)			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret 40 CH			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Sonkás rakott burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 400.87 Kcal / 1,675.64 Kj			Energia: 347.88 Kcal / 1,454.14 Kj			Energia: 459.62 Kcal / 1,921.21 Kj			Energia: 597.49 Kcal / 2,497.51 Kj			Energia: 288.24 Kcal / 1,204.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.69 g	17.88 g	5.01 g	30.22 g	7.17 g	0.96 g	25.25 g	20.65 g	4.16 g	22.05 g	38.68 g	10.40 g	13.51 g	7.10 g	1.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.29 g	1.23 g	3.93 g	43.26 g	1.88 g	2.11 g	41.95 g	2.20 g	2.33 g	42.11 g	2.25 g	3.77 g	44.08 g	2.41 g	3.33 g		
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, Fruktóz (Iskola)	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12)			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 701.50 Kcal / 2,932.27 KJ			Energia: 653.42 Kcal / 2,731.30 KJ			Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 515.48 Kcal / 2,154.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.60 g	32.68 g	9.21 g	43.86 g	12.79 g	1.65 g	26.37 g	22.91 g	4.41 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	23.85 g	13.67 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.86 g	1.51 g	4.76 g	89.74 g	3.20 g	3.49 g	47.61 g	3.01 g	3.29 g	61.37 g	2.25 g	4.13 g	75.15 g	4.41 g	4.67 g		
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(10),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/ko II.)	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús GM* (10,12), Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Csikós tokány GM, TM*, Cukkinileves GM, TM*, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 1,108.63 Kcal / 4,634.07 KJ			Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ			Energia: 765.31 Kcal / 3,199.00 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 797.11 Kcal / 3,331.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.38 g	43.31 g	12.14 g	44.58 g	13.33 g	1.65 g	39.73 g	36.69 g	6.65 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	30.50 g	19.37 g	4.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
145.59 g	10.15 g	4.89 g	111.34 g	21.56 g	3.50 g	89.45 g	31.25 g	4.30 g	61.37 g	2.25 g	4.13 g	123.54 g	25.80 g	4.47 g		
(10),(12)			9,(10),(12)									(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka			Zöldséges rizs (10,12), Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Körte			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM,TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 962.92 Kcal / 4,025.01 KJ			Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ			Energia: 885.44 Kcal / 3,701.14 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 797.11 Kcal / 3,331.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.70 g	45.55 g	12.87 g	44.58 g	13.33 g	1.65 g	43.32 g	36.71 g	6.70 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	30.50 g	19.37 g	4.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.84 g	1.75 g	5.48 g	111.34 g	21.56 g	3.50 g	93.64 g	29.67 g	4.67 g	61.37 g	2.25 g	4.13 g	123.54 g	25.80 g	4.47 g		
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM* (10,12), Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12)			Rántott leves GM, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 1,108.63 Kcal / 4,634.07 KJ			Energia: 653.42 Kcal / 2,731.30 KJ			Energia: 695.56 Kcal / 2,907.44 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 697.28 Kcal / 2,914.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.38 g	43.31 g	12.14 g	43.86 g	12.79 g	1.65 g	43.58 g	32.15 g	6.86 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	32.12 g	18.93 g	4.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
145.59 g	10.15 g	4.89 g	89.74 g	3.20 g	3.49 g	68.18 g	4.21 g	4.17 g	61.37 g	2.25 g	4.13 g	100.01 g	6.01 g	5.74 g		
			(10),(12)				9,(10),(12)									(10),(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	BrokkolikréMLEVES GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (10,12)], Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM [9], Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), Körte			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Cukkinileves GM, TM *, Csikós tokány GM, TM*, Köles köret			Körteleves GM TM*, Sonkás rakott burgonya GM, TM, parm., Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 962.92 Kcal / 4,025.01 KJ			Energia: 748.81 Kcal / 3,130.03 KJ			Energia: 885.44 Kcal / 3,701.14 KJ			Energia: 710.55 Kcal / 2,970.10 KJ			Energia: 797.11 Kcal / 3,331.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav	Fehérje	Zsír	T.ZsírSav
		46.70 g	45.55 g	12.87 g	44.58 g	13.33 g	1.65 g	43.32 g	36.71 g	6.70 g	24.71 g	41.45 g	10.87 g	30.50 g	19.37 g	4.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.84 g	1.75 g	5.48 g	111.34 g	21.56 g	3.50 g	93.64 g	29.67 g	4.67 g	61.37 g	2.25 g	4.13 g	123.54 g	25.80 g	4.47 g		
1,(10),(12)			9,(10),(12)			1						(12)				



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Csemege szalámi			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 262.99 Kcal / 1,099.30 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 360.07 Kcal / 1,505.09 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.27 g	13.52 g	3.56 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.74 g	8.29 g	2.43 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	27.93 g			27.33 g			45.90 g			20.45 g			27.52 g			
	8.26 g			7.26 g			0.39 g			0.24 g			7.46 g			
	1.09 g			0.77 g			0.86 g			1.14 g			1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1			1			
	Tízórai	Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs		
Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ				
Fehérje		Zsír	T.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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
12.60 g			12.60 g			12.60 g			12.60 g			12.60 g				
10.71 g			10.71 g			10.71 g			10.71 g			10.71 g				
0.02 g			0.02 g			0.02 g			0.02 g			0.02 g				
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkini főzelék TM*, 1-3 év[1], Húspogácsa GM, TOM, TM			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Káposztasaláta , Pulykás rizottó TM			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsirkék, Főtt burgonya, Alma			
	Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 586.66 Kcal / 2,452.24 KJ			Energia: 637.62 Kcal / 2,665.25 KJ			Energia: 622.54 Kcal / 2,602.22 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 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	28.52 g	29.14 g	5.02 g	35.50 g	18.31 g	2.25 g	38.82 g	8.15 g	1.11 g	35.14 g	14.39 g	3.91 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
78.67 g			51.62 g			89.74 g			96.76 g			73.49 g				
2.94 g			3.32 g			18.67 g			28.91 g			14.12 g				
3.05 g			4.14 g			4.04 g			2.76 g			3.76 g				
1,(10),(12)			1			1			9			9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
3.78 g			5.28 g			4.46 g			4.66 g			2.61 g				
6.49 g			6.72 g			1.93 g			12.97 g			1.79 g				
1.13 g			1.17 g			0.24 g			2.36 g			0.32 g				

	34.96 g	16.21 g	0.41 g	21.70 g	0.13 g	0.63 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	19.54 g	0.03 g	0.50 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g
	1			1			1,4								
Reggeli	Citromos tea CM, Felvágott, Liga margarin , Pékáru[1], Zöldség			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	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 kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom [10,(12)], Sörretek			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
	Energia: 229.15 Kcal / 957.85 KJ			Energia: 196.51 Kcal / 821.41 KJ			Energia: 214.56 Kcal / 896.86 KJ			Energia: 245.52 Kcal / 1,026.27 KJ			Energia: 320.40 Kcal / 1,339.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.00 g	15.67 g	4.57 g	8.22 g	11.03 g	2.69 g	20.51 g	7.66 g	2.40 g	11.64 g	14.57 g	6.23 g	5.97 g	24.29 g	1.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.04 g	1.27 g	1.55 g	16.15 g	0.22 g	0.68 g	15.80 g	0.26 g	0.67 g	16.96 g	0.75 g	0.97 g	18.28 g	0.44 g	1.30 g	
	1			1			1,10,(12)			1,7			1		
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne 25 CH[1]			Cukkinifőzelék 25 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Zöldséges tarhonyaleves [1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya 25 CH			Fokhagyma krémleves GM TM*, Káposztasaláta , Pulykás rizottó 25 CH			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános,kakukkfűves sertéscsík, Főtt burgonya 25 CH		
	Energia: 277.72 Kcal / 1,160.87 KJ			Energia: 421.09 Kcal / 1,760.16 KJ			Energia: 327.00 Kcal / 1,366.86 KJ			Energia: 160.26 Kcal / 669.89 KJ			Energia: 346.60 Kcal / 1,448.79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.57 g	11.84 g	1.35 g	23.79 g	23.65 g	4.84 g	29.28 g	14.56 g	1.81 g	10.82 g	1.95 g	0.28 g	30.29 g	13.34 g	3.87 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	27.52 g	2.76 g	2.86 g	27.94 g	2.87 g	3.14 g	29.22 g	3.21 g	2.36 g	27.85 g	2.09 g	2.72 g	
	1,(10),(12)			1,7			(10),(12)						9		

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



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás,banán,o Imag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	12.49 g	14.69 g	6.24 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.84 g 0.75 g 1.41 g			27.52 g 7.46 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1,7			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM [7,10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Paradicsomleves[1], Tört burgonya			Almaleves GM[7], Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános,kakukkfűves sertéscsík, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 829.63 Kcal / 3,467.85 KJ			Energia: 637.62 Kcal / 2,665.25 KJ			Energia: 603.81 Kcal / 2,523.93 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 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	48.18 g	33.24 g	6.73 g	35.50 g	18.31 g	2.25 g	39.43 g	8.26 g	1.25 g	35.14 g	14.39 g	3.91 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			91.97 g 4.24 g 2.90 g			89.74 g 18.67 g 4.04 g			91.25 g 24.98 g 2.78 g			73.49 g 14.12 g 3.76 g				
1,(10),(12)			1,7,10,(12)			1			7			9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding [7]			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	5.65 g	2.33 g	1.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			31.62 g 13.29 g 0.14 g				
1			1						1,4			7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 264.17 Kcal / 1,104.23 KJ			Energia: 223.29 Kcal / 933.35 KJ			Energia: 261.51 Kcal / 1,093.11 KJ			Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ			Energia: 337.10 Kcal / 1,409.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.40 g	11.22 g	2.70 g	22.55 g	7.98 g	2.42 g	12.49 g	14.69 g	6.24 g	6.73 g	24.42 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	21.74 g 2.03 g 1.67 g			21.11 g 1.03 g 0.77 g			24.65 g 1.02 g 0.85 g			20.84 g 0.75 g 1.41 g			21.30 g 1.23 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1,7			1			
	Ebéd	Parajos csirkés penne TM[1], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)			Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Fokhagyma krémleves GM TM*, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsikok, Főtt burgonya		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 589.00 Kcal / 2,462.02 KJ			Energia: 568.46 Kcal / 2,376.16 KJ			Energia: 520.77 Kcal / 2,176.82 KJ			Energia: 501.50 Kcal / 2,096.27 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	29.32 g	29.44 g	5.03 g	34.93 g	18.28 g	2.24 g	40.06 g	7.66 g	1.12 g	34.42 g	13.67 g	3.91 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			59.48 g 3.98 g 4.15 g			73.14 g 4.68 g 3.79 g			76.69 g 6.07 g 3.74 g			60.89 g 3.41 g 3.74 g				
1,(10),(12)			1			(10),(12)						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sárgarépas margarinkrém			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Csemege szalámi, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka			
	Energia: 209.08 Kcal / 873.95 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 256.36 Kcal / 1,071.58 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.94 g	12.53 g	2.24 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	8.49 g	15.81 g	4.38 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20.40 g 0.43 g 0.49 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			20.51 g 0.24 g 1.21 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			20.00 g 0.01 g 1.37 g				
1			1			1			1,4			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00068) Tej- és halmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóborka, Mustáros húspástétom[10,(12)]			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 356.30 Kcal / 1,489.33 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.48 g	8.27 g	2.41 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.00 g 0.00 g 0.85 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.52 g 7.46 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsík, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ			Energia: 637.62 Kcal / 2,665.25 KJ			Energia: 622.54 Kcal / 2,602.22 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.04 g	16.80 g	1.94 g	45.48 g	30.46 g	5.20 g	35.50 g	18.31 g	2.25 g	38.82 g	8.15 g	1.11 g	35.14 g	14.39 g	3.91 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			90.80 g 4.46 g 3.68 g			89.74 g 18.67 g 4.04 g			96.76 g 28.91 g 2.76 g			73.49 g 14.12 g 3.76 g				
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Hónapos retek			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 224.72 Kcal / 939.33 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	7.26 g	12.80 g	3.52 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			20.14 g 0.01 g 0.50 g			34.21 g 11.99 g 0.01 g				
1			1						1							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U.20) Iskola	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 264.17 Kcal / 1,104.23 KJ	Energia: 223.29 Kcal / 933.35 KJ	Energia: 241.35 Kcal / 1,008.84 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ	Energia: 337.10 Kcal / 1,409.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.44 g 15.89 g 4.58 g	9.40 g 11.22 g 2.70 g	21.70 g 7.86 g 2.41 g	12.49 g 14.69 g 6.24 g	6.73 g 24.42 g 1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	21.74 g 2.03 g 1.67 g	21.11 g 1.03 g 0.77 g	20.77 g 1.02 g 0.76 g	20.84 g 0.75 g 1.41 g	21.30 g 1.23 g 1.34 g	
	1	1	1,10,(12)	1,7	1	
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne 50 CH[1]	Cukkinifőzelék 50 CH* [1,7], Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM,TM, Tk. kenyér (50) [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya 50 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Pulykás rizottó 50 CH, Káposztasaláta	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános,kakukkfűves sertéscsirkok, Főtt burgonya 50 CH
		Energia: 438.81 Kcal / 1,834.23 KJ	Energia: 596.36 Kcal / 2,492.78 KJ	Energia: 464.09 Kcal / 1,939.90 KJ	Energia: 349.53 Kcal / 1,461.04 KJ	Energia: 473.19 Kcal / 1,977.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.48 g 14.25 g 1.64 g	29.05 g 30.15 g 6.03 g	32.38 g 17.11 g 2.10 g	26.17 g 4.95 g 0.72 g	33.67 g 13.61 g 3.90 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	51.25 g 4.49 g 3.93 g	52.74 g 3.86 g 4.98 g	54.14 g 4.71 g 3.08 g	54.85 g 3.17 g 3.40 g		
1,(10),(12)	1,7	(10),(12)		9		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sárgarépas margarinkrém	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka	
	Energia: 209.08 Kcal / 873.95 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 253.56 Kcal / 1,059.88 KJ	Energia: 222.24 Kcal / 928.96 KJ	Energia: 305.78 Kcal / 1,278.16 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	3.94 g 12.53 g 2.24 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	10.16 g 12.80 g 3.35 g	5.08 g 13.03 g 2.36 g	10.45 g 20.39 g 5.99 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
20.40 g 0.43 g 0.49 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	24.39 g 0.24 g 1.30 g	21.48 g 0.03 g 0.54 g	20.03 g 0.01 g 1.82 g		
1	1	1	1,4	1		

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

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
	Energia: 240.51 Kcal / 1,005.33 KJ	Energia: 203.13 Kcal / 849.08 KJ	Energia: 221.18 Kcal / 924.53 KJ	Energia: 245.52 Kcal / 1,026.27 KJ	Energia: 306.85 Kcal / 1,282.63 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	7.52 g 15.77 g 4.57 g	8.55 g 11.10 g 2.69 g	20.84 g 7.73 g 2.40 g	11.64 g 14.57 g 6.23 g	5.45 g 24.23 g 1.15 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
17.06 g 2.03 g 1.57 g	17.23 g 0.98 g 0.68 g	16.88 g 1.02 g 0.67 g	16.96 g 0.75 g 1.32 g	15.47 g 1.15 g 1.21 g	
1	1	1,10,(12)	1,7	1	
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne 40 CH[1]	Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkini főzelék 40 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM, TM, Tk. kenyér (40) [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya 40 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Pulykás rizottó 40 CH, Káposztasaláta	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsikok, Főtt burgonya 40 CH
	Energia: 372.48 Kcal / 1,556.97 KJ	Energia: 518.47 Kcal / 2,167.20 KJ	Energia: 411.03 Kcal / 1,718.11 KJ	Energia: 268.42 Kcal / 1,122.00 KJ	Energia: 422.55 Kcal / 1,766.26 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	26.83 g 26.83 g 5.41 g	31.18 g 16.13 g 1.99 g	19.59 g 3.67 g 0.53 g	32.32 g 13.50 g 3.89 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	41.53 g 3.59 g 3.42 g	43.14 g 3.48 g 4.27 g	43.47 g 4.07 g 2.78 g	44.05 g 2.74 g 3.12 g	
1,(10),(12)	1,7	(10),(12)	9	9	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sárgarépas margarin krém	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóuborka
	Energia: 190.15 Kcal / 794.83 KJ	Energia: 148.52 Kcal / 620.81 KJ	Energia: 213.24 Kcal / 891.34 KJ	Energia: 192.00 Kcal / 802.56 KJ	Energia: 285.62 Kcal / 1,193.89 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	3.20 g 12.43 g 2.23 g	4.43 g 6.60 g 1.16 g	8.46 g 12.56 g 3.33 g	3.81 g 12.85 g 2.35 g	9.60 g 20.27 g 5.98 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
16.65 g 0.43 g 0.41 g	17.82 g 0.13 g 0.54 g	16.63 g 0.24 g 1.12 g	15.66 g 0.03 g 0.41 g	16.15 g 0.01 g 1.73 g	
1	1	1	1,4	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15) Iskola	Tízórai	Citromos tea CM, Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 241.34 Kcal / 1,008.80 KJ	Energia: 213.45 Kcal / 892.22 KJ	Energia: 227.72 Kcal / 951.87 KJ	Energia: 260.65 Kcal / 1,089.52 KJ	Energia: 327.26 Kcal / 1,367.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.28 g 16.28 g 4.65 g	6.87 g 11.70 g 2.78 g	19.50 g 8.16 g 2.46 g	10.27 g 15.24 g 6.32 g	4.20 g 24.90 g 1.25 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15.89 g 2.93 g 1.62 g	18.12 g 1.21 g 0.78 g	17.36 g 1.15 g 0.74 g	18.62 g 1.95 g 1.42 g	18.31 g 1.41 g 1.35 g	
		15	10,15,(12)	7	15	
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM 60 CH	Zöldséges tarhonyaleves GM, Húspogácsa GM, TOM,TM, GM kenyér (60), Cukkinifőzelék GM 60 CH*[7]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya 60 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Pulykás rizottó 60 CH, Káposztasaláta	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános,kakukkfűves sertéscsirkok, Főtt burgonya 60 CH
		Energia: 443.39 Kcal / 1,853.37 KJ	Energia: 665.64 Kcal / 2,782.38 KJ	Energia: 521.58 Kcal / 2,180.20 KJ	Energia: 430.64 Kcal / 1,800.08 KJ	Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 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	27.82 g 32.47 g 6.40 g	33.68 g 18.18 g 2.22 g	32.75 g 6.23 g 0.91 g	34.88 g 13.71 g 3.91 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	61.91 g 6.73 g 4.35 g	63.14 g 4.28 g 5.75 g	64.82 g 5.35 g 3.39 g	64.57 g 3.56 g 3.64 g		
(10),(12)	7	(10),(12)		9		
Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Csemege szalámi, Liga margarin , Kígyóborka	
	Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 207.13 Kcal / 865.80 KJ	Energia: 251.33 Kcal / 1,050.56 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	2.55 g 6.98 g 1.21 g	7.09 g 13.23 g 3.42 g	2.44 g 13.52 g 2.44 g	6.27 g 16.36 g 4.46 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	15.18 g 1.03 g 0.53 g	18.29 g 1.44 g 1.22 g	17.32 g 1.23 g 0.51 g	17.78 g 1.21 g 1.38 g		
			4			

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ			Energia: 217.61 Kcal / 909.61 KJ			Energia: 328.27 Kcal / 1,372.17 KJ			Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.28 g	16.28 g	4.65 g	6.36 g	11.41 g	2.74 g	20.79 g	8.53 g	2.46 g	8.68 g	9.10 g	1.93 g	3.69 g	24.61 g	1.21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.12 g 9.16 g 1.62 g			20.81 g 7.90 g 0.67 g			38.85 g 1.16 g 0.76 g			13.93 g 1.14 g 1.04 g			21.00 g 8.10 g 1.24 g			
	10,(12)															
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM			Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Gluténmentes kenyér			Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsirkok, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 705.60 Kcal / 2,949.41 KJ			Energia: 600.79 Kcal / 2,511.30 KJ			Energia: 612.66 Kcal / 2,560.92 KJ			Energia: 622.54 Kcal / 2,602.22 KJ			Energia: 424.69 Kcal / 1,775.20 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	30.76 g	23.94 g	3.96 g	34.36 g	18.33 g	2.23 g	38.82 g	8.15 g	1.11 g	25.27 g	10.40 g	2.74 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			69.22 g 4.76 g 2.82 g			90.69 g 18.98 g 4.04 g			96.76 g 28.91 g 2.76 g			57.90 g 13.35 g 2.75 g				
(10),(12)			10,(12)									9				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 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	2.55 g	6.98 g	1.21 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	1.93 g	13.23 g	2.40 g	2.61 g	1.79 g	0.32 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			15.18 g 1.03 g 0.53 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			13.02 g 0.93 g 0.40 g			34.21 g 11.99 g 0.01 g				
4																



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ			Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ			Energia: 328.27 Kcal / 1,372.17 KJ			Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.28 g	16.28 g	4.65 g	6.87 g	11.70 g	2.78 g	20.79 g	8.53 g	2.46 g	8.68 g	9.10 g	1.93 g	3.69 g	24.61 g	1.21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.12 g 9.16 g 1.62 g			25.11 g 8.20 g 0.78 g			38.85 g 1.16 g 0.76 g			13.93 g 1.14 g 1.04 g			21.00 g 8.10 g 1.24 g			
	10,(12)															
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM			Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Gluténmentes kenyér			Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsirkok, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 876.61 Kcal / 3,664.23 KJ			Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ			Energia: 802.16 Kcal / 3,353.03 KJ			Energia: 712.67 Kcal / 2,978.96 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 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	42.47 g	30.90 g	5.28 g	47.26 g	23.62 g	2.90 g	46.13 g	9.58 g	1.32 g	35.14 g	14.39 g	3.91 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			85.35 g 5.75 g 3.63 g			116.15 g 20.38 g 5.11 g			108.63 g 29.62 g 3.10 g			73.49 g 14.12 g 3.76 g				
(10),(12)			10,(12)									9				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lillahagyma[4], Gluténmentes kenyér			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 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	2.55 g	6.98 g	1.21 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	1.93 g	13.23 g	2.40 g	2.61 g	1.79 g	0.32 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			15.18 g 1.03 g 0.53 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			13.02 g 0.93 g 0.40 g			34.21 g 11.99 g 0.01 g				
4																



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott		
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ			Energia: 217.61 Kcal / 909.61 KJ			Energia: 328.27 Kcal / 1,372.17 KJ			Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.28 g	16.28 g	4.65 g	6.36 g	11.41 g	2.74 g	20.79 g	8.53 g	2.46 g	9.76 g	14.95 g	6.28 g	3.69 g	24.61 g	1.21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.12 g 9.16 g 1.62 g			20.81 g 7.90 g 0.67 g			38.85 g 1.16 g 0.76 g			14.32 g 1.65 g 1.31 g			21.00 g 8.10 g 1.24 g			
							10,(12)			7						
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM			Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Gluténmentes kenyér			Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános,kakukkfűves sertéscsík, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 705.60 Kcal / 2,949.41 KJ			Energia: 600.79 Kcal / 2,511.30 KJ			Energia: 612.66 Kcal / 2,560.92 KJ			Energia: 622.54 Kcal / 2,602.22 KJ			Energia: 424.69 Kcal / 1,775.20 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	30.76 g	23.94 g	3.96 g	34.36 g	18.33 g	2.23 g	38.82 g	8.15 g	1.11 g	25.27 g	10.40 g	2.74 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			69.22 g 4.76 g 2.82 g			90.69 g 18.98 g 4.04 g			96.76 g 28.91 g 2.76 g			57.90 g 13.35 g 2.75 g				
						10,(12)						9				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér			Barackos kölespuding [7]			
	Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ			Energia: 171.65 Kcal / 717.50 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	2.55 g	6.98 g	1.21 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	1.93 g	13.23 g	2.40 g	5.65 g	2.33 g	1.01 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			15.18 g 1.03 g 0.53 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			13.02 g 0.93 g 0.40 g			31.62 g 13.29 g 0.14 g				
									4			7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott		
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ			Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ			Energia: 328.27 Kcal / 1,372.17 KJ			Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ			Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.28 g	16.28 g	4.65 g	6.87 g	11.70 g	2.78 g	20.79 g	8.53 g	2.46 g	9.76 g	14.95 g	6.28 g	3.69 g	24.61 g	1.21 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	22.12 g 9.16 g 1.62 g			25.11 g 8.20 g 0.78 g			38.85 g 1.16 g 0.76 g			14.32 g 1.65 g 1.31 g			21.00 g 8.10 g 1.24 g			
							10,(12)			7						
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM			Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Gluténmentes kenyér			Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsík, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 876.61 Kcal / 3,664.23 KJ			Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ			Energia: 802.16 Kcal / 3,353.03 KJ			Energia: 712.67 Kcal / 2,978.96 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 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	42.47 g	30.90 g	5.28 g	47.26 g	23.62 g	2.90 g	46.13 g	9.58 g	1.32 g	35.14 g	14.39 g	3.91 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			85.35 g 5.75 g 3.63 g			116.15 g 20.38 g 5.11 g			108.63 g 29.62 g 3.10 g			73.49 g 14.12 g 3.76 g				
(10),(12)						10,(12)						9				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér			Barackos kölespuding [7]			
	Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ			Energia: 171.65 Kcal / 717.50 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	2.55 g	6.98 g	1.21 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	1.93 g	13.23 g	2.40 g	5.65 g	2.33 g	1.01 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			15.18 g 1.03 g 0.53 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			13.02 g 0.93 g 0.40 g			31.62 g 13.29 g 0.14 g				
									4			7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			Szardíniakrém TM 7-10 év[4,10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 221.83 Kcal / 927.25 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	6.66 g	1.68 g	0.19 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27.97 g	8.26 g	1.67 g	27.33 g	7.26 g	0.77 g	43.37 g	0.26 g	0.59 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	27.52 g	7.46 g	1.34 g	
	1			1			1,4,10,(12)			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Lebbencsleves, tojás(m.7-10 év)[1,(10,12)], Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Csemegeuborka (7-10 év), Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertécsíkok, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 883.50 Kcal / 3,693.03 KJ			Energia: 765.15 Kcal / 3,198.33 KJ			Energia: 601.58 Kcal / 2,514.60 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.46 g	18.22 g	2.11 g	47.91 g	31.69 g	5.34 g	42.60 g	21.97 g	2.70 g	37.76 g	8.04 g	1.09 g	35.14 g	14.39 g	3.91 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	108.81 g	5.72 g	3.39 g	107.69 g	22.40 g	4.84 g	93.09 g	27.48 g	3.66 g	73.49 g	14.12 g	3.76 g		
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcscocsonya (7-10év)			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 166.81 Kcal / 697.27 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	5.61 g	0.61 g	0.00 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
34.96 g	16.21 g	0.41 g	21.70 g	0.13 g	0.63 g	33.18 g	31.20 g	0.01 g	19.54 g	0.03 g	0.50 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g		
1			1									1,4				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.97 g	8.26 g	1.67 g	27.33 g	7.26 g	0.77 g	45.37 g	0.26 g	0.86 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	27.52 g	7.46 g	1.34 g	
	1			1			1,10,(12)			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsirkok, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 KJ			Energia: 637.62 Kcal / 2,665.25 KJ			Energia: 595.50 Kcal / 2,489.19 KJ			Energia: 446.26 Kcal / 1,865.37 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	36.82 g	24.80 g	4.57 g	35.50 g	18.31 g	2.25 g	36.63 g	7.72 g	1.05 g	25.84 g	10.45 g	2.75 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	60.27 g	3.18 g	3.00 g	89.74 g	18.67 g	4.04 g	93.20 g	28.70 g	2.66 g	62.50 g	13.53 g	2.88 g		
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34.96 g	16.21 g	0.41 g	21.70 g	0.13 g	0.63 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	19.54 g	0.03 g	0.50 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g		
1			1						1,4							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.52 g 7.46 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsirkok, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ			Energia: 765.15 Kcal / 3,198.33 KJ			Energia: 622.54 Kcal / 2,602.22 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 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	45.48 g	30.46 g	5.20 g	42.60 g	21.97 g	2.70 g	38.82 g	8.15 g	1.11 g	35.14 g	14.39 g	3.91 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			90.80 g 4.46 g 3.68 g			107.69 g 22.40 g 4.84 g			96.76 g 28.91 g 2.76 g			73.49 g 14.12 g 3.76 g				
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			34.21 g 11.99 g 0.01 g				
1			1						1,4							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ	Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ	Energia: 328.27 Kcal / 1,372.17 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.28 g 16.28 g 4.65 g	6.87 g 11.70 g 2.78 g	20.79 g 8.53 g 2.46 g	8.68 g 9.10 g 1.93 g	3.69 g 24.61 g 1.21 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22.12 g 9.16 g 1.62 g	25.11 g 8.20 g 0.78 g	38.85 g 1.16 g 0.76 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.00 g 8.10 g 1.24 g	
	10,(12)					
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM	Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Gluténmentes kenyér	Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Tört burgonya	Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsirkok, Főtt burgonya, Alma
		Energia: 876.61 Kcal / 3,664.23 KJ	Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ	Energia: 802.16 Kcal / 3,353.03 KJ	Energia: 712.67 Kcal / 2,978.96 KJ	Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 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	42.47 g 30.90 g 5.28 g	47.26 g 23.62 g 2.90 g	46.13 g 9.58 g 1.32 g	35.14 g 14.39 g 3.91 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	85.35 g 5.75 g 3.63 g	116.15 g 20.38 g 5.11 g	108.63 g 29.62 g 3.10 g	73.49 g 14.12 g 3.76 g		
(10),(12)		10,(12)		9		
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	
	Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 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	2.55 g 6.98 g 1.21 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	1.93 g 13.23 g 2.40 g	2.61 g 1.79 g 0.32 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	15.18 g 1.03 g 0.53 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	13.02 g 0.93 g 0.40 g	34.21 g 11.99 g 0.01 g		
4						



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 Kj			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 Kj			Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 Kj			Energia: 302.98 Kcal / 1,266.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	12.49 g	14.69 g	6.24 g	5.82 g	18.45 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.84 g 0.75 g 1.41 g			27.52 g 7.46 g 1.05 g			
	1			1			1,10,(12)			1,7			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsík, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 Kj			Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 Kj			Energia: 637.62 Kcal / 2,665.25 Kj			Energia: 595.50 Kcal / 2,489.19 Kj			Energia: 424.69 Kcal / 1,775.20 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	36.82 g	24.80 g	4.57 g	35.50 g	18.31 g	2.25 g	36.63 g	7.72 g	1.05 g	25.27 g	10.40 g	2.74 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			60.27 g 3.18 g 3.00 g			89.74 g 18.67 g 4.04 g			93.20 g 28.70 g 2.66 g			57.90 g 13.35 g 2.75 g				
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding [7]			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 Kj			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 Kj			Energia: 171.65 Kcal / 717.50 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	5.65 g	2.33 g	1.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			31.62 g 13.29 g 0.14 g				
1			1						1,4			7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	12.49 g	14.69 g	6.24 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.84 g 0.75 g 1.41 g			27.52 g 7.46 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1,7			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsík, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ			Energia: 765.15 Kcal / 3,198.33 KJ			Energia: 622.54 Kcal / 2,602.22 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 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	45.48 g	30.46 g	5.20 g	42.60 g	21.97 g	2.70 g	38.82 g	8.15 g	1.11 g	35.14 g	14.39 g	3.91 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			90.80 g 4.46 g 3.68 g			107.69 g 22.40 g 4.84 g			96.76 g 28.91 g 2.76 g			73.49 g 14.12 g 3.76 g				
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding [7]			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	5.65 g	2.33 g	1.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			31.62 g 13.29 g 0.14 g				
1			1						1,4			7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ			Energia: 302.98 Kcal / 1,266.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	12.49 g	14.69 g	6.24 g	5.82 g	18.45 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.84 g 0.75 g 1.41 g			27.52 g 7.46 g 1.05 g			
	1			1			1,10,(12)			1,7			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsík, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 KJ			Energia: 637.62 Kcal / 2,665.25 KJ			Energia: 595.50 Kcal / 2,489.19 KJ			Energia: 424.69 Kcal / 1,775.20 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	36.82 g	24.80 g	4.57 g	35.50 g	18.31 g	2.25 g	36.63 g	7.72 g	1.05 g	25.27 g	10.40 g	2.74 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			60.27 g 3.18 g 3.00 g			89.74 g 18.67 g 4.04 g			93.20 g 28.70 g 2.66 g			57.90 g 13.35 g 2.75 g				
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding [7]			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	5.65 g	2.33 g	1.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			31.62 g 13.29 g 0.14 g				
1			1						1,4			7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	12.49 g	14.69 g	6.24 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.84 g 0.75 g 1.41 g			27.52 g 7.46 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1,7			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsík, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ			Energia: 765.15 Kcal / 3,198.33 KJ			Energia: 622.54 Kcal / 2,602.22 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 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	45.48 g	30.46 g	5.20 g	42.60 g	21.97 g	2.70 g	38.82 g	8.15 g	1.11 g	35.14 g	14.39 g	3.91 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			90.80 g 4.46 g 3.68 g			107.69 g 22.40 g 4.84 g			96.76 g 28.91 g 2.76 g			73.49 g 14.12 g 3.76 g				
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding [7]			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	5.65 g	2.33 g	1.01 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			31.62 g 13.29 g 0.14 g				
1			1						1,4			7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.52 g 7.46 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsirkok, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 KJ			Energia: 637.62 Kcal / 2,665.25 KJ			Energia: 595.50 Kcal / 2,489.19 KJ			Energia: 446.26 Kcal / 1,865.37 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	36.82 g	24.80 g	4.57 g	35.50 g	18.31 g	2.25 g	36.63 g	7.72 g	1.05 g	25.84 g	10.45 g	2.75 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			60.27 g 3.18 g 3.00 g			89.74 g 18.67 g 4.04 g			93.20 g 28.70 g 2.66 g			62.50 g 13.53 g 2.88 g				
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			34.21 g 11.99 g 0.01 g				
1			1						1,4							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.52 g 7.46 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsirkok, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ			Energia: 765.15 Kcal / 3,198.33 KJ			Energia: 622.54 Kcal / 2,602.22 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		41.46 g	18.22 g	2.11 g	45.48 g	30.46 g	5.20 g	42.60 g	21.97 g	2.70 g	38.82 g	8.15 g	1.11 g	35.14 g	14.39 g	3.91 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			90.80 g 4.46 g 3.68 g			107.69 g 22.40 g 4.84 g			96.76 g 28.91 g 2.76 g			73.49 g 14.12 g 3.76 g				
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			34.21 g 11.99 g 0.01 g				
1			1						1,4							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.52 g 7.46 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM, tejmentes			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, borsómentes, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsók, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 415.27 Kcal / 1,735.83 KJ			Energia: 637.62 Kcal / 2,665.25 KJ			Energia: 562.08 Kcal / 2,349.49 KJ			Energia: 446.26 Kcal / 1,865.37 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	26.87 g	17.97 g	3.68 g	35.50 g	18.31 g	2.25 g	34.00 g	7.57 g	1.05 g	25.84 g	10.45 g	2.75 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			39.76 g 4.20 g 4.08 g			89.74 g 18.67 g 4.04 g			87.94 g 26.56 g 2.65 g			62.50 g 13.53 g 2.88 g				
1,(10),(12)			1			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			34.21 g 11.99 g 0.01 g				
1			1						1,4							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.52 g 7.46 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM TM*			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, borsómentes, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsók, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 KJ			Energia: 765.15 Kcal / 3,198.33 KJ			Energia: 586.98 Kcal / 2,453.58 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41.46 g	18.22 g	2.11 g	30.08 g	31.48 g	5.25 g	42.60 g	21.97 g	2.70 g	36.02 g	7.99 g	1.11 g	35.14 g	14.39 g	3.91 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			63.67 g 4.50 g 4.45 g			107.69 g 22.40 g 4.84 g			91.16 g 26.64 g 2.75 g			73.49 g 14.12 g 3.76 g				
1,(10),(12)			1			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			34.21 g 11.99 g 0.01 g				
1			1						1,4							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.52 g 7.46 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM, tejmentes			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, borsómentes, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsók, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ			Energia: 415.27 Kcal / 1,735.83 KJ			Energia: 637.62 Kcal / 2,665.25 KJ			Energia: 562.08 Kcal / 2,349.49 KJ			Energia: 446.26 Kcal / 1,865.37 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	26.87 g	17.97 g	3.68 g	35.50 g	18.31 g	2.25 g	34.00 g	7.57 g	1.05 g	25.84 g	10.45 g	2.75 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			39.76 g 4.20 g 4.08 g			89.74 g 18.67 g 4.04 g			87.94 g 26.56 g 2.65 g			62.50 g 13.53 g 2.88 g				
1,(10),(12)			1			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			34.21 g 11.99 g 0.01 g				
1			1						1,4							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek		
		Energia: 289.31 Kcal / 1,209.32 KJ			Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ			Energia: 357.25 Kcal / 1,493.31 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.44 g	15.89 g	4.58 g	9.09 g	11.15 g	2.70 g	23.52 g	8.27 g	2.42 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	6.42 g	24.35 g	1.17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	27.97 g 8.26 g 1.67 g			27.33 g 7.26 g 0.77 g			45.37 g 0.26 g 0.86 g			20.45 g 0.24 g 1.14 g			27.52 g 7.46 g 1.34 g			
	1			1			1,10,(12)			1			1			
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM TM*			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, borsómentes, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsirkok, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 704.14 Kcal / 2,943.31 KJ			Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 KJ			Energia: 765.15 Kcal / 3,198.33 KJ			Energia: 586.98 Kcal / 2,453.58 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 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	30.08 g	31.48 g	5.25 g	42.60 g	21.97 g	2.70 g	36.02 g	7.99 g	1.11 g	35.14 g	14.39 g	3.91 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			63.67 g 4.50 g 4.45 g			107.69 g 22.40 g 4.84 g			91.16 g 26.64 g 2.75 g			73.49 g 14.12 g 3.76 g				
1,(10),(12)			1			1						9				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Liga margarin , Méz			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			
	Energia: 213.28 Kcal / 891.51 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	3.78 g	6.49 g	1.13 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	4.66 g	12.97 g	2.36 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.96 g 16.21 g 0.41 g			21.70 g 0.13 g 0.63 g			26.17 g 15.18 g 0.00 g			19.54 g 0.03 g 0.50 g			34.21 g 11.99 g 0.01 g				
1			1						1,4							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne 40 CH[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkini-főzelék 40 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM, TM, Tk. kenyér (40) [1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya 40 CH			Fokhagyma krémleves GM TM*, Pulykás rizottó 40 CH, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertécscsikok, Főtt burgonya 40 CH		
		Energia: 372.48 Kcal / 1,556.97 KJ			Energia: 518.47 Kcal / 2,167.20 KJ			Energia: 411.02 Kcal / 1,718.06 KJ			Energia: 268.41 Kcal / 1,121.95 KJ			Energia: 422.55 Kcal / 1,766.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		18.99 g	13.26 g	1.52 g	26.83 g	26.83 g	5.41 g	31.18 g	16.12 g	1.98 g	19.59 g	3.66 g	0.53 g	32.32 g	13.50 g	3.89 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	41.53 g	3.59 g	3.42 g	43.14 g	3.48 g	4.26 g	43.46 g	4.07 g	2.77 g	44.05 g	2.74 g	3.12 g		
1,(10),(12)			1,7			(10),(12)						9				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00340) Tojás, fruktóz (Iskola)	Ebéd	Parajos csirkés penne TM[1], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)	Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkini főzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya	Fokhagyma krémleves GM TM*, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsík, Főtt burgonya
		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ	Energia: 589.00 Kcal / 2,462.02 KJ	Energia: 568.46 Kcal / 2,376.16 KJ	Energia: 520.77 Kcal / 2,176.82 KJ	Energia: 501.50 Kcal / 2,096.27 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	29.32 g 29.44 g 5.03 g	34.93 g 18.28 g 2.24 g	40.06 g 7.66 g 1.12 g	34.42 g 13.67 g 3.91 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	59.48 g 3.98 g 4.15 g	73.14 g 4.68 g 3.79 g	76.69 g 6.07 g 3.74 g	60.89 g 3.41 g 3.74 g		
1,(10),(12)	1	(10),(12)	9			



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázium/ko II.)	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM			Lebbencsleves, GM (15 év)(10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Gluténmentes kenyér			Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertécsíkok, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 933.61 Kcal / 3,902.49 KJ			Energia: 843.15 Kcal / 3,524.37 KJ			Energia: 857.73 Kcal / 3,585.31 KJ			Energia: 802.79 Kcal / 3,355.66 KJ			Energia: 650.38 Kcal / 2,718.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.85 g	21.10 g	2.44 g	45.07 g	30.26 g	5.20 g	48.10 g	25.66 g	3.13 g	53.44 g	11.00 g	1.53 g	37.44 g	14.57 g	3.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
143.99 g	10.57 g	3.80 g	103.28 g	6.93 g	3.34 g	126.97 g	26.57 g	5.65 g	120.49 g	30.34 g	3.45 g	91.89 g	14.86 g	4.30 g		
(10),(12)			10,(12)									9				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Lebbencsleves, tojás m. (15 év)[1,(10,12)], Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsíkok, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 900.51 Kcal / 3,764.13 KJ			Energia: 866.71 Kcal / 3,622.85 KJ			Energia: 921.85 Kcal / 3,853.33 KJ			Energia: 802.79 Kcal / 3,355.66 KJ			Energia: 607.25 Kcal / 2,538.31 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	47.91 g	29.83 g	5.13 g	54.86 g	26.25 g	3.24 g	53.44 g	11.00 g	1.53 g	36.29 g	14.48 g	3.92 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	108.81 g	5.72 g	3.39 g	127.93 g	20.78 g	5.65 g	120.49 g	30.34 g	3.45 g	82.69 g	14.49 g	4.03 g		
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne TM[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Paradicsomleves[1], Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános, kakukkfűves sertéscsíkok, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 900.51 Kcal / 3,764.13 KJ			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ			Energia: 921.85 Kcal / 3,853.33 KJ			Energia: 802.79 Kcal / 3,355.66 KJ			Energia: 607.25 Kcal / 2,538.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		52.27 g	24.23 g	2.80 g	45.48 g	30.46 g	5.20 g	54.86 g	26.25 g	3.24 g	53.44 g	11.00 g	1.53 g	36.29 g	14.48 g	3.92 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	90.80 g	4.46 g	3.68 g	127.93 g	20.78 g	5.65 g	120.49 g	30.34 g	3.45 g	82.69 g	14.49 g	4.03 g		
1,(10),(12)			1,10,(12)			1						9				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oll.)	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Parajos csirkés penne GM, TM			Lebbencsleves, GM (15 év)(10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér			Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Paradicsomleves GM*, Tört burgonya			Almaleves GM TM, Pulykás rizottó TM, Káposztasaláta			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Padlizsános,kakukkfűves sertéscsík, Főtt burgonya, Alma		
		Energia: 933.61 Kcal / 3,902.49 Kj			Energia: 843.15 Kcal / 3,524.37 Kj			Energia: 857.73 Kcal / 3,585.31 Kj			Energia: 802.79 Kcal / 3,355.66 Kj			Energia: 650.38 Kcal / 2,718.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.85 g	21.10 g	2.44 g	45.07 g	30.26 g	5.20 g	48.10 g	25.66 g	3.13 g	53.44 g	11.00 g	1.53 g	37.44 g	14.57 g	3.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
143.99 g	10.57 g	3.80 g	103.28 g	6.93 g	3.34 g	126.97 g	26.57 g	5.65 g	120.49 g	30.34 g	3.45 g	91.89 g	14.86 g	4.30 g		
			(10),(12)				10,(12)									9



Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Reggeli		Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kígyóuborka, Csemege szalámi			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ			Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 KJ			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		7.51 g	13.52 g	3.58 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	10.19 g	12.65 g	3.64 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	
		19.99 g	0.01 g	1.50 g	27.58 g	7.46 g	1.15 g	49.69 g	1.42 g	1.13 g	34.33 g	7.09 g	1.58 g	20.51 g	0.39 g	0.86 g	
		1			1,(10)			1			1,10,(12)			1			
	Tízórai		Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs			Gyümölcs		
			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ			Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g	0.72 g	0.72 g	0.00 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.60 g	10.71 g	0.02 g	12.60 g	10.71 g	0.02 g	12.60 g	10.71 g	0.02 g	12.60 g	10.71 g	0.02 g	12.60 g	10.71 g	0.02 g		
Ebéd		Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Magyaros burgonyaleves GM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Főtt virsli, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]			Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépas bulgur[1], Alma, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12)			
		Energia: 618.25 Kcal / 2,584.29 KJ			Energia: 487.17 Kcal / 2,036.37 KJ			Energia: 740.93 Kcal / 3,097.09 KJ			Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 KJ			Energia: 690.47 Kcal / 2,886.16 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		33.48 g	21.48 g	4.13 g	28.63 g	9.81 g	1.82 g	39.16 g	31.87 g	7.18 g	33.04 g	25.18 g	5.02 g	39.35 g	20.63 g	3.21 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		76.25 g	3.29 g	2.21 g	72.88 g	7.53 g	4.20 g	80.05 g	21.33 g	4.46 g	101.43 g	32.30 g	2.28 g	89.95 g	13.50 g	3.58 g	
	1,10,(12)			1			1			15			1,(10),(12)				
Uzsonna		Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]			
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 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		

(01001)
Tejmentes, 1-3 év

	30.57 g	0.45 g	0.81 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	25.51 g	0.40 g	1.00 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g	
	1						1,9,10,(12)						1,4,10,(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]			Ásványvíz, Liga margarin , Felvágott, Zöldség, 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			Energia: 235.33 Kcal / 983.68 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	10.41 g	16.41 g	5.30 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	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	11.66 g	0.31 g	2.08 g		
1	1			1			1			1			1			
Tízórai	Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi(10), Sörretek			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika			
	Energia: 270.06 Kcal / 1,128.85 KJ			Energia: 138.07 Kcal / 577.13 KJ			Energia: 206.40 Kcal / 862.75 KJ			Energia: 206.85 Kcal / 864.63 KJ			Energia: 242.96 Kcal / 1,015.57 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	7.32 g	11.99 g	3.22 g	7.62 g	11.69 g	3.26 g	8.04 g	12.34 g	3.61 g	10.47 g	14.78 g	5.98 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	16.40 g	0.42 g	1.06 g	17.81 g	1.42 g	1.03 g	17.32 g	0.10 g	1.36 g	17.02 g	0.81 g	1.25 g		
1	1,(10)			1			1,10,(12)			1,7			1,7			
Ebéd	Főtt tészta 25 CH[1], Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *			Párolt rizs 25 CH, Cukkini krémleves GM, TM, Zöldséges csirkeragu GM, TM *			Karábéfőzelék 25 CH [1,7], Főtt virsli, Magyaros burgonyaleves GM			Petrezselymes burgonya 25 CH, Sváb pecsenye GM, parm., Kevert saláta [15], Rántott leves 25 CH [1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépas bulgur 25 CH[1]			
	Energia: 376.21 Kcal / 1,572.56 KJ			Energia: 287.97 Kcal / 1,203.71 KJ			Energia: 484.87 Kcal / 2,026.76 KJ			Energia: 474.50 Kcal / 1,983.41 KJ			Energia: 409.37 Kcal / 1,711.17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.48 g	19.03 g	3.90 g	24.47 g	9.39 g	1.71 g	26.11 g	30.28 g	6.92 g	28.26 g	26.87 g	5.25 g	30.89 g	19.05 g	3.06 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.53 g	2.59 g	1.83 g	28.34 g	2.54 g	3.90 g	27.83 g	2.08 g	3.52 g	29.19 g	2.39 g	2.44 g	29.26 g	1.96 g	3.07 g		
1,10,(12)				1,7			1,15			1,(10),(12)						

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



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o Imag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 KJ	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	11.32 g 14.90 g 5.99 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM [7], Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás bulgur[1], Alma
		Energia: 618.25 Kcal / 2,584.29 KJ	Energia: 487.17 Kcal / 2,036.37 KJ	Energia: 740.93 Kcal / 3,097.09 KJ	Energia: 846.47 Kcal / 3,538.24 KJ	Energia: 756.55 Kcal / 3,162.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.48 g 21.48 g 4.13 g	28.63 g 9.81 g 1.82 g	39.16 g 31.87 g 7.18 g	33.49 g 30.99 g 8.36 g	45.10 g 19.95 g 3.18 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76.25 g 3.29 g 2.21 g	72.88 g 7.53 g 4.20 g	80.05 g 21.33 g 4.46 g	105.45 g 37.29 g 2.30 g	105.71 g 12.95 g 5.45 g		
1,10,(12)		1	7,15	1		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ	Energia: 263.88 Kcal / 1,103.02 KJ	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.50 g 12.18 g 3.23 g	8.80 g 11.88 g 3.27 g	10.50 g 12.72 g 3.64 g	11.32 g 14.90 g 5.99 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	21.36 g 1.23 g 1.15 g	22.77 g 2.18 g 1.12 g	28.11 g 0.86 g 1.58 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Magyaros burgonyaleves GM, Karalábéfézelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta[15]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépas bulgur[1]
		Energia: 618.25 Kcal / 2,584.29 KJ	Energia: 517.18 Kcal / 2,161.81 KJ	Energia: 595.93 Kcal / 2,490.99 KJ	Energia: 688.19 Kcal / 2,876.63 KJ	Energia: 693.93 Kcal / 2,900.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.48 g 21.48 g 4.13 g	29.10 g 12.76 g 2.10 g	32.63 g 28.32 g 6.63 g	35.83 g 25.40 g 5.06 g	44.38 g 19.23 g 3.18 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76.25 g 3.29 g 2.21 g	73.14 g 2.69 g 4.67 g	61.99 g 3.94 g 5.45 g	81.39 g 5.67 g 2.80 g	93.11 g 2.24 g 5.43 g		
1,10,(12)		1	15	1		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóborka, Füstölt főtt tarja	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Sörretek, Soproni felvágott, Liga margarin	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 216.67 Kcal / 905.68 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 213.27 Kcal / 891.47 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	9.07 g 11.15 g 2.70 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	7.70 g 11.04 g 2.82 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30.57 g 0.45 g 0.81 g	20.03 g 0.01 g 0.77 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	20.93 g 0.21 g 1.03 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1	1	1,9,10,(12)	1	1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 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
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Sárgarépás bulgur[1], Alma, Rozmaringos csirkecsíkok
		Energia: 618.25 Kcal / 2,584.29 KJ	Energia: 487.17 Kcal / 2,036.37 KJ	Energia: 740.93 Kcal / 3,097.09 KJ	Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 KJ	Energia: 756.55 Kcal / 3,162.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.48 g 21.48 g 4.13 g	28.63 g 9.81 g 1.82 g	39.16 g 31.87 g 7.18 g	33.04 g 25.18 g 5.02 g	45.10 g 19.95 g 3.18 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76.25 g 3.29 g 2.21 g	72.88 g 7.53 g 4.20 g	80.05 g 21.33 g 4.46 g	101.43 g 32.30 g 2.28 g	105.71 g 12.95 g 5.45 g		
1,10,(12)		1	15	1		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka, Füstölt főtt tarja	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 216.67 Kcal / 905.68 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	9.07 g 11.15 g 2.70 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	20.03 g 0.27 g 0.77 g		
1		1,9,10,(12)		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20) Iskola	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ	Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.50 g 12.18 g 3.23 g	8.80 g 11.88 g 3.27 g	9.65 g 12.60 g 3.63 g	11.32 g 14.90 g 5.99 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	21.36 g 1.23 g 1.15 g	22.77 g 2.18 g 1.12 g	24.23 g 0.86 g 1.49 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta 50 CH[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 50 CH	Karalábéfézelék 50 CH [1,7], Magyaros burgonyaleves GM, Főtt virsli, Tk. kenyér (50)[1]	Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya 50 CH, Kevert saláta[15]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur 50 CH[1]
		Energia: 503.28 Kcal / 2,103.71 KJ	Energia: 412.92 Kcal / 1,726.01 KJ	Energia: 644.12 Kcal / 2,692.42 KJ	Energia: 523.93 Kcal / 2,190.03 KJ	Energia: 520.13 Kcal / 2,174.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.68 g 20.31 g 4.01 g	27.08 g 10.83 g 1.88 g	31.51 g 35.08 g 7.51 g	32.17 g 22.03 g 4.67 g	34.83 g 19.48 g 3.14 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
54.05 g 2.95 g 2.03 g	53.58 g 2.61 g 4.22 g	51.18 g 3.92 g 4.80 g	52.31 g 4.51 g 3.35 g	53.70 g 2.23 g 3.34 g		
1,10,(12)		1,7	15	1,(10),(12)		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóborka, Füstölt főtt tarja	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Sörretek, Soproni felvágott, Liga margarin	Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	
	Energia: 160.41 Kcal / 670.51 KJ	Energia: 216.67 Kcal / 905.68 KJ	Energia: 192.35 Kcal / 804.02 KJ	Energia: 223.35 Kcal / 933.60 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	
	3.84 g 6.36 g 1.10 g	9.07 g 11.15 g 2.70 g	5.63 g 7.99 g 1.25 g	8.13 g 11.10 g 2.83 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		
22.02 g 0.45 g 0.57 g	20.03 g 0.01 g 0.77 g	24.34 g 0.40 g 0.97 g	22.87 g 0.21 g 1.07 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1	1	1,9,10,(12)	1	1,4,10,(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15) Iskola	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika		
		Energia: 265.02 Kcal / 1,107.78 KJ			Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ			Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ			Energia: 213.47 Kcal / 892.30 KJ			Energia: 236.91 Kcal / 990.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.75 g	18.80 g	5.87 g	7.65 g	12.06 g	3.22 g	7.73 g	11.73 g	3.26 g	8.37 g	12.41 g	3.61 g	10.21 g	14.74 g	5.97 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15.18 g 0.01 g 0.71 g			17.48 g 1.18 g 1.06 g			17.92 g 2.18 g 1.01 g			18.40 g 0.86 g 1.36 g			15.85 g 0.81 g 1.58 g			
	1			1,(10)			1			1,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta 40 CH[1]			Cukkini krémleves GM, TM, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 40 CH			Magyaros burgonyaleves GM, Karalábéfézelék 40 CH[1,7], Főtt virsli, Tk. kenyér (40)[1]			Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya 40 CH, Kevert saláta[15]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépa bulgur 40 CH[1]		
		Energia: 436.72 Kcal / 1,825.49 KJ			Energia: 357.38 Kcal / 1,493.85 KJ			Energia: 560.29 Kcal / 2,342.01 KJ			Energia: 464.74 Kcal / 1,942.61 KJ			Energia: 469.78 Kcal / 1,963.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.48 g	19.64 g	3.96 g	25.92 g	10.19 g	1.80 g	28.79 g	31.93 g	7.11 g	30.90 g	20.59 g	4.51 g	33.04 g	19.28 g	3.10 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
41.21 g 2.76 g 1.93 g			42.36 g 2.58 g 4.08 g			40.16 g 2.66 g 4.03 g			42.27 g 4.11 g 3.10 g			42.59 g 2.11 g 3.21 g				
1,10,(12)			1,7			15			1,(10),(12)							
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóborka, Füstölt főtt tarja			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek			Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			
	Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ			Energia: 196.51 Kcal / 821.41 KJ			Energia: 158.07 Kcal / 660.73 KJ			Energia: 193.11 Kcal / 807.20 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	
	2.90 g	6.30 g	1.10 g	8.22 g	11.03 g	2.69 g	4.18 g	7.78 g	1.23 g	6.85 g	10.92 g	2.81 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				
16.32 g 0.45 g 0.42 g			16.15 g 0.01 g 0.68 g			17.74 g 0.40 g 0.82 g			17.05 g 0.21 g 0.94 g			18.73 g 0.85 g 0.91 g				
1			1			1,9,10,(12)			1			1,4,10,(12)				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15) Iskola	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka, Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Gluténmentes kenyér , Kígyóborka	Ásványvíz, Liga margarin , Füstölt sajt [7], Gluténmentes kenyér , Zöldpaprika
		Energia: 285.19 Kcal / 1,192.09 KJ	Energia: 155.01 Kcal / 647.94 KJ	Energia: 204.20 Kcal / 853.56 KJ	Energia: 212.13 Kcal / 886.70 KJ	Energia: 258.09 Kcal / 1,078.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.60 g 19.50 g 5.96 g	5.97 g 12.66 g 3.31 g	6.07 g 12.14 g 3.31 g	7.35 g 12.69 g 3.65 g	9.10 g 15.45 g 6.07 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	17.81 g 1.21 g 0.83 g	18.37 g 1.41 g 1.16 g	16.25 g 3.08 g 1.02 g	17.46 g 1.46 g 1.36 g	18.68 g 2.01 g 1.70 g	
	15,(10)			10,(12)		7
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta GM, 60 CH	Cukkini krémleves GM, TM, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 60 CH	Magyaros burgonyaleves GM, Főtt virsli, GM kenyér (60), Karalábéfőzelék GM 60 CH[7]	Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya 60 CH, Kevert saláta[15]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs 60 CH
		Energia: 532.94 Kcal / 2,227.69 KJ	Energia: 461.50 Kcal / 1,929.07 KJ	Energia: 686.42 Kcal / 2,869.24 KJ	Energia: 583.12 Kcal / 2,437.44 KJ	Energia: 599.55 Kcal / 2,506.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.88 g 20.55 g 4.05 g	28.09 g 11.38 g 1.94 g	31.67 g 38.46 g 7.94 g	33.43 g 23.47 g 4.84 g	33.60 g 23.21 g 3.54 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64.05 g 5.41 g 2.00 g	63.40 g 2.64 g 4.35 g	60.70 g 6.20 g 5.54 g	62.34 g 4.91 g 3.60 g	63.15 g 2.86 g 4.81 g		
10,(12)		7	15		(10),(12)	
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga margarin , Kígyóborka, Füstölt főtt tarja, Gluténmentes kenyér	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Sörretek, Soproni felvágott, Liga margarin	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér	
	Energia: 160.58 Kcal / 671.22 KJ	Energia: 211.64 Kcal / 884.66 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 208.24 Kcal / 870.44 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	2.60 g 7.29 g 1.24 g	6.85 g 11.70 g 2.78 g	3.16 g 8.29 g 1.29 g	5.48 g 11.59 g 2.90 g	10.70 g 13.29 g 2.97 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
19.27 g 1.65 g 0.47 g	17.81 g 1.21 g 0.78 g	18.99 g 1.30 g 0.90 g	18.71 g 1.41 g 1.04 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g		
9,10,(12)			4,10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 261.24 Kcal / 1,091.98 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 314.52 Kcal / 1,314.69 KJ	Energia: 258.20 Kcal / 1,079.28 KJ	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.09 g 19.21 g 5.92 g	5.46 g 12.37 g 3.27 g	5.88 g 12.07 g 3.31 g	7.46 g 12.91 g 3.68 g	8.20 g 8.32 g 1.77 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	13.51 g 0.91 g 0.72 g	21.06 g 8.10 g 1.05 g	43.17 g 2.32 g 1.03 g	27.81 g 7.99 g 1.48 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g	
	(10)			10,(12)		
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *, Főtt tészta tojásmentes GM	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Hamis gulyásleves GM (4-6 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 619.84 Kcal / 2,590.93 KJ	Energia: 487.17 Kcal / 2,036.37 KJ	Energia: 789.75 Kcal / 3,301.16 KJ	Energia: 599.11 Kcal / 2,504.28 KJ	Energia: 704.17 Kcal / 2,943.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.84 g 21.40 g 4.13 g	28.63 g 9.81 g 1.82 g	42.14 g 30.25 g 7.08 g	23.86 g 17.82 g 3.53 g	39.43 g 21.17 g 3.24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
82.53 g 6.61 g 1.85 g	72.88 g 7.53 g 4.20 g	91.58 g 32.02 g 4.98 g	83.50 g 31.53 g 1.79 g	89.85 g 14.25 g 2.58 g		
10,(12)			9	15	9	
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	2.09 g 7.00 g 1.20 g	0.80 g 0.18 g 0.00 g	3.16 g 8.29 g 1.29 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	10.70 g 13.29 g 2.97 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
14.97 g 1.35 g 0.36 g	10.74 g 3.06 g 0.01 g	18.99 g 1.30 g 0.90 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g		
			9,10,(12)		4,10,(12)	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika				
		Energia: 261.24 Kcal / 1,091.98 Kj			Energia: 183.12 Kcal / 765.44 Kj			Energia: 338.47 Kcal / 1,414.80 Kj			Energia: 258.20 Kcal / 1,079.28 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		
		7.09 g	19.21 g	5.92 g	5.97 g	12.66 g	3.31 g	6.39 g	12.36 g	3.35 g	7.46 g	12.91 g	3.68 g	8.20 g	8.32 g	1.77 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
	13.51 g 0.91 g 0.72 g			25.36 g 8.40 g 1.16 g			47.47 g 2.62 g 1.14 g			27.81 g 7.99 g 1.48 g			13.99 g 1.29 g 0.76 g					
	(10)						10,(12)											
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *			Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Hamis gulyásleves GM (7-10 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]			Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás rizs, Alma				
		Energia: 750.19 Kcal / 3,135.79 Kj			Energia: 665.38 Kcal / 2,781.29 Kj			Energia: 976.44 Kcal / 4,081.52 Kj			Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 Kj			Energia: 704.17 Kcal / 2,943.43 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		28.28 g	22.68 g	4.26 g	39.34 g	13.54 g	2.53 g	49.91 g	45.61 g	10.18 g	33.04 g	25.18 g	5.02 g	39.43 g	21.17 g	3.24 g		
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
110.25 g 8.41 g 1.89 g			98.11 g 10.14 g 5.05 g			94.09 g 28.68 g 5.97 g			101.43 g 32.30 g 2.28 g			89.85 g 14.25 g 2.58 g						
10,(12)						9						15						
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]					
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 Kj			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj			Energia: 193.37 Kcal / 808.29 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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			
	2.09 g	7.00 g	1.20 g	0.88 g	0.18 g	0.00 g	3.67 g	8.58 g	1.33 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	10.70 g	13.29 g	2.97 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
14.97 g 1.35 g 0.36 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			23.29 g 1.60 g 1.01 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g			16.09 g 1.54 g 0.90 g						
						9,10,(12)						4,10,(12)						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Füstölt sajt [7]
		Energia: 261.24 Kcal / 1,091.98 Kj	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 Kj	Energia: 314.52 Kcal / 1,314.69 Kj	Energia: 258.20 Kcal / 1,079.28 Kj	Energia: 173.14 Kcal / 723.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.09 g 19.21 g 5.92 g	5.46 g 12.37 g 3.27 g	5.88 g 12.07 g 3.31 g	7.46 g 12.91 g 3.68 g	6.36 g 9.43 g 3.87 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	13.51 g 0.91 g 0.72 g	21.06 g 8.10 g 1.05 g	43.17 g 2.32 g 1.03 g	27.81 g 7.99 g 1.48 g	14.19 g 1.52 g 1.29 g	
	(10)			10,(12)		7
	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *, Főtt tészta tojásmentes GM	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Hamis gulyásleves GM (4-6 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépas rizs, Alma
		Energia: 619.84 Kcal / 2,590.93 Kj	Energia: 487.17 Kcal / 2,036.37 Kj	Energia: 789.75 Kcal / 3,301.16 Kj	Energia: 599.11 Kcal / 2,504.28 Kj	Energia: 704.17 Kcal / 2,943.43 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.84 g 21.40 g 4.13 g	28.63 g 9.81 g 1.82 g	42.14 g 30.25 g 7.08 g	23.86 g 17.82 g 3.53 g	39.43 g 21.17 g 3.24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
82.53 g 6.61 g 1.85 g	72.88 g 7.53 g 4.20 g	91.58 g 32.02 g 4.98 g	83.50 g 31.53 g 1.79 g	89.85 g 14.25 g 2.58 g		
10,(12)			9	15		9
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbédara GM[7]	Gluténmentes kenyér , Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 Kj	Energia: 51.44 Kcal / 215.02 Kj	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 Kj	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2.09 g 7.00 g 1.20 g	0.80 g 0.18 g 0.00 g	3.16 g 8.29 g 1.29 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g	10.70 g 13.29 g 2.97 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
14.97 g 1.35 g 0.36 g	10.74 g 3.06 g 0.01 g	18.99 g 1.30 g 0.90 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g		
			9,10,(12)		7	4,10,(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Füstölt sajt [7]		
		Energia: 261.24 Kcal / 1,091.98 KJ			Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ			Energia: 338.47 Kcal / 1,414.80 KJ			Energia: 258.20 Kcal / 1,079.28 KJ			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.09 g	19.21 g	5.92 g	5.97 g	12.66 g	3.31 g	6.39 g	12.36 g	3.35 g	7.46 g	12.91 g	3.68 g	8.59 g	15.16 g	6.03 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	13.51 g 0.91 g 0.72 g			25.36 g 8.40 g 1.16 g			47.47 g 2.62 g 1.14 g			27.81 g 7.99 g 1.48 g			14.38 g 1.71 g 1.59 g			
	(10)									10,(12)			7			
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *			Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Hamis gulyásleves GM (7 -10 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]			Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 750.19 Kcal / 3,135.79 KJ			Energia: 665.38 Kcal / 2,781.29 KJ			Energia: 976.44 Kcal / 4,081.52 KJ			Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 KJ			Energia: 704.17 Kcal / 2,943.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.28 g	22.68 g	4.26 g	39.34 g	13.54 g	2.53 g	49.91 g	45.61 g	10.18 g	33.04 g	25.18 g	5.02 g	39.43 g	21.17 g	3.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
110.25 g 8.41 g 1.89 g			98.11 g 10.14 g 5.05 g			94.09 g 28.68 g 5.97 g			101.43 g 32.30 g 2.28 g			89.85 g 14.25 g 2.58 g				
10,(12)						9			15			9				
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér			Vaníliás tejbédara GM[7]			Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ			Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ			Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	2.09 g	7.00 g	1.20 g	0.88 g	0.18 g	0.00 g	3.67 g	8.58 g	1.33 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	10.70 g	13.29 g	2.97 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
14.97 g 1.35 g 0.36 g			11.76 g 3.06 g 0.01 g			23.29 g 1.60 g 1.01 g			45.13 g 27.58 g 0.30 g			16.09 g 1.54 g 0.90 g				
						9,10,(12)			7			4,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Húspástétom TM (7-10 év), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 251.02 Kcal / 1,049.26 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	12.93 g 9.90 g 2.32 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	27.42 g 7.00 g 0.59 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Magyaros karalábéleves (7-10 év)[1], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Hamis gulyásleves [9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves TM (7-10 év), Tört burgonya (7-10 év), Csemegeborka (7-10 év), Sváb pecsenye GM, parm.	Zöldséges bableves (7-10 év)[1,9], Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás bulgur[1], Alma
		Energia: 618.25 Kcal / 2,584.29 KJ	Energia: 649.46 Kcal / 2,714.74 KJ	Energia: 988.14 Kcal / 4,130.43 KJ	Energia: 636.91 Kcal / 2,662.28 KJ	Energia: 742.86 Kcal / 3,105.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.48 g 21.48 g 4.13 g	36.01 g 14.86 g 2.61 g	51.14 g 43.85 g 9.63 g	30.72 g 21.00 g 4.55 g	44.66 g 17.88 g 2.92 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76.25 g 3.29 g 2.21 g	91.98 g 9.76 g 2.72 g	102.23 g 29.33 g 5.85 g	79.24 g 12.15 g 3.50 g	103.78 g 14.18 g 2.60 g		
1,10,(12)	1	1,9		1,9		
Uzsonna	Magyaros margarinkrém (TM) 7-10 év, Zsemle[1]	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Szardíniakrém TM 7-10 év[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	
	Energia: 222.11 Kcal / 928.42 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 113.82 Kcal / 475.77 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	4.89 g 9.38 g 1.65 g	0.88 g 0.18 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	4.92 g 1.28 g 0.18 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29.68 g 0.23 g 0.82 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	20.52 g 0.26 g 0.56 g		
1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 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
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás bulgur[1], Alma
		Energia: 515.49 Kcal / 2,154.75 KJ	Energia: 487.17 Kcal / 2,036.37 KJ	Energia: 740.93 Kcal / 3,097.09 KJ	Energia: 610.62 Kcal / 2,552.39 KJ	Energia: 631.08 Kcal / 2,637.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.85 g 19.33 g 3.72 g	28.63 g 9.81 g 1.82 g	39.16 g 31.87 g 7.18 g	28.32 g 21.17 g 4.35 g	36.42 g 15.78 g 2.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.15 g 2.92 g 1.94 g	72.88 g 7.53 g 4.20 g	80.05 g 21.33 g 4.46 g	74.63 g 24.23 g 1.96 g	91.05 g 12.54 g 4.14 g		
1,10,(12)		1	15	1		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 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
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás bulgur[1], Alma
		Energia: 618.25 Kcal / 2,584.29 KJ	Energia: 584.61 Kcal / 2,443.67 KJ	Energia: 958.48 Kcal / 4,006.45 KJ	Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 KJ	Energia: 756.55 Kcal / 3,162.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.48 g 21.48 g 4.13 g	34.35 g 11.78 g 2.19 g	50.72 g 41.41 g 9.34 g	33.04 g 25.18 g 5.02 g	45.10 g 19.95 g 3.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.25 g 3.29 g 2.21 g	87.45 g 9.04 g 5.04 g	103.13 g 27.73 g 5.78 g	101.43 g 32.30 g 2.28 g	105.71 g 12.95 g 5.45 g		
1,10,(12)		1	15	1		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 261.24 Kcal / 1,091.98 KJ	Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 338.47 Kcal / 1,414.80 KJ	Energia: 258.20 Kcal / 1,079.28 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
		7.09 g 19.21 g 5.92 g	5.97 g 12.66 g 3.31 g	6.39 g 12.36 g 3.35 g	7.46 g 12.91 g 3.68 g	8.20 g 8.32 g 1.77 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	13.51 g 0.91 g 0.72 g	25.36 g 8.40 g 1.16 g	47.47 g 2.62 g 1.14 g	27.81 g 7.99 g 1.48 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g	
	(10)			10,(12)		
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Hamis gulyásleves GM (7-10 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 750.19 Kcal / 3,135.79 KJ	Energia: 665.38 Kcal / 2,781.29 KJ	Energia: 976.44 Kcal / 4,081.52 KJ	Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 KJ	Energia: 704.17 Kcal / 2,943.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.28 g 22.68 g 4.26 g	39.34 g 13.54 g 2.53 g	49.91 g 45.61 g 10.18 g	33.04 g 25.18 g 5.02 g	39.43 g 21.17 g 3.24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
110.25 g 8.41 g 1.89 g	98.11 g 10.14 g 5.05 g	94.09 g 28.68 g 5.97 g	101.43 g 32.30 g 2.28 g	89.85 g 14.25 g 2.58 g		
10,(12)			9	15	9	
Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	
	2.09 g 7.00 g 1.20 g	0.88 g 0.18 g 0.00 g	3.67 g 8.58 g 1.33 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	10.70 g 13.29 g 2.97 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
14.97 g 1.35 g 0.36 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	23.29 g 1.60 g 1.01 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g		
			9,10,(12)		4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Füstölt sajt [7]
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 KJ	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	11.32 g 14.90 g 5.99 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás bulgur[1], Alma
		Energia: 515.49 Kcal / 2,154.75 KJ	Energia: 487.17 Kcal / 2,036.37 KJ	Energia: 740.93 Kcal / 3,097.09 KJ	Energia: 610.62 Kcal / 2,552.39 KJ	Energia: 631.08 Kcal / 2,637.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.85 g 19.33 g 3.72 g	28.63 g 9.81 g 1.82 g	39.16 g 31.87 g 7.18 g	28.32 g 21.17 g 4.35 g	36.42 g 15.78 g 2.51 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60.15 g 2.92 g 1.94 g	72.88 g 7.53 g 4.20 g	80.05 g 21.33 g 4.46 g	74.63 g 24.23 g 1.96 g	91.05 g 12.54 g 4.14 g		
1,10,(12)		1	15	1		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Füstölt sajt [7]
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 KJ	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	11.32 g 14.90 g 5.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás bulgur[1], Alma
		Energia: 618.25 Kcal / 2,584.29 KJ	Energia: 584.61 Kcal / 2,443.67 KJ	Energia: 958.48 Kcal / 4,006.45 KJ	Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 KJ	Energia: 756.55 Kcal / 3,162.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.48 g 21.48 g 4.13 g	34.35 g 11.78 g 2.19 g	50.72 g 41.41 g 9.34 g	33.04 g 25.18 g 5.02 g	45.10 g 19.95 g 3.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.25 g 3.29 g 2.21 g	87.45 g 9.04 g 5.04 g	103.13 g 27.73 g 5.78 g	101.43 g 32.30 g 2.28 g	105.71 g 12.95 g 5.45 g		
1,10,(12)		1	15	1		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Füstölt sajt [7]
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 KJ	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	11.32 g 14.90 g 5.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás bulgur[1], Alma
		Energia: 515.49 Kcal / 2,154.75 KJ	Energia: 487.17 Kcal / 2,036.37 KJ	Energia: 740.93 Kcal / 3,097.09 KJ	Energia: 610.62 Kcal / 2,552.39 KJ	Energia: 631.08 Kcal / 2,637.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.85 g 19.33 g 3.72 g	28.63 g 9.81 g 1.82 g	39.16 g 31.87 g 7.18 g	28.32 g 21.17 g 4.35 g	36.42 g 15.78 g 2.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.15 g 2.92 g 1.94 g	72.88 g 7.53 g 4.20 g	80.05 g 21.33 g 4.46 g	74.63 g 24.23 g 1.96 g	91.05 g 12.54 g 4.14 g		
1,10,(12)		1	15	1		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Füstölt sajt [7]
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 KJ	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	11.32 g 14.90 g 5.99 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1,7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás bulgur[1], Alma
		Energia: 618.25 Kcal / 2,584.29 KJ	Energia: 584.61 Kcal / 2,443.67 KJ	Energia: 958.48 Kcal / 4,006.45 KJ	Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 KJ	Energia: 756.55 Kcal / 3,162.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.48 g 21.48 g 4.13 g	34.35 g 11.78 g 2.19 g	50.72 g 41.41 g 9.34 g	33.04 g 25.18 g 5.02 g	45.10 g 19.95 g 3.18 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76.25 g 3.29 g 2.21 g	87.45 g 9.04 g 5.04 g	103.13 g 27.73 g 5.78 g	101.43 g 32.30 g 2.28 g	105.71 g 12.95 g 5.45 g		
1,10,(12)		1	15	1		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 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	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 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
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás bulgur[1], Alma
		Energia: 515.49 Kcal / 2,154.75 KJ	Energia: 487.17 Kcal / 2,036.37 KJ	Energia: 740.93 Kcal / 3,097.09 KJ	Energia: 610.62 Kcal / 2,552.39 KJ	Energia: 631.08 Kcal / 2,637.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.85 g 19.33 g 3.72 g	28.63 g 9.81 g 1.82 g	39.16 g 31.87 g 7.18 g	28.32 g 21.17 g 4.35 g	36.42 g 15.78 g 2.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.15 g 2.92 g 1.94 g	72.88 g 7.53 g 4.20 g	80.05 g 21.33 g 4.46 g	74.63 g 24.23 g 1.96 g	91.05 g 12.54 g 4.14 g		
1,10,(12)		1	15	1		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 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
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsikok, Sárgarépás bulgur[1], Alma
		Energia: 618.25 Kcal / 2,584.29 KJ	Energia: 584.61 Kcal / 2,443.67 KJ	Energia: 958.48 Kcal / 4,006.45 KJ	Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 KJ	Energia: 756.55 Kcal / 3,162.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.48 g 21.48 g 4.13 g	34.35 g 11.78 g 2.19 g	50.72 g 41.41 g 9.34 g	33.04 g 25.18 g 5.02 g	45.10 g 19.95 g 3.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.25 g 3.29 g 2.21 g	87.45 g 9.04 g 5.04 g	103.13 g 27.73 g 5.78 g	101.43 g 32.30 g 2.28 g	105.71 g 12.95 g 5.45 g		
1,10,(12)		1	15	1		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 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
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépas bulgur[1], Alma, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12)
		Energia: 515.49 Kcal / 2,154.75 KJ	Energia: 487.17 Kcal / 2,036.37 KJ	Energia: 611.24 Kcal / 2,554.98 KJ	Energia: 610.62 Kcal / 2,552.39 KJ	Energia: 613.24 Kcal / 2,563.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.85 g 19.33 g 3.72 g	28.63 g 9.81 g 1.82 g	33.55 g 28.43 g 6.64 g	28.32 g 21.17 g 4.35 g	33.20 g 17.77 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.15 g 2.92 g 1.94 g	72.88 g 7.53 g 4.20 g	66.34 g 4.56 g 5.89 g	74.63 g 24.23 g 1.96 g	82.86 g 13.28 g 3.16 g		
1,10,(12)		1	15	1,(10),(12)		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka			Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ			Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 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
		9.82 g	18.95 g	5.88 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	10.19 g	12.65 g	3.64 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.03 g 0.01 g 0.82 g			27.58 g 7.46 g 1.15 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			34.33 g 7.09 g 1.58 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1,10,(12)			1			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Magyaros burgonyaleves GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM. CM			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]			Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Alma, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12)		
		Energia: 618.25 Kcal / 2,584.29 KJ			Energia: 584.61 Kcal / 2,443.67 KJ			Energia: 865.29 Kcal / 3,616.91 KJ			Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 KJ			Energia: 778.67 Kcal / 3,254.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.48 g	21.48 g	4.13 g	34.35 g	11.78 g	2.19 g	47.75 g	39.90 g	9.32 g	33.04 g	25.18 g	5.02 g	42.48 g	20.98 g	3.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
76.25 g 3.29 g 2.21 g			87.45 g 9.04 g 5.04 g			95.30 g 8.45 g 8.51 g			101.43 g 32.30 g 2.28 g			109.38 g 13.80 g 3.78 g				
1,10,(12)			1			15			1,(10),(12)							
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.25 g	6.47 g	1.10 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.57 g 0.45 g 0.81 g			14.60 g 2.98 g 0.01 g			25.51 g 0.40 g 1.00 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g			22.61 g 0.90 g 1.00 g				
1						1,9,10,(12)						1,4,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 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
		9.82 g 18.95 g 5.88 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	8.61 g 11.81 g 3.27 g	10.19 g 12.65 g 3.64 g	10.93 g 8.06 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	20.03 g 0.01 g 0.82 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	34.33 g 7.09 g 1.58 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g	
	1	1,(10)	1	1,10,(12)	1	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépas bulgur[1], Alma, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12)
		Energia: 515.49 Kcal / 2,154.75 KJ	Energia: 487.17 Kcal / 2,036.37 KJ	Energia: 611.24 Kcal / 2,554.98 KJ	Energia: 610.62 Kcal / 2,552.39 KJ	Energia: 613.24 Kcal / 2,563.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.85 g 19.33 g 3.72 g	28.63 g 9.81 g 1.82 g	33.55 g 28.43 g 6.64 g	28.32 g 21.17 g 4.35 g	33.20 g 17.77 g 2.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.15 g 2.92 g 1.94 g	72.88 g 7.53 g 4.20 g	66.34 g 4.56 g 5.89 g	74.63 g 24.23 g 1.96 g	82.86 g 13.28 g 3.16 g		
1,10,(12)		1	15	1,(10),(12)		
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Vaníliás rizstejbedara GM, TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]	
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.57 g 0.45 g 0.81 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g		
1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Kígyóborka			Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 290.22 Kcal / 1,213.12 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ			Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 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
		9.82 g	18.95 g	5.88 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	8.61 g	11.81 g	3.27 g	10.19 g	12.65 g	3.64 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20.03 g 0.01 g 0.82 g			27.58 g 7.46 g 1.15 g			49.69 g 1.42 g 1.13 g			34.33 g 7.09 g 1.58 g			20.51 g 0.39 g 0.86 g			
	1			1,(10)			1			1,10,(12)			1			
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Cukkini krémleves GM, TM, Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Magyaros burgonyaleves GM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfézelék GM, TM. CM			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]			Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Alma, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12)		
		Energia: 618.25 Kcal / 2,584.29 KJ			Energia: 584.61 Kcal / 2,443.67 KJ			Energia: 865.29 Kcal / 3,616.91 KJ			Energia: 775.99 Kcal / 3,243.64 KJ			Energia: 778.67 Kcal / 3,254.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.48 g	21.48 g	4.13 g	34.35 g	11.78 g	2.19 g	47.75 g	39.90 g	9.32 g	33.04 g	25.18 g	5.02 g	42.48 g	20.98 g	3.27 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
76.25 g 3.29 g 2.21 g			87.45 g 9.04 g 5.04 g			95.30 g 8.45 g 8.51 g			101.43 g 32.30 g 2.28 g			109.38 g 13.80 g 3.78 g				
1,10,(12)			1			15			1,(10),(12)							
Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]			Vaníliás rizstejbedara GM, TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]			
	Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.25 g	6.47 g	1.10 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.89 g	8.03 g	1.25 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.57 g 0.45 g 0.81 g			14.60 g 2.98 g 0.01 g			25.51 g 0.40 g 1.00 g			50.32 g 24.98 g 0.03 g			22.61 g 0.90 g 1.00 g				
1			1,9,10,(12)			1,4,10,(12)										



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta 40 CH[1]			Cukkini krémleves GM, TM, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs 40 CH			Magyaros burgonyaleves GM, Karalábéfőzelék 40 CH[1,7], Főtt virsli, Tk. kenyér (40)[1]			Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya 40 CH, Kevert saláta[15]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur 40 CH[1]		
		Energia: 436.72 Kcal / 1,825.49 Kj			Energia: 357.38 Kcal / 1,493.85 Kj			Energia: 560.29 Kcal / 2,342.01 Kj			Energia: 464.74 Kcal / 1,942.61 Kj			Energia: 469.78 Kcal / 1,963.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.48 g	19.64 g	3.96 g	25.92 g	10.19 g	1.80 g	28.79 g	31.93 g	7.11 g	30.90 g	20.59 g	4.51 g	33.04 g	19.28 g	3.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.21 g	2.76 g	1.93 g	42.36 g	2.58 g	4.08 g	40.16 g	2.66 g	4.03 g	42.27 g	4.11 g	3.10 g	42.59 g	2.11 g	3.21 g		
1,10,(12)						1,7			15			1,(10),(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázium/ko II.)	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *	Zellerleves GM, TM (15 év)[9,(10,12)], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 837.09 Kcal / 3,499.04 KJ	Energia: 773.33 Kcal / 3,232.52 KJ	Energia: 850.12 Kcal / 3,553.50 KJ	Energia: 905.62 Kcal / 3,785.49 KJ	Energia: 912.90 Kcal / 3,815.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.24 g 23.53 g 4.34 g	42.11 g 21.81 g 3.50 g	42.36 g 35.48 g 7.68 g	35.87 g 28.08 g 5.35 g	52.11 g 28.49 g 4.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
128.73 g 9.61 g 1.92 g	125.29 g 10.93 g 3.41 g	97.09 g 30.76 g 4.94 g	123.90 g 33.20 g 2.33 g	112.41 g 15.20 g 3.66 g		
	10,(12)	9,(10),(12)		15	9	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Zellerleves TM (15 év) [1,9,(10,12)], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15], Sváb pecsenye GM, parm.			Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Alma		
		Energia: 739.27 Kcal / 3,090.15 Kj			Energia: 807.78 Kcal / 3,376.52 Kj			Energia: 872.95 Kcal / 3,648.93 Kj			Energia: 905.62 Kcal / 3,785.49 Kj			Energia: 756.55 Kcal / 3,162.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.48 g	22.70 g	4.25 g	42.27 g	19.50 g	3.30 g	44.52 g	35.09 g	7.61 g	35.87 g	28.08 g	5.35 g	45.10 g	19.95 g	3.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.61 g	3.64 g	2.40 g	114.48 g	10.43 g	3.30 g	102.94 g	29.86 g	4.99 g	123.90 g	33.20 g	2.33 g	105.71 g	12.95 g	5.45 g		
1,10,(12)			1,9,(10),(12)			1			15			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Cukkini krémleves GM, TM, Zöldséges csirkeragu GM, TM *, Párolt rizs	Magyaros burgonyaleves GM, Karalábéfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta[15]	Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépas rizs
		Energia: 837.09 Kcal / 3,499.04 KJ	Energia: 724.06 Kcal / 3,026.57 KJ	Energia: 797.55 Kcal / 3,333.76 KJ	Energia: 817.82 Kcal / 3,418.49 KJ	Energia: 850.28 Kcal / 3,554.17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.24 g 23.53 g 4.34 g	40.74 g 17.87 g 2.93 g	42.55 g 40.14 g 9.39 g	38.66 g 28.30 g 5.39 g	51.39 g 27.77 g 4.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
128.73 g 9.61 g 1.92 g	102.40 g 3.77 g 6.54 g	77.74 g 6.71 g 7.53 g	103.86 g 6.57 g 2.85 g	99.81 g 4.49 g 3.64 g		
	10,(12)			15	9	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Zellerleves TM (15 év) [1,9,(10,12)], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,			Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]			Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Alma		
		Energia: 739.27 Kcal / 3,090.15 KJ			Energia: 807.78 Kcal / 3,376.52 KJ			Energia: 872.95 Kcal / 3,648.93 KJ			Energia: 905.62 Kcal / 3,785.49 KJ			Energia: 756.55 Kcal / 3,162.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.48 g	22.70 g	4.25 g	42.27 g	19.50 g	3.30 g	44.52 g	35.09 g	7.61 g	35.87 g	28.08 g	5.35 g	45.10 g	19.95 g	3.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.61 g	3.64 g	2.40 g	114.48 g	10.43 g	3.30 g	102.94 g	29.86 g	4.99 g	123.90 g	33.20 g	2.33 g	105.71 g	12.95 g	5.45 g		
1,10,(12)			1,9,(10),(12)			1			15			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oII.)	Ebéd	Vadas sertéstokány GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *, Főtt tészta tojásmentes GM	Zellerleves GM, TM (15 év)[9,(10,12)], Barackos csirkeragu GM TM, Párolt rizs,	Magyaros burgonyaleves GM, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Petrezselymes burgonya, Kevert saláta [15]	Zöldséges bableves GM (11-14 év)[9], Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 837.09 Kcal / 3,499.04 KJ	Energia: 773.33 Kcal / 3,232.52 KJ	Energia: 850.12 Kcal / 3,553.50 KJ	Energia: 905.62 Kcal / 3,785.49 KJ	Energia: 906.10 Kcal / 3,787.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.24 g 23.53 g 4.34 g	42.11 g 21.81 g 3.50 g	42.36 g 35.48 g 7.68 g	35.87 g 28.08 g 5.35 g	52.29 g 28.47 g 4.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
128.73 g 9.61 g 1.92 g	125.29 g 10.93 g 3.41 g	97.09 g 30.76 g 4.94 g	123.90 g 33.20 g 2.33 g	116.87 g 14.92 g 3.55 g		
	10,(12)	9,(10),(12)		15	9	

