

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Csemege szalámi	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 269.14 Kcal / 1,125.01 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 396.48 Kcal / 1,657.29 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
		7.84 g 13.65 g 3.59 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	31.66 g 8.82 g 1.47 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
		28.60 g 8.26 g 1.14 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	46.16 g 22.20 g 0.90 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
	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	Bolognai spagetti tej-, tojásment[1], , Cukkinileves GM, TM *	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépa jégsláta CM	Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin, Kertészleves GM*	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Vegyes vágott savanyúság(12), Pusztapörkölt
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 KJ	Energia: 660.49 Kcal / 2,760.85 KJ	Energia: 690.99 Kcal / 2,888.34 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.63 g 19.79 g 3.55 g	30.76 g 14.36 g 2.45 g	28.97 g 17.36 g 3.08 g	31.43 g 21.87 g 3.15 g	28.62 g 16.25 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.04 g 8.94 g 4.49 g	56.97 g 7.81 g 3.78 g	95.05 g 23.62 g 3.51 g	91.27 g 23.11 g 1.86 g	65.66 g 3.51 g 2.63 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcscrizs tejmentes
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	3.79 g 0.88 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	51.59 g 15.73 g 0.01 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1	1		1,4	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(28934) Diab (R: 10, T: 15, E: 25) Bölcsőde	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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.74 g16.48 g5.30 g	10.74 g16.48 g5.30 g	10.74 g16.48 g5.30 g	10.41 g22.41 g6.40 g	10.74 g22.48 g6.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		12.74 g1.07 g1.73 g	12.74 g1.07 g1.73 g	12.74 g1.07 g1.73 g	11.68 g0.33 g2.10 g	12.76 g1.09 g1.75 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Sörretek	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozarella sajt[7], Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 233.45 Kcal / 975.82 KJ	Energia: 196.51 Kcal / 821.41 KJ	Energia: 250.97 Kcal / 1,049.05 KJ	Energia: 224.41 Kcal / 938.03 KJ	Energia: 320.40 Kcal / 1,339.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.40 g15.76 g4.59 g	8.22 g11.03 g2.69 g	28.43 g8.19 g1.44 g	9.61 g13.07 g4.60 g	5.97 g24.29 g1.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		15.50 g1.27 g1.59 g	16.15 g0.22 g0.68 g	16.06 g0.27 g0.71 g	17.12 g0.91 g0.65 g	18.28 g0.44 g1.30 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta 25 CH*[1,(10,12)], Cukkinileves GM, TM *,	Tk. kenyér (25)[1], Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Zöldbabfőzelék 25 CH* [1,7]	Tört burgonya 25 CH, Karlábékrémleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Sárgarépás jégsaláta CM	Kertészleves GM*, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs 25 CH	Pusztapörkölt 25 CH, Zellerkrémleves GM, TM* [9], Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ	Energia: 341.51 Kcal / 1,427.51 KJ	Energia: 332.88 Kcal / 1,391.44 KJ	Energia: 348.41 Kcal / 1,456.35 KJ	Energia: 202.58 Kcal / 846.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12.32 g11.43 g1.31 g	25.10 g13.96 g2.94 g	25.05 g13.34 g2.60 g	24.62 g15.48 g2.40 g	10.78 g5.57 g1.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.14 g1.67 g2.65 g	28.23 g4.50 g2.89 g	29.38 g2.74 g5.08 g	27.24 g2.76 g1.77 g	28.92 g1.69 g1.56 g
		1,(10),(12)	1,7	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o lma g (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	31.44 g 8.80 g 1.46 g	10.46 g 13.19 g 4.61 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	45.63 g 22.07 g 0.90 g	21.00 g 0.91 g 1.09 g	27.52 g 7.46 g 1.34 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jég-saláta CM	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 347.22 Kcal / 1,451.38 KJ	Energia: 745.07 Kcal / 3,114.39 KJ	Energia: 846.19 Kcal / 3,537.07 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		28.63 g 19.79 g 3.55 g	27.06 g 13.87 g 2.42 g	29.88 g 23.17 g 6.09 g	40.90 g 25.23 g 3.60 g	28.62 g 16.25 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.04 g 8.94 g 4.49 g	38.23 g 7.81 g 3.39 g	102.10 g 32.25 g 3.54 g	115.56 g 23.15 g 4.60 g	65.66 g 3.51 g 2.63 g
		1	1	7,(1),(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.35 g 6.62 g 1.16 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	9.15 g 8.62 g 2.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	56.56 g 23.27 g 0.26 g
		1	1		1,4	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[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], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 KJ	Energia: 223.29 Kcal / 933.35 KJ	Energia: 297.92 Kcal / 1,245.31 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.40 g 11.22 g 2.70 g	30.47 g 8.51 g 1.46 g	10.46 g 13.19 g 4.61 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
		22.41 g 2.03 g 1.72 g	21.11 g 1.03 g 0.77 g	24.91 g 1.03 g 0.89 g	21.00 g 0.91 g 1.09 g	21.30 g 1.23 g 1.34 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Mediterrán csirkés tésztá*[1,(10,12)], Cukkinileves GM, TM *,	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Resztelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 KJ	Energia: 347.22 Kcal / 1,451.38 KJ	Energia: 540.94 Kcal / 2,261.13 KJ	Energia: 746.68 Kcal / 3,121.12 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.12 g 19.03 g 2.23 g	27.06 g 13.87 g 2.42 g	30.07 g 15.09 g 2.75 g	39.21 g 24.40 g 3.51 g	28.62 g 16.25 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.71 g 2.44 g 4.05 g	38.23 g 7.81 g 3.39 g	71.84 g 3.71 g 6.46 g	94.36 g 5.13 g 4.59 g	65.66 g 3.51 g 2.63 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Csemege szalámi, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóuborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 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
		4.51 g 12.66 g 2.27 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	9.31 g 12.68 g 3.34 g	13.74 g 9.76 g 2.22 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
		21.07 g 0.69 g 0.54 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	20.51 g 0.24 g 1.21 g	23.44 g 1.69 g 1.68 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 panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóborka, Snidlinges csirkehús-krém GM, TM [10,(12)]	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 392.71 Kcal / 1,641.53 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	31.40 g 8.80 g 1.45 g	11.41 g 8.84 g 1.89 g	6.42 g 24.35 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	45.26 g 21.81 g 0.89 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	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégsláta CM	Sárgaborsó leves GM, Kukoricás rizs, Nektarin, Provence-i csirkecsíkok* (10,12)	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 347.22 Kcal / 1,451.38 KJ	Energia: 660.49 Kcal / 2,760.85 KJ	Energia: 846.19 Kcal / 3,537.07 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.63 g 19.79 g 3.55 g	27.06 g 13.87 g 2.42 g	28.97 g 17.36 g 3.08 g	40.90 g 25.23 g 3.60 g	28.62 g 16.25 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.04 g 8.94 g 4.49 g	38.23 g 7.81 g 3.39 g	95.05 g 23.62 g 3.51 g	115.56 g 23.15 g 4.60 g	65.66 g 3.51 g 2.63 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Sörretek	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 224.72 Kcal / 939.33 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	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	3.79 g 0.88 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 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	51.59 g 15.73 g 0.01 g
		1	1	1	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20) Iskola	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , 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], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 KJ	Energia: 223.29 Kcal / 933.35 KJ	Energia: 277.76 Kcal / 1,161.04 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.40 g 11.22 g 2.70 g	29.62 g 8.39 g 1.45 g	10.46 g 13.19 g 4.61 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
		22.41 g 2.03 g 1.72 g	21.11 g 1.03 g 0.77 g	21.03 g 1.03 g 0.80 g	21.00 g 0.91 g 1.09 g	21.30 g 1.23 g 1.34 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 50 CH*[1,(10,12)],	Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Zöldbabfőzelék 50 CH* [1,7], Tk. kenyér (50)[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya 50 CH, Sárgarépás jégsaláta CM	Kertészleves GM*, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs 50 CH	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 454.64 Kcal / 1,900.40 KJ	Energia: 518.44 Kcal / 2,167.08 KJ	Energia: 465.54 Kcal / 1,945.96 KJ	Energia: 501.93 Kcal / 2,098.07 KJ	Energia: 427.47 Kcal / 1,786.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.73 g 15.90 g 1.85 g	31.07 g 20.86 g 4.40 g	28.05 g 15.80 g 2.88 g	27.85 g 18.99 g 2.82 g	23.37 g 13.11 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.18 g 2.12 g 3.47 g	50.59 g 8.38 g 3.69 g	53.38 g 3.70 g 6.86 g	54.29 g 4.23 g 1.82 g	54.85 g 2.97 g 2.31 g
		1,(10),(12)	1,7	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 253.56 Kcal / 1,059.88 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 305.78 Kcal / 1,278.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.51 g 12.66 g 2.27 g	5.28 g 6.72 g 1.17 g	10.16 g 12.80 g 3.35 g	13.74 g 9.76 g 2.22 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
		21.07 g 0.69 g 0.54 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	24.39 g 0.24 g 1.30 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	20.03 g 0.01 g 1.82 g
		1	1	1	1,4	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15) Iskola	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[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], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 245.12 Kcal / 1,024.60 KJ	Energia: 203.13 Kcal / 849.08 KJ	Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 KJ	Energia: 224.41 Kcal / 938.03 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
		7.94 g 15.87 g 4.60 g	8.55 g 11.10 g 2.69 g	28.76 g 8.26 g 1.44 g	9.61 g 13.07 g 4.60 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
		17.56 g 2.03 g 1.61 g	17.23 g 0.98 g 0.68 g	17.14 g 1.03 g 0.71 g	17.12 g 0.91 g 1.00 g	15.47 g 1.15 g 1.21 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*[1,(10,12)],	Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Zöldbabfőzelék 40 CH* [1,7], Tk. kenyér (40)[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya 40 CH, Sárgarépás jégsaláta CM	Kertészleves GM*, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs 40 CH	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 366.91 Kcal / 1,533.68 KJ	Energia: 440.68 Kcal / 1,842.04 KJ	Energia: 416.89 Kcal / 1,742.60 KJ	Energia: 444.35 Kcal / 1,857.38 KJ	Energia: 333.76 Kcal / 1,395.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.70 g 13.89 g 1.60 g	28.60 g 16.87 g 3.53 g	26.95 g 14.89 g 2.77 g	26.63 g 17.67 g 2.65 g	18.12 g 9.97 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42.91 g 1.92 g 3.10 g	42.80 g 6.05 g 3.33 g	44.58 g 3.35 g 6.20 g	44.14 g 3.68 g 1.79 g	44.04 g 2.43 g 1.99 g
		1,(10),(12)	1,7	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 148.52 Kcal / 620.81 KJ	Energia: 213.24 Kcal / 891.34 KJ	Energia: 218.99 Kcal / 915.38 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
		3.66 g 12.54 g 2.26 g	4.43 g 6.60 g 1.16 g	8.46 g 12.56 g 3.33 g	12.89 g 9.64 g 2.21 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
		17.19 g 0.64 g 0.45 g	17.82 g 0.13 g 0.54 g	16.63 g 0.24 g 1.12 g	19.56 g 1.69 g 1.59 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 , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Mozarella 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: 264.13 Kcal / 1,104.06 KJ	Energia: 239.54 Kcal / 1,001.28 KJ	Energia: 327.26 Kcal / 1,367.95 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	27.43 g 8.70 g 1.50 g	8.24 g 13.74 g 4.69 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	17.62 g 1.17 g 0.79 g	18.78 g 2.11 g 1.10 g	18.31 g 1.41 g 1.35 g
		15	10,15,(12)	7	15	
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM * , Mediterrán csirkés tészta GM 60 CH*(10,12),	Zöldbabfőzelék GM 60 CH*[7,(1)], GM kenyér (60), Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye	Karalábékrémleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya 60 CH, Sárgarépás jégsláta CM	Kertészleves GM*, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs 60 CH	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 438.15 Kcal / 1,831.47 KJ	Energia: 554.00 Kcal / 2,315.72 KJ	Energia: 523.03 Kcal / 2,186.27 KJ	Energia: 559.49 Kcal / 2,338.67 KJ	Energia: 493.06 Kcal / 2,060.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.89 g 14.54 g 1.67 g	31.37 g 24.92 g 5.19 g	29.35 g 16.87 g 3.00 g	29.06 g 20.30 g 2.97 g	27.05 g 15.31 g 4.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.27 g 4.69 g 3.13 g	61.62 g 11.52 g 4.15 g	63.78 g 4.12 g 7.63 g	64.43 g 4.78 g 1.83 g	62.42 g 3.35 g 2.54 g
		(10),(12)	7,(1)	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tonhalsaláta[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: 210.17 Kcal / 878.51 KJ	Energia: 251.33 Kcal / 1,050.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	11.01 g 10.02 g 2.26 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	16.92 g 2.59 g 1.58 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, Kígyóborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[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: 364.68 Kcal / 1,524.36 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	6.36 g 11.41 g 2.74 g	28.71 g 9.06 g 1.50 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	39.11 g 22.97 g 0.80 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.00 g 8.10 g 1.24 g
	10,(12)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépás jégсалáta CM	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Provence-i csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 KJ	Energia: 442.96 Kcal / 1,851.57 KJ	Energia: 517.80 Kcal / 2,164.40 KJ	Energia: 762.44 Kcal / 3,187.00 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.83 g 20.19 g 3.60 g	29.11 g 15.04 g 2.56 g	20.79 g 12.98 g 2.27 g	37.47 g 20.24 g 2.99 g	28.62 g 16.25 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		82.24 g 12.06 g 4.50 g	55.42 g 9.01 g 3.84 g	77.89 g 22.83 g 2.80 g	109.26 g 23.74 g 1.77 g	65.66 g 3.51 g 2.63 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		9,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Gluténmentes kenyér	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 210.17 Kcal / 878.51 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	11.01 g 10.02 g 2.26 g	3.79 g 0.88 g 0.12 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	16.92 g 2.59 g 1.58 g	51.59 g 15.73 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, Kígyóborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[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: 364.68 Kcal / 1,524.36 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	28.71 g 9.06 g 1.50 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	39.11 g 22.97 g 0.80 g	13.93 g 1.14 g 1.04 g	21.00 g 8.10 g 1.24 g
	10,(12)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépás jégсалáta CM	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Provence-i csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 741.31 Kcal / 3,098.68 KJ	Energia: 466.11 Kcal / 1,948.34 KJ	Energia: 660.49 Kcal / 2,760.85 KJ	Energia: 762.44 Kcal / 3,187.00 KJ	Energia: 614.87 Kcal / 2,570.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.90 g 23.89 g 4.42 g	30.24 g 15.93 g 2.65 g	28.97 g 17.36 g 3.08 g	37.47 g 20.24 g 2.99 g	33.87 g 19.39 g 5.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104.18 g 15.29 g 5.25 g	60.09 g 10.19 g 4.04 g	95.05 g 23.62 g 3.51 g	109.26 g 23.74 g 1.77 g	76.47 g 4.05 g 2.95 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		9,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Gluténmentes kenyér	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 210.17 Kcal / 878.51 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	11.01 g 10.02 g 2.26 g	3.79 g 0.88 g 0.12 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	16.92 g 2.59 g 1.58 g	51.59 g 15.73 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, Kígyóborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Mozzarella 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: 364.68 Kcal / 1,524.36 Kj	Energia: 215.59 Kcal / 901.17 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	6.36 g 11.41 g 2.74 g	28.71 g 9.06 g 1.50 g	7.73 g 13.45 g 4.65 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	39.11 g 22.97 g 0.80 g	14.48 g 1.81 g 0.99 g	21.00 g 8.10 g 1.24 g
	10,(12)					7
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépás jégсалáta CM	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Provence-i csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 594.17 Kcal / 2,483.63 Kj	Energia: 442.96 Kcal / 1,851.57 Kj	Energia: 517.80 Kcal / 2,164.40 Kj	Energia: 762.44 Kcal / 3,187.00 Kj	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.83 g 20.19 g 3.60 g	29.11 g 15.04 g 2.56 g	20.79 g 12.98 g 2.27 g	37.47 g 20.24 g 2.99 g	28.62 g 16.25 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		82.24 g 12.06 g 4.50 g	55.42 g 9.01 g 3.84 g	77.89 g 22.83 g 2.80 g	109.26 g 23.74 g 1.77 g	65.66 g 3.51 g 2.63 g
	(10),(12)					9,(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Gluténmentes kenyér	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 210.17 Kcal / 878.51 Kj	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 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	11.01 g 10.02 g 2.26 g	9.15 g 8.62 g 2.34 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	16.92 g 2.59 g 1.58 g	56.56 g 23.27 g 0.26 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, Kígyóborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Mozzarella 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: 364.68 Kcal / 1,524.36 Kj	Energia: 215.59 Kcal / 901.17 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	28.71 g 9.06 g 1.50 g	7.73 g 13.45 g 4.65 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	39.11 g 22.97 g 0.80 g	14.48 g 1.81 g 0.99 g	21.00 g 8.10 g 1.24 g
		10,(12)			7	
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépás jégсалáta CM	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Provence-i csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 741.31 Kcal / 3,098.68 Kj	Energia: 466.11 Kcal / 1,948.34 Kj	Energia: 660.49 Kcal / 2,760.85 Kj	Energia: 762.44 Kcal / 3,187.00 Kj	Energia: 614.87 Kcal / 2,570.16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.90 g 23.89 g 4.42 g	30.24 g 15.93 g 2.65 g	28.97 g 17.36 g 3.08 g	37.47 g 20.24 g 2.99 g	33.87 g 19.39 g 5.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104.18 g 15.29 g 5.25 g	60.09 g 10.19 g 4.04 g	95.05 g 23.62 g 3.51 g	109.26 g 23.74 g 1.77 g	76.47 g 4.05 g 2.95 g
		(10),(12)			9,(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Gluténmentes kenyér	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 210.17 Kcal / 878.51 Kj	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 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	11.01 g 10.02 g 2.26 g	9.15 g 8.62 g 2.34 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	16.92 g 2.59 g 1.58 g	56.56 g 23.27 g 0.26 g
					4	
					7	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, 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	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Fokhagymás felvágott, Sörretek
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.01 g 16.02 g 4.61 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	43.37 g 22.06 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	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Őszibarack leves TM (7-10 év), Tört burgonya (7-10 év), Csemegeuborka (7-10 év), Reszelt csirkemáj*(10,12)	Zöldséges bableves (7-10 év)[1,9], Provence-i csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Csemegeuborka (7-10 év), Zellerkrémleves GM, TM*[9], Pusztaörkölt
		Energia: 701.01 Kcal / 2,930.22 KJ	Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 KJ	Energia: 579.01 Kcal / 2,420.26 KJ	Energia: 772.83 Kcal / 3,230.43 KJ	Energia: 516.26 Kcal / 2,157.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.04 g 22.18 g 4.09 g	30.76 g 14.36 g 2.45 g	28.24 g 14.08 g 2.62 g	37.67 g 20.25 g 3.00 g	28.22 g 16.17 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		93.03 g 10.47 g 4.99 g	56.97 g 7.81 g 3.78 g	82.86 g 12.45 g 3.35 g	108.99 g 23.74 g 1.77 g	65.02 g 3.51 g 3.84 g
		1	1	(10),(12)	1,9,(10),(12)	9
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya (7-10év)	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcscrizs tejmentes
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 166.81 Kcal / 697.27 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	5.28 g 6.72 g 1.17 g	5.61 g 0.61 g 0.00 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	3.79 g 0.88 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	33.18 g 31.20 g 0.01 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	51.59 g 15.73 g 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[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: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	31.44 g 8.80 g 1.46 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	45.63 g 22.07 g 0.90 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	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégسالáta CM	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 411.24 Kcal / 1,718.98 KJ	Energia: 521.66 Kcal / 2,180.54 KJ	Energia: 706.80 Kcal / 2,954.42 KJ	Energia: 493.06 Kcal / 2,060.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.63 g 19.79 g 3.55 g	29.50 g 13.97 g 2.41 g	24.83 g 14.85 g 2.68 g	32.62 g 20.36 g 2.89 g	27.05 g 15.31 g 4.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.04 g 8.94 g 4.49 g	50.89 g 7.46 g 3.62 g	70.54 g 17.71 g 3.07 g	99.33 g 22.30 g 3.40 g	62.42 g 3.35 g 2.54 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	3.79 g 0.88 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	51.59 g 15.73 g 0.01 g
		1	1	1,4		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[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: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	31.44 g 8.80 g 1.46 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	45.63 g 22.07 g 0.90 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	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégsláta CM	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.01 Kcal / 2,930.22 KJ	Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 KJ	Energia: 660.49 Kcal / 2,760.85 KJ	Energia: 846.19 Kcal / 3,537.07 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.04 g 22.18 g 4.09 g	30.76 g 14.36 g 2.45 g	28.97 g 17.36 g 3.08 g	40.90 g 25.23 g 3.60 g	28.62 g 16.25 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		93.03 g 10.47 g 4.99 g	56.97 g 7.81 g 3.78 g	95.05 g 23.62 g 3.51 g	115.56 g 23.15 g 4.60 g	65.66 g 3.51 g 2.63 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	3.79 g 0.88 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	51.59 g 15.73 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, Kígyóborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[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: 364.68 Kcal / 1,524.36 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.28 g16.28 g4.65 g	6.87 g11.70 g2.78 g	28.71 g9.06 g1.50 g	8.68 g9.10 g1.93 g	3.69 g24.61 g1.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.12 g9.16 g1.62 g	25.11 g8.20 g0.78 g	39.11 g22.97 g0.80 g	13.93 g1.14 g1.04 g	21.00 g8.10 g1.24 g
	10,(12)					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépás jégсалáta CM	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Provence-i csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 741.31 Kcal / 3,098.68 KJ	Energia: 466.11 Kcal / 1,948.34 KJ	Energia: 660.49 Kcal / 2,760.85 KJ	Energia: 762.44 Kcal / 3,187.00 KJ	Energia: 614.87 Kcal / 2,570.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.90 g23.89 g4.42 g	30.24 g15.93 g2.65 g	28.97 g17.36 g3.08 g	37.47 g20.24 g2.99 g	33.87 g19.39 g5.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.18 g15.29 g5.25 g	60.09 g10.19 g4.04 g	95.05 g23.62 g3.51 g	109.26 g23.74 g1.77 g	76.47 g4.05 g2.95 g
	(10),(12)		9,(10),(12)		9,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Gluténmentes kenyér	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 210.17 Kcal / 878.51 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	2.55 g6.98 g1.21 g	4.46 g1.93 g0.24 g	11.01 g10.02 g2.26 g	3.79 g0.88 g0.12 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	15.18 g1.03 g0.53 g	26.17 g15.18 g0.00 g	16.92 g2.59 g1.58 g	51.59 g15.73 g0.01 g
	4					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ	Energia: 302.98 Kcal / 1,266.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.01 g16.02 g4.61 g	9.09 g11.15 g2.70 g	31.44 g8.80 g1.46 g	10.46 g13.19 g4.61 g	5.82 g18.45 g1.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.64 g8.26 g1.72 g	27.33 g7.26 g0.77 g	45.63 g22.07 g0.90 g	21.00 g0.91 g1.09 g	27.52 g7.46 g1.05 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégسالáta CM	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Puszta-pörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 411.24 Kcal / 1,718.98 KJ	Energia: 521.66 Kcal / 2,180.54 KJ	Energia: 706.80 Kcal / 2,954.42 KJ	Energia: 493.06 Kcal / 2,060.99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.63 g19.79 g3.55 g	29.50 g13.97 g2.41 g	24.83 g14.85 g2.68 g	32.62 g20.36 g2.89 g	27.05 g15.31 g4.28 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	50.89 g7.46 g3.62 g	70.54 g17.71 g3.07 g	99.33 g22.30 g3.40 g	62.42 g3.35 g2.54 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	5.28 g6.72 g1.17 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.74 g9.76 g2.22 g	9.15 g8.62 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.70 g0.13 g0.63 g	26.17 g15.18 g0.00 g	23.44 g1.69 g1.68 g	56.56 g23.27 g0.26 g
		1	1		1,4	7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.01 g16.02 g4.61 g	9.09 g11.15 g2.70 g	31.44 g8.80 g1.46 g	10.46 g13.19 g4.61 g	6.42 g24.35 g1.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.64 g8.26 g1.72 g	27.33 g7.26 g0.77 g	45.63 g22.07 g0.90 g	21.00 g0.91 g1.09 g	27.52 g7.46 g1.34 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégсалáta CM	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Puszta-pörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.01 Kcal / 2,930.22 KJ	Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 KJ	Energia: 660.49 Kcal / 2,760.85 KJ	Energia: 846.19 Kcal / 3,537.07 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.04 g22.18 g4.09 g	30.76 g14.36 g2.45 g	28.97 g17.36 g3.08 g	40.90 g25.23 g3.60 g	28.62 g16.25 g4.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		93.03 g10.47 g4.99 g	56.97 g7.81 g3.78 g	95.05 g23.62 g3.51 g	115.56 g23.15 g4.60 g	65.66 g3.51 g2.63 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	5.28 g6.72 g1.17 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.74 g9.76 g2.22 g	9.15 g8.62 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.70 g0.13 g0.63 g	26.17 g15.18 g0.00 g	23.44 g1.69 g1.68 g	56.56 g23.27 g0.26 g
		1	1		1,4	7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ	Energia: 302.98 Kcal / 1,266.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.01 g16.02 g4.61 g	9.09 g11.15 g2.70 g	31.44 g8.80 g1.46 g	10.46 g13.19 g4.61 g	5.82 g18.45 g1.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.64 g8.26 g1.72 g	27.33 g7.26 g0.77 g	45.63 g22.07 g0.90 g	21.00 g0.91 g1.09 g	27.52 g7.46 g1.05 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégсалáta CM	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Puszta-pörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 411.24 Kcal / 1,718.98 KJ	Energia: 521.66 Kcal / 2,180.54 KJ	Energia: 706.80 Kcal / 2,954.42 KJ	Energia: 493.06 Kcal / 2,060.99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.63 g19.79 g3.55 g	29.50 g13.97 g2.41 g	24.83 g14.85 g2.68 g	32.62 g20.36 g2.89 g	27.05 g15.31 g4.28 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		79.04 g8.94 g4.49 g	50.89 g7.46 g3.62 g	70.54 g17.71 g3.07 g	99.33 g22.30 g3.40 g	62.42 g3.35 g2.54 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	5.28 g6.72 g1.17 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.74 g9.76 g2.22 g	9.15 g8.62 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.70 g0.13 g0.63 g	26.17 g15.18 g0.00 g	23.44 g1.69 g1.68 g	56.56 g23.27 g0.26 g
		1	1		1,4	7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozzarella sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Fokhagymás felvágott
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 KJ	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.01 g16.02 g4.61 g	9.09 g11.15 g2.70 g	31.44 g8.80 g1.46 g	10.46 g13.19 g4.61 g	6.42 g24.35 g1.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.64 g8.26 g1.72 g	27.33 g7.26 g0.77 g	45.63 g22.07 g0.90 g	21.00 g0.91 g1.09 g	27.52 g7.46 g1.34 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégsláta CM	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Puszta-pörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.01 Kcal / 2,930.22 KJ	Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 KJ	Energia: 660.49 Kcal / 2,760.85 KJ	Energia: 846.19 Kcal / 3,537.07 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.04 g22.18 g4.09 g	30.76 g14.36 g2.45 g	28.97 g17.36 g3.08 g	40.90 g25.23 g3.60 g	28.62 g16.25 g4.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		93.03 g10.47 g4.99 g	56.97 g7.81 g3.78 g	95.05 g23.62 g3.51 g	115.56 g23.15 g4.60 g	65.66 g3.51 g2.63 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	5.28 g6.72 g1.17 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.74 g9.76 g2.22 g	9.15 g8.62 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.70 g0.13 g0.63 g	26.17 g15.18 g0.00 g	23.44 g1.69 g1.68 g	56.56 g23.27 g0.26 g
		1	1		1,4	7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[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: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	31.44 g 8.80 g 1.46 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	45.63 g 22.07 g 0.90 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	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégsláta CM	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 411.24 Kcal / 1,718.98 KJ	Energia: 521.66 Kcal / 2,180.54 KJ	Energia: 706.80 Kcal / 2,954.42 KJ	Energia: 493.06 Kcal / 2,060.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.63 g 19.79 g 3.55 g	29.50 g 13.97 g 2.41 g	24.83 g 14.85 g 2.68 g	32.62 g 20.36 g 2.89 g	27.05 g 15.31 g 4.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.04 g 8.94 g 4.49 g	50.89 g 7.46 g 3.62 g	70.54 g 17.71 g 3.07 g	99.33 g 22.30 g 3.40 g	62.42 g 3.35 g 2.54 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcscrizs tejmentes
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	3.79 g 0.88 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	51.59 g 15.73 g 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[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: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	31.44 g 8.80 g 1.46 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	45.63 g 22.07 g 0.90 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	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégsláta CM	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.01 Kcal / 2,930.22 KJ	Energia: 441.84 Kcal / 1,846.89 KJ	Energia: 660.49 Kcal / 2,760.85 KJ	Energia: 846.19 Kcal / 3,537.07 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.04 g 22.18 g 4.09 g	30.76 g 14.36 g 2.45 g	28.97 g 17.36 g 3.08 g	40.90 g 25.23 g 3.60 g	28.62 g 16.25 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		93.03 g 10.47 g 4.99 g	56.97 g 7.81 g 3.78 g	95.05 g 23.62 g 3.51 g	115.56 g 23.15 g 4.60 g	65.66 g 3.51 g 2.63 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	3.79 g 0.88 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	51.59 g 15.73 g 0.01 g
		1	1	1,4		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[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: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	31.44 g 8.80 g 1.46 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	45.63 g 22.07 g 0.90 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	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Kukoricafőzelék GM, TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégسالáta CM	Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin, Kertészleves GM*	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 KJ	Energia: 521.66 Kcal / 2,180.54 KJ	Energia: 617.74 Kcal / 2,582.15 KJ	Energia: 493.06 Kcal / 2,060.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.63 g 19.79 g 3.55 g	32.80 g 19.53 g 3.19 g	24.83 g 14.85 g 2.68 g	26.51 g 19.18 g 2.71 g	27.05 g 15.31 g 4.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.04 g 8.94 g 4.49 g	77.50 g 13.50 g 3.64 g	70.54 g 17.71 g 3.07 g	84.01 g 22.64 g 1.55 g	62.42 g 3.35 g 2.54 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	3.79 g 0.88 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	51.59 g 15.73 g 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[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: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	31.44 g 8.80 g 1.46 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	45.63 g 22.07 g 0.90 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	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Kukoricafőzelék GM, TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégسالáta CM	Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin, Kertészleves GM*	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.01 Kcal / 2,930.22 KJ	Energia: 622.10 Kcal / 2,600.38 KJ	Energia: 660.49 Kcal / 2,760.85 KJ	Energia: 786.94 Kcal / 3,289.41 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.04 g 22.18 g 4.09 g	34.27 g 20.27 g 3.28 g	28.97 g 17.36 g 3.08 g	33.45 g 24.07 g 3.41 g	28.62 g 16.25 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		93.03 g 10.47 g 4.99 g	85.28 g 14.24 g 3.80 g	95.05 g 23.62 g 3.51 g	108.18 g 24.03 g 1.89 g	65.66 g 3.51 g 2.63 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	3.79 g 0.88 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	51.59 g 15.73 g 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[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: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	31.44 g 8.80 g 1.46 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	45.63 g 22.07 g 0.90 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	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Kukoricafőzelék GM, TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégsláta CM	Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin, Kertészleves GM*	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 580.68 Kcal / 2,427.24 KJ	Energia: 521.66 Kcal / 2,180.54 KJ	Energia: 617.74 Kcal / 2,582.15 KJ	Energia: 493.06 Kcal / 2,060.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.63 g 19.79 g 3.55 g	32.80 g 19.53 g 3.19 g	24.83 g 14.85 g 2.68 g	26.51 g 19.18 g 2.71 g	27.05 g 15.31 g 4.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79.04 g 8.94 g 4.49 g	77.50 g 13.50 g 3.64 g	70.54 g 17.71 g 3.07 g	84.01 g 22.64 g 1.55 g	62.42 g 3.35 g 2.54 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	3.79 g 0.88 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	51.59 g 15.73 g 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[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: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 KJ	Energia: 393.66 Kcal / 1,645.50 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	9.09 g 11.15 g 2.70 g	31.44 g 8.80 g 1.46 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.33 g 7.26 g 0.77 g	45.63 g 22.07 g 0.90 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	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Kukoricafőzelék GM, TM*, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépas jégsláta CM	Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin, Kertészleves GM*	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztaörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.01 Kcal / 2,930.22 KJ	Energia: 622.10 Kcal / 2,600.38 KJ	Energia: 660.49 Kcal / 2,760.85 KJ	Energia: 786.94 Kcal / 3,289.41 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.04 g 22.18 g 4.09 g	34.27 g 20.27 g 3.28 g	28.97 g 17.36 g 3.08 g	33.45 g 24.07 g 3.41 g	28.62 g 16.25 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		93.03 g 10.47 g 4.99 g	85.28 g 14.24 g 3.80 g	95.05 g 23.62 g 3.51 g	108.18 g 24.03 g 1.89 g	65.66 g 3.51 g 2.63 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcscrizs tejmentes
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 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	5.28 g 6.72 g 1.17 g	4.46 g 1.93 g 0.24 g	13.74 g 9.76 g 2.22 g	3.79 g 0.88 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	21.70 g 0.13 g 0.63 g	26.17 g 15.18 g 0.00 g	23.44 g 1.69 g 1.68 g	51.59 g 15.73 g 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*[1,(10,12)],	Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Zöldbabfőzelék 40 CH* [1,7], Tk. kenyér (40)[1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya 40 CH, Sárgarépás jégсалáta CM	Kertészleves GM*, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs 40 CH	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusstapörkölt 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)										
		Energia: 366.91 Kcal / 1,533.68 KJ	Energia: 440.68 Kcal / 1,842.04 KJ	Energia: 416.89 Kcal / 1,742.60 KJ	Energia: 444.35 Kcal / 1,857.38 KJ	Energia: 333.76 Kcal / 1,395.12 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		19.70 g	13.89 g	1.60 g	28.60 g	16.87 g	3.53 g	26.95 g	14.89 g	2.77 g	26.63 g	17.67 g	2.65 g	18.13 g	9.97 g	2.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.91 g	1.92 g	3.10 g	42.80 g	6.05 g	3.33 g	44.58 g	3.35 g	6.20 g	44.14 g	3.68 g	1.79 g	44.05 g	2.44 g	2.00 g
		1,(10),(12)			1,7			(10),(12)			(10),(12)			9,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00340) Tojás, fruktóz (Iskola)	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*[1,(10,12)], Cukkinileves GM, TM *,	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM TM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karalábékrémleves GM, TM*, Resztelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)										
		Energia: 591.12 Kcal / 2,470.88 Kj	Energia: 347.22 Kcal / 1,451.38 Kj	Energia: 540.94 Kcal / 2,261.13 Kj	Energia: 746.68 Kcal / 3,121.12 Kj	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.12 g	19.03 g	2.23 g	27.06 g	13.87 g	2.42 g	30.07 g	15.09 g	2.75 g	39.21 g	24.40 g	3.51 g	28.62 g	16.25 g	4.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.71 g	2.44 g	4.05 g	38.23 g	7.81 g	3.39 g	71.84 g	3.71 g	6.46 g	94.36 g	5.13 g	4.59 g	65.66 g	3.51 g	2.63 g
		1,(10),(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)										



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/ko II.)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Zöldbabfőzelék GM, TM (15 év), Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépás jégسالáta CM	Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Provence-i csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)										
		Energia: 790.36 Kcal / 3,303.70 KJ		Energia: 753.47 Kcal / 3,149.50 KJ		Energia: 767.69 Kcal / 3,208.94 KJ		Energia: 979.72 Kcal / 4,095.23 KJ		Energia: 708.58 Kcal / 2,961.86 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		29.93 g	25.12 g	4.69 g	50.93 g	28.52 g	4.73 g	31.47 g	19.04 g	3.28 g	48.98 g	27.15 g	4.04 g	39.11 g	22.53 g	6.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111.49 g	16.36 g	5.50 g	84.94 g	16.24 g	4.87 g	115.05 g	24.42 g	3.91 g	136.14 g	25.56 g	2.53 g	87.27 g	4.58 g	3.26 g
					(10),(12)			9,(10),(12)			9,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Zöldbabfőzelék TM (15 év)[1], Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Tört burgonya , Sárgarépas jégsaláta CM, Reszelt csirkemáj*(10,12)	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)										
		Energia: 800.56 Kcal / 3,346.34 KJ	Energia: 711.54 Kcal / 2,974.24 KJ	Energia: 767.69 Kcal / 3,208.94 KJ	Energia: 942.14 Kcal / 3,938.15 KJ	Energia: 708.58 Kcal / 2,961.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		39.45 g	24.56 g	4.62 g	44.90 g	22.86 g	3.76 g	31.47 g	19.04 g	3.28 g	42.92 g	27.43 g	3.86 g	39.11 g	22.53 g	6.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.01 g	11.99 g	5.49 g	80.05 g	11.89 g	4.00 g	115.05 g	24.42 g	3.91 g	132.47 g	24.07 g	4.63 g	87.27 g	4.58 g	3.26 g
		1			1			(10),(12)			(10),(12)			9,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mediterrán csirkés tészta GM*(10,12),	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék GM, TM (15 év), Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Karalábékrémleves GM, TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépás jégسالáta CM	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)										
		Energia: 970.80 Kcal / 4,057.94 KJ	Energia: 697.18 Kcal / 2,914.21 KJ	Energia: 677.11 Kcal / 2,830.32 KJ	Energia: 874.61 Kcal / 3,655.87 KJ	Energia: 708.58 Kcal / 2,961.86 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
		41.25 g	25.18 g	2.96 g	48.52 g	25.97 g	4.46 g	33.10 g	18.65 g	3.22 g	41.91 g	27.33 g	3.86 g	39.11 g	22.53 g	6.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		144.35 g	10.06 g	4.96 g	75.69 g	13.61 g	4.85 g	93.78 g	5.32 g	6.07 g	116.90 g	6.35 g	4.63 g	87.27 g	4.58 g	3.26 g
		(10),(12)	(10),(12)					(10),(12)			9,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Kölesleves GM, Zöldbabfőzelék TM (15 év)[1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépás jégsláta CM	Sárgaborsó leves GM, Provence-i csirkecsíkok* (10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 800.56 Kcal / 3,346.34 KJ	Energia: 711.54 Kcal / 2,974.24 KJ	Energia: 767.69 Kcal / 3,208.94 KJ	Energia: 942.14 Kcal / 3,938.15 KJ	Energia: 708.58 Kcal / 2,961.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39.45 g 24.56 g 4.62 g	44.90 g 22.86 g 3.76 g	31.47 g 19.04 g 3.28 g	42.92 g 27.43 g 3.86 g	39.11 g 22.53 g 6.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		107.01 g 11.99 g 5.49 g	80.05 g 11.89 g 4.00 g	115.05 g 24.42 g 3.91 g	132.47 g 24.07 g 4.63 g	87.27 g 4.58 g 3.26 g
		1	1	(10),(12)	(10),(12)	9,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oll.)	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Bolognai spagetti GM, TM,	Zöldbabfőzelék GM, TM (15 év), Kölesleves GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Sárgarépás jégسالáta CM	Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Provence-i csirkecsíkok*(10,12), Kukoricás rizs, Nektarin	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Pusztapörkölt, Vegyes vágott savanyúság(12)										
		Energia: 790.36 Kcal / 3,303.70 KJ		Energia: 753.47 Kcal / 3,149.50 KJ		Energia: 767.69 Kcal / 3,208.94 KJ		Energia: 979.72 Kcal / 4,095.23 KJ		Energia: 708.58 Kcal / 2,961.86 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		29.93 g	25.12 g	4.69 g	50.93 g	28.52 g	4.73 g	31.47 g	19.04 g	3.28 g	48.98 g	27.15 g	4.04 g	39.11 g	22.53 g	6.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111.49 g	16.36 g	5.50 g	84.94 g	16.24 g	4.87 g	115.05 g	24.42 g	3.91 g	136.14 g	25.56 g	2.53 g	87.27 g	4.58 g	3.26 g
					(10),(12)			9,(10),(12)			9,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóuborka, Paprikás diákcsemege	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], Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 253.80 Kcal / 1,060.88 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.22 g12.80 g3.52 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.61 g11.81 g3.27 g	12.59 g12.79 g2.27 g	10.93 g8.06 g1.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.29 g7.00 g0.47 g	27.58 g7.46 g1.15 g	49.69 g1.42 g1.13 g	28.87 g7.11 g2.51 g	20.51 g0.39 g0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Tízórai	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12), , Póréhagymakrémleves GM, TM*	Zöldséges tarhonyaleves [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék TM*, 1-3 év[1], Húspogácsa GM, TOM,TM	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur[1], Alma, Kelkáposzta leves GM, TM
		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 586.66 Kcal / 2,452.24 KJ	Energia: 676.06 Kcal / 2,825.93 KJ	Energia: 798.51 Kcal / 3,337.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.54 g16.15 g2.90 g	33.27 g14.54 g2.27 g	28.52 g29.14 g5.02 g	34.67 g19.03 g3.02 g	31.50 g34.93 g9.76 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		83.83 g6.27 g1.66 g	63.94 g2.73 g2.60 g	51.62 g3.32 g4.14 g	88.74 g13.65 g2.21 g	95.93 g14.24 g4.75 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	0.57 g0.23 g0.00 g	5.89 g8.03 g1.25 g	0.69 g1.53 g0.23 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

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

30.57 g			0.45 g			0.81 g			8.24 g			2.98 g			0.01 g			25.51 g			0.40 g			1.00 g			36.71 g			13.99 g			0.00 g			22.61 g			0.90 g			1.00 g											
1																		1,9,10,(12)																		1,4,10,(12)																	
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.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav																									
10.74 g		16.48 g		5.30 g		10.74 g		16.48 g		5.30 g		10.74 g		16.48 g		5.30 g		10.74 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																													
Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, 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], Májpástétom (házi), 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: 221.48 Kcal / 925.79 KJ						Energia: 242.96 Kcal / 1,015.57 KJ																													
Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav																									
8.97 g		18.83 g		5.87 g		7.32 g		11.99 g		3.22 g		7.62 g		11.69 g		3.26 g		11.29 g		12.60 g		2.25 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		15.74 g		0.12 g		2.38 g		17.02 g		0.81 g		1.25 g																									
1						1,(10)						1						1						1,7																													
Sonkás rakott tészta 25 CH[1], Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12)						Zöldséges rizs 25 CH (10,12), Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok						Cukkinifőzelék 25 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Zöldséges tarhonyaleves [1]						Petrezselymes burgonya 25 CH, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Vitamin saláta , Rántott leves 25 CH[1]						Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur 25 CH[1]																													
Energia: 210.40 Kcal / 879.47 KJ						Energia: 327.21 Kcal / 1,367.74 KJ						Energia: 421.09 Kcal / 1,760.16 KJ						Energia: 424.97 Kcal / 1,776.37 KJ						Energia: 492.24 Kcal / 2,057.56 KJ																													
Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav		Fehérje		Zsír		T.Zsírsav																									
7.68 g		7.71 g		1.14 g		29.08 g		12.82 g		2.07 g		23.79 g		23.65 g		4.84 g		30.01 g		20.81 g		3.25 g		22.14 g		33.25 g		9.59 g																									
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só																									
27.33 g		2.39 g		1.24 g		28.13 g		2.22 g		1.61 g		27.52 g		2.76 g		2.86 g		28.47 g		2.10 g		2.56 g		29.69 g		2.64 g		4.17 g																									
1,(10),(12)						(10),(12)						1,7						1,10,(12)						1																													



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o lajmág (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréhagymakrémlevés GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM [7,10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1], Alma
		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 829.63 Kcal / 3,467.85 KJ	Energia: 676.06 Kcal / 2,825.93 KJ	Energia: 798.51 Kcal / 3,337.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.54 g 16.15 g 2.90 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	48.18 g 33.24 g 6.73 g	34.67 g 19.03 g 3.02 g	31.50 g 34.93 g 9.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.83 g 6.27 g 1.66 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	91.97 g 4.24 g 2.90 g	88.74 g 13.65 g 2.21 g	95.93 g 14.24 g 4.75 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7,10,(12)	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]	Tonhalszósztétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[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], Májpástétom (házi), Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ	Energia: 258.35 Kcal / 1,079.90 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
		10.15 g 19.02 g 5.88 g	8.50 g 12.18 g 3.23 g	8.80 g 11.88 g 3.27 g	12.90 g 12.86 g 2.27 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
		21.11 g 0.77 g 0.47 g	21.36 g 1.23 g 1.15 g	22.77 g 2.18 g 1.12 g	22.65 g 0.88 g 2.51 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Sonkás rakott tészta TM [1], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12)	Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Mustáros csirkecomb [10, (12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1]
		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 589.00 Kcal / 2,462.02 KJ	Energia: 638.28 Kcal / 2,668.01 KJ	Energia: 735.89 Kcal / 3,076.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.54 g 16.15 g 2.90 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	29.32 g 29.44 g 5.03 g	38.98 g 21.73 g 3.34 g	30.78 g 34.21 g 9.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.83 g 6.27 g 1.66 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	59.48 g 3.98 g 4.15 g	72.24 g 4.32 g 2.19 g	83.33 g 3.53 g 4.73 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1	10,(12)	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, Gépsonka, Liga margarin	Tonhalmástétom, 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: 205.22 Kcal / 857.82 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	11.38 g 8.78 g 1.90 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		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	20.34 g 0.21 g 0.80 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	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.84 g18.95 g5.88 g	8.19 g12.11 g3.23 g	8.61 g11.81 g3.27 g	12.59 g12.79 g2.27 g	10.93 g8.06 g1.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.33 g7.00 g0.47 g	27.58 g7.46 g1.15 g	49.69 g1.42 g1.13 g	28.87 g7.11 g2.51 g	20.51 g0.39 g0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Sárgarépás bulgur[1], Alma, Csikós tokány GM, TM*
		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ	Energia: 676.06 Kcal / 2,825.93 KJ	Energia: 798.51 Kcal / 3,337.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.54 g16.15 g2.90 g	33.27 g14.54 g2.27 g	45.48 g30.46 g5.20 g	34.67 g19.03 g3.02 g	31.50 g34.93 g9.76 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		83.83 g6.27 g1.66 g	63.94 g2.73 g2.60 g	90.80 g4.46 g3.68 g	88.74 g13.65 g2.21 g	95.93 g14.24 g4.75 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,10,(12)	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Kígyóuborka, Füstölt főtt tarja
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 216.67 Kcal / 905.68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	0.57 g0.23 g0.00 g	5.89 g8.03 g1.25 g	0.69 g1.53 g0.23 g	9.07 g11.15 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	8.24 g2.98 g0.01 g	25.51 g0.40 g1.00 g	36.71 g13.99 g0.00 g	20.03 g0.27 g0.77 g
		1		1,9,10,(12)		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], 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], Májpástétom (házi), Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ	Energia: 258.35 Kcal / 1,079.90 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
		10.15 g 19.02 g 5.88 g	8.50 g 12.18 g 3.23 g	8.80 g 11.88 g 3.27 g	12.90 g 12.86 g 2.27 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
		21.11 g 0.77 g 0.47 g	21.36 g 1.23 g 1.15 g	22.77 g 2.18 g 1.12 g	22.65 g 0.88 g 2.51 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tézta 50 CH[1]	Póréahagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs 50 CH (10,12)	Cukkinifőzelék 50 CH* [1,7], Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM,TM, Tk. kenyér (50) [1]	Gombaleves GM*, Mustáros csirkecomb [10, (12)], Petrezselymes burgonya 50 CH, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur 50 CH[1]
		Energia: 378.01 Kcal / 1,580.08 KJ	Energia: 445.99 Kcal / 1,864.24 KJ	Energia: 596.36 Kcal / 2,492.78 KJ	Energia: 533.21 Kcal / 2,228.82 KJ	Energia: 602.99 Kcal / 2,520.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.48 g 11.58 g 1.98 g	31.83 g 13.73 g 2.18 g	29.05 g 30.15 g 6.03 g	36.58 g 19.80 g 3.12 g	26.08 g 33.68 g 9.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.64 g 2.84 g 1.45 g	52.87 g 2.50 g 2.10 g	51.25 g 4.49 g 3.93 g	53.19 g 3.56 g 2.99 g	54.12 g 2.91 g 4.44 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7	10,(12)	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, Gépsonka, Liga margarin	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 174.07 Kcal / 727.61 KJ	Energia: 216.67 Kcal / 905.68 KJ	Energia: 192.35 Kcal / 804.02 KJ	Energia: 215.30 Kcal / 899.95 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.31 g 6.40 g 1.10 g	9.07 g 11.15 g 2.70 g	5.63 g 7.99 g 1.25 g	11.81 g 8.84 g 1.91 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
		24.87 g 0.45 g 0.65 g	20.03 g 0.01 g 0.77 g	24.34 g 0.40 g 0.97 g	22.28 g 0.21 g 0.84 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	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[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], Májpástétom (házi), Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ	Energia: 228.10 Kcal / 953.46 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
		9.08 g 18.87 g 5.87 g	7.65 g 12.06 g 3.22 g	7.73 g 11.73 g 3.26 g	11.62 g 12.67 g 2.25 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
		16.26 g 0.77 g 0.36 g	17.48 g 1.18 g 1.06 g	17.92 g 2.18 g 1.01 g	16.82 g 0.88 g 2.38 g	15.85 g 0.81 g 1.58 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta 40 CH[1]	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs 40 CH (10,12)	Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkinifőzelék 40 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Tk. kenyér (40) [1]	Gombaleves GM*, Mustáros csirkecomb [10, (12)], Petrezselymes burgonya 40 CH, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur 40 CH[1]
		Energia: 323.18 Kcal / 1,350.89 KJ	Energia: 404.41 Kcal / 1,690.43 KJ	Energia: 518.47 Kcal / 2,167.20 KJ	Energia: 474.01 Kcal / 1,981.36 KJ	Energia: 552.65 Kcal / 2,310.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.00 g 10.31 g 1.70 g	30.86 g 13.41 g 2.14 g	26.83 g 26.83 g 5.41 g	35.31 g 18.36 g 2.95 g	24.29 g 33.48 g 9.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.29 g 2.52 g 1.38 g	44.21 g 2.40 g 1.93 g	41.53 g 3.59 g 3.42 g	43.15 g 3.16 g 2.74 g	43.01 g 2.78 g 4.32 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,7	10,(12)	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], Liga margarin , Gépsonka , Sörretek	Tonhalszósztétom, 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: 185.06 Kcal / 773.55 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	10.53 g 8.66 g 1.89 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	16.46 g 0.21 g 0.71 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	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Májpástétom (házi), Gluténmentes kenyér , Kígyóborka	Ásványvíz, Liga margarin , Füstölt sajt [7], Gluténmentes kenyér , Zöldpaprika
		Energia: 291.81 Kcal / 1,219.77 KJ	Energia: 155.01 Kcal / 647.94 KJ	Energia: 204.20 Kcal / 853.56 KJ	Energia: 230.55 Kcal / 963.70 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
		7.93 g 19.57 g 5.96 g	5.97 g 12.66 g 3.31 g	6.07 g 12.14 g 3.31 g	10.27 g 13.13 g 2.31 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
		18.89 g 1.97 g 0.48 g	18.37 g 1.41 g 1.16 g	16.25 g 3.08 g 1.02 g	16.30 g 1.78 g 2.41 g	18.68 g 2.01 g 1.70 g
		15,(10)				7
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta GM 60 CH	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs 60 CH (10,12)	Zöldséges tarhonyaleves GM, Húspogácsa GM, TOM,TM, GM kenyér (60), Cukkinifőzelék GM 60 CH*[7]	Gombaleves GM*, Mustáros csirkecomb [10, (12)], Petrezselymes burgonya 60 CH, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás rizs 60 CH
		Energia: 369.95 Kcal / 1,546.39 KJ	Energia: 499.43 Kcal / 2,087.62 KJ	Energia: 665.64 Kcal / 2,782.38 KJ	Energia: 592.39 Kcal / 2,476.19 KJ	Energia: 681.02 Kcal / 2,846.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.34 g 11.45 g 1.87 g	33.06 g 14.13 g 2.22 g	27.82 g 32.47 g 6.40 g	37.85 g 21.23 g 3.28 g	25.21 g 37.06 g 10.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60.16 g 6.15 g 1.42 g	64.00 g 2.62 g 2.32 g	61.91 g 6.73 g 4.35 g	63.22 g 3.96 g 3.24 g	64.07 g 3.49 g 5.78 g
		(10),(12)	(10),(12)	7	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, Gépsonka, Liga margarin	Tonhalszár, 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: 200.19 Kcal / 836.79 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	9.16 g 9.33 g 1.98 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	18.12 g 1.41 g 0.81 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	Gyümölcstea, 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 , Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 314.52 Kcal / 1,314.69 KJ	Energia: 252.67 Kcal / 1,056.16 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
		7.11 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	9.86 g 13.05 g 2.31 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 0.37 g	21.06 g 8.10 g 1.05 g	43.17 g 2.32 g 1.03 g	22.35 g 8.01 g 2.41 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g
	Ebéd	(10)				
		Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta GM, TM	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 604.40 Kcal / 2,526.39 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 600.79 Kcal / 2,511.30 KJ	Energia: 495.77 Kcal / 2,072.32 KJ	Energia: 789.26 Kcal / 3,299.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.88 g 16.91 g 2.96 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	30.76 g 23.94 g 3.96 g	24.48 g 13.06 g 2.08 g	30.37 g 34.15 g 9.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.33 g 10.39 g 1.69 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	69.22 g 4.76 g 2.82 g	67.89 g 12.81 g 1.81 g	90.87 g 14.58 g 2.06 g
	Uzsonna	(10),(12)				
		Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.09 g 7.00 g 1.20 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	3.16 g 8.29 g 1.29 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	10.70 g 13.29 g 2.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.97 g 1.35 g 0.36 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	18.99 g 1.30 g 0.90 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g
		9,10,(12)				
		4,10,(12)				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcstea, 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 , Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 338.47 Kcal / 1,414.80 KJ	Energia: 252.67 Kcal / 1,056.16 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
		7.11 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	9.86 g 13.05 g 2.31 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 0.37 g	25.36 g 8.40 g 1.16 g	47.47 g 2.62 g 1.14 g	22.35 g 8.01 g 2.41 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g
		(10)				
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta GM, TM	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépas rizs, Alma
		Energia: 757.30 Kcal / 3,165.51 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ	Energia: 633.64 Kcal / 2,648.62 KJ	Energia: 789.26 Kcal / 3,299.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.14 g 20.47 g 3.67 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	42.47 g 30.90 g 5.28 g	29.58 g 16.79 g 2.60 g	30.37 g 34.15 g 9.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		131.48 g 13.16 g 1.86 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	85.35 g 5.75 g 3.63 g	88.32 g 13.63 g 1.98 g	90.87 g 14.58 g 2.06 g
		(10),(12)	(10),(12)	10,(12)	10,(12)	9
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.09 g 7.00 g 1.20 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	3.67 g 8.58 g 1.33 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	10.70 g 13.29 g 2.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.97 g 1.35 g 0.36 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	23.29 g 1.60 g 1.01 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g
		9,10,(12)				4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Füstölt sajt [7]
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 314.52 Kcal / 1,314.69 KJ	Energia: 252.67 Kcal / 1,056.16 KJ	Energia: 173.14 Kcal / 723.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.11 g 19.21 g 5.92 g	5.46 g 12.37 g 3.27 g	5.88 g 12.07 g 3.31 g	9.86 g 13.05 g 2.31 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
		20.81 g 7.90 g 0.37 g	21.06 g 8.10 g 1.05 g	43.17 g 2.32 g 1.03 g	22.35 g 8.01 g 2.41 g	14.19 g 1.52 g 1.29 g
		(10)				7
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta GM, TM	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás rizs, Alma
		Energia: 604.40 Kcal / 2,526.39 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 600.79 Kcal / 2,511.30 KJ	Energia: 495.77 Kcal / 2,072.32 KJ	Energia: 789.26 Kcal / 3,299.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.88 g 16.91 g 2.96 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	30.76 g 23.94 g 3.96 g	24.48 g 13.06 g 2.08 g	30.37 g 34.15 g 9.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103.33 g 10.39 g 1.69 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	69.22 g 4.76 g 2.82 g	67.89 g 12.81 g 1.81 g	90.87 g 14.58 g 2.06 g
		(10),(12)	(10),(12)	10,(12)	10,(12)	9
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 169.42 Kcal / 708.18 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.09 g 7.00 g 1.20 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	3.16 g 8.29 g 1.29 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	10.70 g 13.29 g 2.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.97 g 1.35 g 0.36 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	18.99 g 1.30 g 0.90 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g
		9,10,(12)				7
						4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Füstölt sajt [7]
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 338.47 Kcal / 1,414.80 KJ	Energia: 252.67 Kcal / 1,056.16 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
		7.11 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	9.86 g 13.05 g 2.31 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
		20.81 g 7.90 g 0.37 g	25.36 g 8.40 g 1.16 g	47.47 g 2.62 g 1.14 g	22.35 g 8.01 g 2.41 g	14.38 g 1.71 g 1.59 g
		(10)				7
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta GM, TM	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépas rizs, Alma
		Energia: 757.30 Kcal / 3,165.51 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ	Energia: 633.64 Kcal / 2,648.62 KJ	Energia: 789.26 Kcal / 3,299.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.14 g 20.47 g 3.67 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	42.47 g 30.90 g 5.28 g	29.58 g 16.79 g 2.60 g	30.37 g 34.15 g 9.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		131.48 g 13.16 g 1.86 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	85.35 g 5.75 g 3.63 g	88.32 g 13.63 g 1.98 g	90.87 g 14.58 g 2.06 g
		(10),(12)	(10),(12)	10,(12)	10,(12)	9
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.09 g 7.00 g 1.20 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	3.67 g 8.58 g 1.33 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	10.70 g 13.29 g 2.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.97 g 1.35 g 0.36 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	23.29 g 1.60 g 1.01 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g
		9,10,(12)				7
						4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	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], Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 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
		9.84 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
		27.33 g 7.00 g 0.47 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	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Zöldséges rizs (7-10 év), Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok,	Lebbencsleves, tojás(m.7-10 év)[1,(10,12)], Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Petrezselymes burgonya, Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Vitamin saláta	Zöldséges bableves (7-10 év)[1,9], Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur[1], Alma
		Energia: 673.09 Kcal / 2,813.52 KJ	Energia: 457.56 Kcal / 1,912.60 KJ	Energia: 883.50 Kcal / 3,693.03 KJ	Energia: 586.29 Kcal / 2,450.69 KJ	Energia: 827.95 Kcal / 3,460.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.71 g 18.37 g 3.36 g	32.31 g 12.63 g 2.05 g	47.91 g 31.69 g 5.34 g	30.29 g 17.76 g 2.79 g	35.60 g 30.86 g 9.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.70 g 7.29 g 1.77 g	57.69 g 4.60 g 1.49 g	108.81 g 5.72 g 3.39 g	73.91 g 13.06 g 2.01 g	104.80 g 14.51 g 2.08 g
		1,(10),(12)		1,10,(12)	10,(12)	1,9
	Uzsonna	Magyaros margarinkrém (TM) 7-10 év, Zsemle[1]	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Szardíniakrém TM 7-10 év[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 222.11 Kcal / 928.42 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 113.82 Kcal / 475.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.89 g 9.38 g 1.65 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	4.92 g 1.28 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.68 g 0.23 g 0.82 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	20.52 g 0.26 g 0.56 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréhagymakrémlevés GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1], Alma
		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: 439.29 Kcal / 1,836.23 KJ	Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 KJ	Energia: 472.09 Kcal / 1,973.34 KJ	Energia: 668.97 Kcal / 2,796.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.54 g 16.15 g 2.90 g	31.75 g 13.95 g 2.20 g	36.82 g 24.80 g 4.57 g	22.19 g 12.31 g 1.91 g	26.01 g 27.56 g 7.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.83 g 6.27 g 1.66 g	50.77 g 2.55 g 2.26 g	60.27 g 3.18 g 3.00 g	66.06 g 10.94 g 1.64 g	84.30 g 13.48 g 3.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,10,(12)	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszár, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréhagymakrémlevés GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1], Alma
		Energia: 673.09 Kcal / 2,813.52 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ	Energia: 622.44 Kcal / 2,601.80 KJ	Energia: 798.51 Kcal / 3,337.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.71 g 18.37 g 3.36 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	45.48 g 30.46 g 5.20 g	31.41 g 17.19 g 2.73 g	31.50 g 34.93 g 9.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.70 g 7.29 g 1.77 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	90.80 g 4.46 g 3.68 g	82.91 g 13.42 g 2.08 g	95.93 g 14.24 g 4.75 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,10,(12)	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ	Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 338.47 Kcal / 1,414.80 KJ	Energia: 252.67 Kcal / 1,056.16 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
		7.11 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	9.86 g 13.05 g 2.31 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 0.37 g	25.36 g 8.40 g 1.16 g	47.47 g 2.62 g 1.14 g	22.35 g 8.01 g 2.41 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g
		(10)				
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta GM, TM	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves GM, Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépas rizs, Alma
		Energia: 757.30 Kcal / 3,165.51 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 764.98 Kcal / 3,197.62 KJ	Energia: 633.64 Kcal / 2,648.62 KJ	Energia: 789.26 Kcal / 3,299.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.14 g 20.47 g 3.67 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	42.47 g 30.90 g 5.28 g	29.58 g 16.79 g 2.60 g	30.37 g 34.15 g 9.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		131.48 g 13.16 g 1.86 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	85.35 g 5.75 g 3.63 g	88.32 g 13.63 g 1.98 g	90.87 g 14.58 g 2.06 g
		(10),(12)	(10),(12)	10,(12)	10,(12)	9
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Mustáros zellerkrém [9,10,(12)], Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 193.37 Kcal / 808.29 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.09 g 7.00 g 1.20 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	3.67 g 8.58 g 1.33 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	10.70 g 13.29 g 2.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.97 g 1.35 g 0.36 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	23.29 g 1.60 g 1.01 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	16.09 g 1.54 g 0.90 g
		9,10,(12)				4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Füstölt sajt [7]
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréhagymakrémlevés GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1], Alma
		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: 439.29 Kcal / 1,836.23 KJ	Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 KJ	Energia: 472.09 Kcal / 1,973.34 KJ	Energia: 668.97 Kcal / 2,796.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.54 g 16.15 g 2.90 g	31.75 g 13.95 g 2.20 g	36.82 g 24.80 g 4.57 g	22.19 g 12.31 g 1.91 g	26.01 g 27.56 g 7.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.83 g 6.27 g 1.66 g	50.77 g 2.55 g 2.26 g	60.27 g 3.18 g 3.00 g	66.06 g 10.94 g 1.64 g	84.30 g 13.48 g 3.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,10,(12)	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Füstölt sajt [7]
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréahagymakrémlevés GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1], Alma
		Energia: 673.09 Kcal / 2,813.52 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ	Energia: 622.44 Kcal / 2,601.80 KJ	Energia: 798.51 Kcal / 3,337.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.71 g 18.37 g 3.36 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	45.48 g 30.46 g 5.20 g	31.41 g 17.19 g 2.73 g	31.50 g 34.93 g 9.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.70 g 7.29 g 1.77 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	90.80 g 4.46 g 3.68 g	82.91 g 13.42 g 2.08 g	95.93 g 14.24 g 4.75 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,10,(12)	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Füstölt sajt [7]
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréhagymakrémlevés GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1], Alma
		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: 439.29 Kcal / 1,836.23 KJ	Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 KJ	Energia: 472.09 Kcal / 1,973.34 KJ	Energia: 668.97 Kcal / 2,796.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.54 g 16.15 g 2.90 g	31.75 g 13.95 g 2.20 g	36.82 g 24.80 g 4.57 g	22.19 g 12.31 g 1.91 g	26.01 g 27.56 g 7.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.83 g 6.27 g 1.66 g	50.77 g 2.55 g 2.26 g	60.27 g 3.18 g 3.00 g	66.06 g 10.94 g 1.64 g	84.30 g 13.48 g 3.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,10,(12)	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Füstölt sajt [7]
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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
		27.33 g 7.00 g 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.90 g 0.81 g 1.69 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréhagymakrémlevés GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1], Alma
		Energia: 673.09 Kcal / 2,813.52 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ	Energia: 622.44 Kcal / 2,601.80 KJ	Energia: 798.51 Kcal / 3,337.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.71 g 18.37 g 3.36 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	45.48 g 30.46 g 5.20 g	31.41 g 17.19 g 2.73 g	31.50 g 34.93 g 9.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.70 g 7.29 g 1.77 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	90.80 g 4.46 g 3.68 g	82.91 g 13.42 g 2.08 g	95.93 g 14.24 g 4.75 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,10,(12)	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	32.82 g 15.94 g 0.20 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)	7	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréhagymakrémlevés GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1], Alma
		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: 439.29 Kcal / 1,836.23 KJ	Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 KJ	Energia: 472.09 Kcal / 1,973.34 KJ	Energia: 668.97 Kcal / 2,796.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.54 g 16.15 g 2.90 g	31.75 g 13.95 g 2.20 g	36.82 g 24.80 g 4.57 g	22.19 g 12.31 g 1.91 g	26.01 g 27.56 g 7.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.83 g 6.27 g 1.66 g	50.77 g 2.55 g 2.26 g	60.27 g 3.18 g 3.00 g	66.06 g 10.94 g 1.64 g	84.30 g 13.48 g 3.59 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,10,(12)	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréahagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1], Alma
		Energia: 673.09 Kcal / 2,813.52 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 KJ	Energia: 622.44 Kcal / 2,601.80 KJ	Energia: 798.51 Kcal / 3,337.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.71 g 18.37 g 3.36 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	45.48 g 30.46 g 5.20 g	31.41 g 17.19 g 2.73 g	31.50 g 34.93 g 9.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.70 g 7.29 g 1.77 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	90.80 g 4.46 g 3.68 g	82.91 g 13.42 g 2.08 g	95.93 g 14.24 g 4.75 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1,10,(12)	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréahagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM, tejmentes	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur[1], Alma, Kelkáposzta leves GM, TM
		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: 439.29 Kcal / 1,836.23 KJ	Energia: 415.27 Kcal / 1,735.83 KJ	Energia: 472.09 Kcal / 1,973.34 KJ	Energia: 704.27 Kcal / 2,943.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.54 g 16.15 g 2.90 g	31.75 g 13.95 g 2.20 g	26.87 g 17.97 g 3.68 g	22.19 g 12.31 g 1.91 g	27.17 g 29.47 g 7.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.83 g 6.27 g 1.66 g	50.77 g 2.55 g 2.26 g	39.76 g 4.20 g 4.08 g	66.06 g 10.94 g 1.64 g	88.63 g 13.95 g 4.43 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréahagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM TM*	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur[1], Alma, Kelkáposzta leves GM, TM
		Energia: 673.09 Kcal / 2,813.52 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 KJ	Energia: 622.44 Kcal / 2,601.80 KJ	Energia: 886.71 Kcal / 3,706.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.71 g 18.37 g 3.36 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	30.08 g 31.48 g 5.25 g	31.41 g 17.19 g 2.73 g	34.63 g 35.28 g 9.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.70 g 7.29 g 1.77 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	63.67 g 4.50 g 4.45 g	82.91 g 13.42 g 2.08 g	115.36 g 14.54 g 4.95 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréhagymakrémlevés GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM, tejmentes	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur[1], Alma, Kelkáposzta leves GM, TM
		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: 439.29 Kcal / 1,836.23 KJ	Energia: 415.27 Kcal / 1,735.83 KJ	Energia: 472.09 Kcal / 1,973.34 KJ	Energia: 704.27 Kcal / 2,943.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.54 g 16.15 g 2.90 g	31.75 g 13.95 g 2.20 g	26.87 g 17.97 g 3.68 g	22.19 g 12.31 g 1.91 g	27.17 g 29.47 g 7.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.83 g 6.27 g 1.66 g	50.77 g 2.55 g 2.26 g	39.76 g 4.20 g 4.08 g	66.06 g 10.94 g 1.64 g	88.63 g 13.95 g 4.43 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóborka	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], Májpástétom (házi), Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 343.50 Kcal / 1,435.83 KJ	Energia: 281.65 Kcal / 1,177.30 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
		9.84 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	12.59 g 12.79 g 2.27 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 0.47 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	49.69 g 1.42 g 1.13 g	28.87 g 7.11 g 2.51 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Póréahagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Zöldséges tarhonyaleves [1], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM TM*	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur[1], Alma, Kelkáposzta leves GM, TM
		Energia: 673.09 Kcal / 2,813.52 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 620.33 Kcal / 2,592.98 KJ	Energia: 622.44 Kcal / 2,601.80 KJ	Energia: 886.71 Kcal / 3,706.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.71 g 18.37 g 3.36 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	30.08 g 31.48 g 5.25 g	31.41 g 17.19 g 2.73 g	34.63 g 35.28 g 9.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98.70 g 7.29 g 1.77 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	63.67 g 4.50 g 4.45 g	82.91 g 13.42 g 2.08 g	115.36 g 14.54 g 4.95 g
		1,(10),(12)	(10),(12)	1	10,(12)	1
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Barackos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros zellerkrém[9,10, (12)]	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 39.28 Kcal / 164.19 KJ	Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.25 g 6.47 g 1.10 g	0.57 g 0.23 g 0.00 g	5.89 g 8.03 g 1.25 g	0.69 g 1.53 g 0.23 g	13.43 g 13.03 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.57 g 0.45 g 0.81 g	8.24 g 2.98 g 0.01 g	25.51 g 0.40 g 1.00 g	36.71 g 13.99 g 0.00 g	22.61 g 0.90 g 1.00 g
		1		1,9,10,(12)		1,4,10,(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta 40 CH[1]			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs 40 CH (10,12)			Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkinifőzelék 40 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Tk. kenyér (40) [1]			Gombaleves GM*, Mustáros csirkecomb [10, (12)], Petrezselymes burgonya 40 CH, Vitamin saláta			Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur 40 CH[1]		
		Energia: 323.18 Kcal / 1,350.89 Kj			Energia: 404.41 Kcal / 1,690.43 Kj			Energia: 518.47 Kcal / 2,167.20 Kj			Energia: 474.01 Kcal / 1,981.36 Kj			Energia: 552.65 Kcal / 2,310.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.00 g	10.31 g	1.70 g	30.86 g	13.41 g	2.14 g	26.83 g	26.83 g	5.41 g	35.31 g	18.36 g	2.95 g	24.29 g	33.48 g	9.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.29 g	2.52 g	1.38 g	44.21 g	2.40 g	1.93 g	41.53 g	3.59 g	3.42 g	43.15 g	3.16 g	2.74 g	43.01 g	2.78 g	4.32 g
1,(10),(12)			(10),(12)			1,7			10,(12)			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00340) Tojás, fruktóz (Iskola)	Ebéd	Sonkás rakott tészta TM [1], Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12)	Zöldséges tarhonyaleves [1], Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Mustáros csirkecomb [10, (12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1]										
		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 589.00 Kcal / 2,462.02 KJ	Energia: 638.28 Kcal / 2,668.01 KJ	Energia: 735.89 Kcal / 3,076.02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		23.54 g	16.15 g	2.90 g	33.27 g	14.54 g	2.27 g	29.32 g	29.44 g	5.03 g	38.98 g	21.73 g	3.34 g	30.78 g	34.21 g	9.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.83 g	6.27 g	1.66 g	63.94 g	2.73 g	2.60 g	59.48 g	3.98 g	4.15 g	72.24 g	4.32 g	2.19 g	83.33 g	3.53 g	4.73 g
1,(10),(12)		(10),(12)		1	10,(12)		1									



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/ko II.)	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta GM, TM			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),			Lebbencsleves, GM (15 év)(10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér			Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta			Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás rizs, Alma		
		Energia: 808.27 Kcal / 3,378.57 KJ			Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ			Energia: 843.15 Kcal / 3,524.37 KJ			Energia: 676.06 Kcal / 2,825.93 KJ			Energia: 1,032.03 Kcal / 4,313.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.56 g	21.65 g	3.91 g	33.27 g	14.54 g	2.27 g	45.07 g	30.26 g	5.20 g	34.67 g	19.03 g	3.02 g	39.43 g	46.66 g	13.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		140.87 g	14.08 g	1.92 g	63.94 g	2.73 g	2.60 g	103.28 g	6.93 g	3.34 g	88.74 g	13.65 g	2.21 g	113.84 g	15.67 g	2.93 g
(10),(12)			(10),(12)			10,(12)			10,(12)			9				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]	Zöldséges rizs (10,12), Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok,	Lebbencsleves, tojásm. (15 év)[1,(10,12)], Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiórlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Petrezselymes burgonya, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Vitamin saláta	Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1], Alma										
		Energia: 855.58 Kcal / 3,576.32 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 866.71 Kcal / 3,622.85 KJ	Energia: 654.65 Kcal / 2,736.44 KJ	Energia: 798.51 Kcal / 3,337.77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.05 g	23.72 g	4.29 g	33.27 g	14.54 g	2.27 g	47.91 g	29.83 g	5.13 g	33.92 g	19.71 g	3.10 g	31.50 g	34.93 g	9.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		124.80 g	9.29 g	2.38 g	63.94 g	2.73 g	2.60 g	108.81 g	5.72 g	3.39 g	82.74 g	13.41 g	2.13 g	95.93 g	14.24 g	4.75 g
		1,(10),(12)			(10),(12)			1,10,(12)			10,(12)			1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta GM, TM	Póré hagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12)	Zöldséges tarhonyaleves GM, Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Mustáros csirkecomb [10, (12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta , Gombaleves GM*	Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás rizs
		Energia: 808.27 Kcal / 3,378.57 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 704.29 Kcal / 2,943.93 KJ	Energia: 638.28 Kcal / 2,668.01 KJ	Energia: 969.41 Kcal / 4,052.13 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
		22.56 g 21.65 g 3.91 g	33.27 g 14.54 g 2.27 g	35.46 g 38.74 g 6.80 g	38.98 g 21.73 g 3.34 g	38.71 g 45.94 g 13.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		140.87 g 14.08 g 1.92 g	63.94 g 2.73 g 2.60 g	63.01 g 6.39 g 5.37 g	72.24 g 4.32 g 2.19 g	101.24 g 4.96 g 2.91 g
		(10),(12)	(10),(12)	10,(12)	9	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta TM[1]			Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),			Zöldséges tarhonyaleves [1], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta			Kelkáposzta leves GM, TM, Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás bulgur [1], Alma		
		Energia: 855.58 Kcal / 3,576.32 Kj			Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 Kj			Energia: 788.72 Kcal / 3,296.85 Kj			Energia: 676.06 Kcal / 2,825.93 Kj			Energia: 798.51 Kcal / 3,337.77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.05 g	23.72 g	4.29 g	33.27 g	14.54 g	2.27 g	45.48 g	30.46 g	5.20 g	34.67 g	19.03 g	3.02 g	31.50 g	34.93 g	9.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		124.80 g	9.29 g	2.38 g	63.94 g	2.73 g	2.60 g	90.80 g	4.46 g	3.68 g	88.74 g	13.65 g	2.21 g	95.93 g	14.24 g	4.75 g
1,(10),(12)			(10),(12)			1,10,(12)			10,(12)			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oll.)	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Sonkás rakott tészta GM, TM	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres csirkemell falatok, Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves, GM (15 év)(10,12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Mustáros csirkecomb [10,(12)], Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Zöldséges bableves GM (11-14 év)[9], Csikós tokány GM, TM*, Sárgarépás rizs, Alma										
		Energia: 808.27 Kcal / 3,378.57 KJ	Energia: 503.71 Kcal / 2,105.51 KJ	Energia: 843.15 Kcal / 3,524.37 KJ	Energia: 676.06 Kcal / 2,825.93 KJ	Energia: 1,025.23 Kcal / 4,285.46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.56 g	21.65 g	3.91 g	33.27 g	14.54 g	2.27 g	45.07 g	30.26 g	5.20 g	34.67 g	19.03 g	3.02 g	39.61 g	46.64 g	13.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		140.87 g	14.08 g	1.92 g	63.94 g	2.73 g	2.60 g	103.28 g	6.93 g	3.34 g	88.74 g	13.65 g	2.21 g	118.30 g	15.39 g	2.82 g
		(10),(12)			(10),(12)			10,(12)			10,(12)			9		



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zöldpaprika, Kárpát szalámi	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 263.92 Kcal / 1,103.19 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 349.37 Kcal / 1,460.37 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.59 g13.58 g3.58 g	9.27 g12.62 g3.34 g	23.13 g7.64 g2.37 g	9.13 g11.21 g2.70 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.68 g7.23 g1.06 g	27.42 g7.26 g1.22 g	45.11 g1.25 g0.63 g	20.42 g0.24 g1.11 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
		Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ	Energia: 62.62 Kcal / 261.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Főtt tojás[3]	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte, Zellerleves GM, TM*[9]	Meggyleves GM, tejmentes, Kevert saláta [15], Paprikás krumplics virslivel
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ	Energia: 779.55 Kcal / 3,258.52 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.28 g16.13 g1.86 g	17.50 g19.62 g3.85 g	49.02 g26.44 g4.32 g	28.49 g38.60 g11.19 g	17.12 g17.62 g5.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.18 g11.00 g2.04 g	58.56 g5.14 g3.66 g	84.72 g20.33 g3.75 g	100.72 g20.39 g3.45 g	89.38 g23.45 g3.93 g
		1	1,3	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem	Körtés gyümölcscsoknya	Szardíniakrem, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g	4.66 g12.97 g2.36 g	3.29 g6.32 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g	19.54 g0.03 g0.50 g	32.83 g0.86 g0.03 g
		1,(12)	1		1,4	15

		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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.74 g16.48 g5.30 g	10.74 g16.48 g5.30 g	10.74 g16.48 g5.30 g	10.41 g22.41 g6.40 g	10.74 g22.48 g6.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		12.74 g1.07 g1.73 g	12.74 g1.07 g1.73 g	12.74 g1.07 g1.73 g	11.68 g0.33 g2.10 g	12.76 g1.09 g1.75 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Lilahagyma	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 287.97 Kcal / 1,203.71 KJ	Energia: 210.89 Kcal / 881.52 KJ	Energia: 204.78 Kcal / 855.98 KJ	Energia: 251.28 Kcal / 1,050.35 KJ	Energia: 203.19 Kcal / 849.33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.66 g20.33 g5.98 g	8.40 g12.50 g3.33 g	19.88 g6.91 g2.35 g	12.09 g15.02 g6.51 g	7.27 g10.98 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.54 g0.24 g1.57 g	16.24 g0.22 g1.13 g	15.48 g0.83 g0.44 g	16.93 g0.72 g1.10 g	18.99 g0.44 g0.99 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Káposztás kocka diab 25 CH[1], Csirkeraguleves GM	Parajfőzelék 25 CH[1,7], Főtt tojás[3], Hamis gulyásleves	Magyaros karalábéleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Tört burgonya 25 CH	Zöldséges rizs 25 CH (10,12), Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10, (12)]	Paprikás krumpli virslivel 25 CH, Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Kevert saláta[15]
		Energia: 272.38 Kcal / 1,138.55 KJ	Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 KJ	Energia: 455.20 Kcal / 1,902.74 KJ	Energia: 525.92 Kcal / 2,198.35 KJ	Energia: 269.17 Kcal / 1,125.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.11 g8.79 g1.06 g	12.68 g12.78 g3.34 g	43.19 g19.25 g3.48 g	22.66 g36.41 g10.98 g	7.97 g13.92 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26.60 g3.82 g1.58 g	29.79 g4.45 g2.61 g	29.28 g4.70 g3.69 g	29.31 g2.07 g3.47 g	27.28 g3.38 g2.26 g
		1	1,3,7		9,10,(12)	15,(10),(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o lma g (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.53 g20.45 g5.99 g	9.27 g12.62 g3.34 g	22.89 g7.62 g2.37 g	12.94 g15.14 g6.52 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.72 g7.23 g1.66 g	27.42 g7.26 g1.22 g	43.45 g0.83 g0.63 g	20.81 g0.72 g1.54 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Csirke raguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Paradicsomleves[1], Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM[7], Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 502.89 Kcal / 2,102.08 KJ	Energia: 779.55 Kcal / 3,258.52 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 625.78 Kcal / 2,615.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.28 g16.13 g1.86 g	27.59 g28.90 g6.88 g	49.02 g26.44 g4.32 g	28.49 g38.60 g11.19 g	17.84 g20.50 g6.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.18 g11.00 g2.04 g	42.59 g5.81 g4.66 g	84.72 g20.33 g3.75 g	100.72 g20.39 g3.45 g	89.75 g24.62 g3.62 g
		1	1	1	9,10,(12)	7,15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcscocsonya	Szardíniakрем, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas tejberizs[7,15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 202.52 Kcal / 846.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g	4.66 g12.97 g2.36 g	3.89 g6.43 g1.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g	19.54 g0.03 g0.50 g	32.31 g1.12 g0.05 g
		1,(12)	1		1,4	7,15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fructózszege ny (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 314.75 Kcal / 1,315.66 KJ	Energia: 237.67 Kcal / 993.46 KJ	Energia: 251.73 Kcal / 1,052.23 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ	Energia: 219.89 Kcal / 919.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.84 g20.52 g5.99 g	9.58 g12.69 g3.34 g	21.92 g7.23 g2.37 g	12.94 g15.14 g6.52 g	8.03 g11.11 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.50 g1.00 g1.66 g	21.20 g1.03 g1.22 g	24.33 g1.59 g0.62 g	20.81 g0.72 g1.54 g	22.01 g1.23 g1.03 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Káposztás kocka CM[1], Csirkeraguleves GM	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 KJ	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 KJ	Energia: 705.20 Kcal / 2,947.74 KJ	Energia: 761.50 Kcal / 3,183.07 KJ	Energia: 608.32 Kcal / 2,542.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.53 g16.28 g1.87 g	13.80 g19.13 g3.82 g	48.32 g26.28 g4.28 g	27.77 g38.06 g11.19 g	19.22 g26.69 g6.25 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		77.48 g6.12 g2.05 g	39.82 g5.14 g3.27 g	69.80 g7.02 g3.55 g	79.12 g2.03 g3.44 g	70.91 g5.66 g4.78 g
		1	1,3	9,10,(12)	15,(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Párizsi (10), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.88 g19.09 g3.42 g	4.93 g6.76 g1.20 g	10.93 g8.06 g1.73 g	4.66 g12.97 g2.36 g	8.14 g12.11 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.09 g0.60 g0.52 g	21.20 g0.42 g0.60 g	20.51 g0.39 g0.51 g	19.54 g0.03 g0.50 g	20.00 g0.01 g1.15 g
		1	1	1	1,4	1,(10)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma, Húspástétom	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 Kj	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 Kj	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.53 g20.45 g5.99 g	9.27 g12.62 g3.34 g	22.89 g7.62 g2.37 g	9.13 g11.21 g2.70 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.72 g7.23 g1.66 g	27.42 g7.26 g1.22 g	43.45 g0.83 g0.63 g	20.42 g0.24 g1.11 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 Kj	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 Kj	Energia: 779.55 Kcal / 3,258.52 Kj	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 Kj	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.28 g16.13 g1.86 g	13.80 g19.13 g3.82 g	49.02 g26.44 g4.32 g	28.49 g38.60 g11.19 g	17.12 g17.62 g5.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.18 g11.00 g2.04 g	39.82 g5.14 g3.27 g	84.72 g20.33 g3.75 g	100.72 g20.39 g3.45 g	89.38 g23.45 g3.93 g
		1	1,3	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkрем	Körtés gyümölcskocsonya	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Csemege karaj, Kígyóuborka	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj	Energia: 195.63 Kcal / 817.73 Kj	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g	10.87 g8.00 g1.73 g	3.29 g6.32 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g	20.12 g0.16 g0.52 g	32.83 g0.86 g0.03 g
		1,(12)	1	1	1	15

		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, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 314.75 Kcal / 1,315.66 KJ	Energia: 237.67 Kcal / 993.46 KJ	Energia: 231.57 Kcal / 967.96 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ	Energia: 219.89 Kcal / 919.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.84 g20.52 g5.99 g	9.58 g12.69 g3.34 g	21.07 g7.11 g2.36 g	12.94 g15.14 g6.52 g	8.03 g11.11 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.50 g1.00 g1.66 g	21.20 g1.03 g1.22 g	20.45 g1.59 g0.53 g	20.81 g0.72 g1.54 g	22.01 g1.23 g1.03 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 50 CH[1]	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 50 CH[1,7], Tk. kenyér (50) [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya 50 CH	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs 50 CH	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Paprikás krumpli virslivel 50 CH, Kevert saláta[15]
		Energia: 436.22 Kcal / 1,823.40 KJ	Energia: 477.54 Kcal / 1,996.12 KJ	Energia: 601.15 Kcal / 2,512.81 KJ	Energia: 658.62 Kcal / 2,753.03 KJ	Energia: 474.44 Kcal / 1,983.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.06 g12.73 g1.48 g	20.16 g19.47 g4.46 g	46.16 g23.43 g3.96 g	25.18 g38.89 g11.27 g	14.78 g21.65 g4.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		53.37 g5.03 g1.82 g	54.39 g7.84 g3.57 g	52.79 g5.97 g3.36 g	54.25 g1.99 g3.54 g	53.69 g4.76 g3.78 g
		1	1,3,7		9,10,(12)	15,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka
		Energia: 283.20 Kcal / 1,183.78 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 222.24 Kcal / 928.96 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.20 g18.99 g3.41 g	4.93 g6.76 g1.20 g	10.93 g8.06 g1.73 g	5.09 g13.03 g2.37 g	8.14 g12.11 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.98 g0.56 g0.45 g	21.20 g0.42 g0.60 g	20.51 g0.39 g0.51 g	21.48 g0.03 g0.54 g	20.00 g0.01 g1.15 g
		1	1	1	1,4	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 , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 289.55 Kcal / 1,210.32 KJ	Energia: 217.51 Kcal / 909.19 KJ	Energia: 211.40 Kcal / 883.65 KJ	Energia: 251.28 Kcal / 1,050.35 KJ	Energia: 189.64 Kcal / 792.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.77 g20.37 g5.98 g	8.73 g12.57 g3.33 g	20.21 g6.98 g2.35 g	12.09 g15.02 g6.51 g	6.75 g10.92 g2.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.65 g1.00 g1.55 g	17.32 g0.98 g1.13 g	16.56 g1.59 g0.44 g	16.93 g0.72 g1.45 g	16.18 g1.15 g0.90 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 40 CH[1]	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40) [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya 40 CH	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs 40 CH	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Kevert saláta[15]
		Energia: 378.88 Kcal / 1,583.72 KJ	Energia: 398.89 Kcal / 1,667.36 KJ	Energia: 540.34 Kcal / 2,258.62 KJ	Energia: 607.40 Kcal / 2,538.93 KJ	Energia: 403.05 Kcal / 1,684.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.33 g11.36 g1.34 g	17.05 g16.41 g3.94 g	44.88 g21.84 g3.78 g	24.14 g38.11 g11.18 g	12.42 g18.97 g3.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.01 g4.61 g1.74 g	44.81 g6.27 g3.16 g	42.69 g5.46 g3.26 g	44.29 g1.97 g3.45 g	44.51 g4.28 g3.26 g
		1	1,3,7		9,10,(12)	15,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóuborka
		Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 144.95 Kcal / 605.89 KJ	Energia: 177.82 Kcal / 743.29 KJ	Energia: 192.00 Kcal / 802.56 KJ	Energia: 137.37 Kcal / 574.21 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.75 g18.78 g3.39 g	4.08 g6.64 g1.19 g	10.08 g7.94 g1.72 g	3.81 g12.85 g2.35 g	7.29 g11.99 g3.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.38 g0.47 g0.30 g	17.32 g0.42 g0.51 g	16.63 g0.39 g0.42 g	15.66 g0.03 g0.41 g	16.12 g0.01 g1.06 g
		1	1	1	1,4	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 , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek										
		Energia: 309.72 Kcal / 1,294.63 KJ		Energia: 227.83 Kcal / 952.33 KJ		Energia: 213.98 Kcal / 894.44 KJ		Energia: 266.41 Kcal / 1,113.59 KJ		Energia: 210.05 Kcal / 878.01 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		8.62 g	21.07 g	6.07 g	7.05 g	13.17 g	3.42 g	18.76 g	7.41 g	2.41 g	10.72 g	15.69 g	6.60 g	5.50 g	11.59 g	2.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.28 g	2.20 g	1.67 g	18.21 g	1.21 g	1.23 g	16.21 g	1.52 g	0.52 g	18.59 g	1.92 g	1.55 g	19.02 g	1.41 g	1.04 g
	15		15		7		15									
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM 60 CH	GM kenyér (60), Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM 60 CH[7]	Magyaros karalábéleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya 60 CH	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs 60 CH	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Paprikás krumpli virslivel 60 CH, Kevert saláta[15]										
		Energia: 455.68 Kcal / 1,904.74 KJ		Energia: 540.87 Kcal / 2,260.84 KJ		Energia: 661.97 Kcal / 2,767.03 KJ		Energia: 703.44 Kcal / 2,940.38 KJ		Energia: 536.92 Kcal / 2,244.33 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		21.87 g	12.18 g	1.42 g	19.60 g	21.25 g	4.62 g	47.43 g	25.01 g	4.14 g	26.08 g	39.57 g	11.35 g	16.85 g	24.00 g	5.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63.02 g	7.33 g	1.78 g	64.26 g	9.74 g	3.74 g	62.89 g	6.48 g	3.46 g	62.95 g	2.00 g	3.60 g	61.73 g	5.18 g	4.25 g
	3,7		9,10,(12)		15,(10),(12)											
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Párizsi (10), Liga margarin , Kígyóborka										
		Energia: 246.40 Kcal / 1,029.95 KJ		Energia: 160.08 Kcal / 669.13 KJ		Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ		Energia: 207.13 Kcal / 865.80 KJ		Energia: 152.50 Kcal / 637.45 KJ						
		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	2.71 g	7.31 g	1.28 g	8.71 g	8.61 g	1.81 g	2.44 g	13.52 g	2.44 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
		16.27 g	0.94 g	0.30 g	18.98 g	1.62 g	0.61 g	18.29 g	1.59 g	0.52 g	17.32 g	1.23 g	0.51 g	17.78 g	1.21 g	1.16 g
	4		(10)													

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 KJ	Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ	Energia: 312.47 Kcal / 1,306.12 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.80 g20.71 g6.03 g	6.54 g12.88 g3.38 g	20.16 g7.88 g2.41 g	6.40 g11.47 g2.74 g	4.99 g11.30 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.20 g8.13 g1.56 g	20.90 g7.90 g1.12 g	36.93 g1.73 g0.53 g	13.90 g1.14 g1.01 g	21.71 g8.10 g0.93 g
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Sült csirkecomb,mediterrán zöldséragu, Paradicsomleves GM*, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 702.00 Kcal / 2,934.36 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 754.59 Kcal / 3,154.19 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.90 g16.82 g1.92 g	15.66 g19.92 g3.82 g	47.88 g26.46 g4.30 g	28.49 g38.60 g11.19 g	17.12 g17.62 g5.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.12 g15.44 g2.07 g	56.22 g6.14 g3.50 g	85.67 g20.64 g3.75 g	100.72 g20.39 g3.45 g	89.38 g23.45 g3.93 g
		3			9,10,(12)	
					15	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g	1.93 g13.23 g2.40 g	3.29 g6.32 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g	13.02 g0.93 g0.40 g	32.83 g0.86 g0.03 g
		(12)			4	15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 KJ	Energia: 255.94 Kcal / 1,069.83 KJ	Energia: 312.47 Kcal / 1,306.12 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.80 g20.71 g6.03 g	7.05 g13.17 g3.42 g	20.16 g7.88 g2.41 g	6.40 g11.47 g2.74 g	4.99 g11.30 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.20 g8.13 g1.56 g	25.20 g8.20 g1.23 g	36.93 g1.73 g0.53 g	13.90 g1.14 g1.01 g	21.71 g8.10 g0.93 g
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Sült csirkecomb,mediterrán zöldséragu, Paradicsomleves GM*, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 735.70 Kcal / 3,075.23 KJ	Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 KJ	Energia: 1,000.86 Kcal / 4,183.59 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 684.65 Kcal / 2,861.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.33 g17.48 g1.99 g	21.10 g27.43 g5.30 g	66.19 g35.00 g5.79 g	28.49 g38.60 g11.19 g	20.08 g20.98 g6.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		116.48 g16.23 g2.11 g	71.83 g8.12 g4.71 g	109.12 g22.71 g4.70 g	100.72 g20.39 g3.45 g	100.86 g24.05 g4.59 g
		3			9,10,(12)	
					15	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g	1.93 g13.23 g2.40 g	3.29 g6.32 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g	13.02 g0.93 g0.40 g	32.83 g0.86 g0.03 g
		(12)				15
					4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 KJ	Energia: 231.99 Kcal / 969.72 KJ	Energia: 312.47 Kcal / 1,306.12 KJ	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.80 g 20.71 g 6.03 g	6.54 g 12.88 g 3.38 g	20.16 g 7.88 g 2.41 g	10.21 g 15.40 g 6.56 g	4.99 g 11.30 g 2.86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.20 g 8.13 g 1.56 g	20.90 g 7.90 g 1.12 g	36.93 g 1.73 g 0.53 g	14.29 g 1.62 g 1.44 g	21.71 g 8.10 g 0.93 g
	7					
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Sült csirkecomb,mediterrán zöldséragu, Paradicsomleves GM*, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 702.00 Kcal / 2,934.36 KJ	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 KJ	Energia: 754.59 Kcal / 3,154.19 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.90 g 16.82 g 1.92 g	15.66 g 19.92 g 3.82 g	47.88 g 26.46 g 4.30 g	28.49 g 38.60 g 11.19 g	17.12 g 17.62 g 5.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.12 g 15.44 g 2.07 g	56.22 g 6.14 g 3.50 g	85.67 g 20.64 g 3.75 g	100.72 g 20.39 g 3.45 g	89.38 g 23.45 g 3.93 g
	3		9,10,(12)			15
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér	Fahéjas tejberizs[7,15]
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ	Energia: 202.52 Kcal / 846.53 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	2.20 g 7.02 g 1.24 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	1.93 g 13.23 g 2.40 g	3.89 g 6.43 g 1.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.55 g 12.55 g 0.36 g	14.68 g 1.32 g 0.50 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	13.02 g 0.93 g 0.40 g	32.31 g 1.12 g 0.05 g
	(12)		4			7,15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 KJ	Energia: 255.94 Kcal / 1,069.83 KJ	Energia: 312.47 Kcal / 1,306.12 KJ	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.80 g20.71 g6.03 g	7.05 g13.17 g3.42 g	20.16 g7.88 g2.41 g	10.21 g15.40 g6.56 g	4.99 g11.30 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.20 g8.13 g1.56 g	25.20 g8.20 g1.23 g	36.93 g1.73 g0.53 g	14.29 g1.62 g1.44 g	21.71 g8.10 g0.93 g
		7				
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Paradicsomleves GM*, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 735.70 Kcal / 3,075.23 KJ	Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 KJ	Energia: 1,000.86 Kcal / 4,183.59 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 684.65 Kcal / 2,861.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.33 g17.48 g1.99 g	21.10 g27.43 g5.30 g	66.19 g35.00 g5.79 g	28.49 g38.60 g11.19 g	20.08 g20.98 g6.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		116.48 g16.23 g2.11 g	71.83 g8.12 g4.71 g	109.12 g22.71 g4.70 g	100.72 g20.39 g3.45 g	100.86 g24.05 g4.59 g
		3		9,10,(12)	15	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér	Fahéjas tejberizs[7,15]
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ	Energia: 202.52 Kcal / 846.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g	1.93 g13.23 g2.40 g	3.89 g6.43 g1.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g	13.02 g0.93 g0.40 g	32.31 g1.12 g0.05 g
		(12)		4	7,15	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Szardíniakrém TM 7-10 év)[4,10,(12)], Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 225.99 Kcal / 944.64 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10.53 g 20.45 g 5.99 g	9.27 g 12.62 g 3.34 g	6.70 g 1.78 g 0.18 g	9.13 g 11.21 g 2.70 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
		27.72 g 7.23 g 1.66 g	27.42 g 7.26 g 1.22 g	44.04 g 0.83 g 0.58 g	20.42 g 0.24 g 1.11 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g
		1	1	1,4,10,(12)	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Parajfőzelék TM (7-10 év)[1], Hamis gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zöldséges rizs (7-10 év), Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Körte	Csemegeuborka (7-10 év), Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel
		Energia: 646.83 Kcal / 2,703.75 KJ	Energia: 744.38 Kcal / 3,111.51 KJ	Energia: 935.46 Kcal / 3,910.22 KJ	Energia: 763.54 Kcal / 3,191.60 KJ	Energia: 579.92 Kcal / 2,424.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		31.51 g 18.07 g 2.07 g	38.32 g 24.06 g 5.73 g	58.83 g 31.74 g 5.19 g	26.89 g 36.85 g 10.98 g	16.11 g 17.52 g 5.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.11 g 12.58 g 2.16 g	92.18 g 10.41 g 4.91 g	101.66 g 24.39 g 4.50 g	82.94 g 22.84 g 3.42 g	86.78 g 22.19 g 5.69 g
		1	1	1	9,10,(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.35 g 6.62 g 1.16 g	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	4.66 g 12.97 g 2.36 g	3.29 g 6.32 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.07 g 11.91 g 0.46 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	19.54 g 0.03 g 0.50 g	32.83 g 0.86 g 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	15



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 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
		10.53 g 20.45 g 5.99 g	9.27 g 12.62 g 3.34 g	22.89 g 7.62 g 2.37 g	9.13 g 11.21 g 2.70 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
		27.72 g 7.23 g 1.66 g	27.42 g 7.26 g 1.22 g	43.45 g 0.83 g 0.63 g	20.42 g 0.24 g 1.11 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ	Energia: 779.55 Kcal / 3,258.52 KJ	Energia: 780.20 Kcal / 3,261.24 KJ	Energia: 568.63 Kcal / 2,376.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.28 g 16.13 g 1.86 g	17.50 g 19.62 g 3.85 g	49.02 g 26.44 g 4.32 g	26.81 g 38.05 g 11.12 g	16.23 g 16.61 g 4.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.18 g 11.00 g 2.04 g	58.56 g 5.14 g 3.66 g	84.72 g 20.33 g 3.75 g	84.55 g 20.36 g 3.40 g	85.94 g 23.27 g 3.73 g
		1	1,3	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 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	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	4.66 g 12.97 g 2.36 g	3.29 g 6.32 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.07 g 11.91 g 0.46 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	19.54 g 0.03 g 0.50 g	32.83 g 0.86 g 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 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
		10.53 g 20.45 g 5.99 g	9.27 g 12.62 g 3.34 g	22.89 g 7.62 g 2.37 g	9.13 g 11.21 g 2.70 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
		27.72 g 7.23 g 1.66 g	27.42 g 7.26 g 1.22 g	43.45 g 0.83 g 0.63 g	20.42 g 0.24 g 1.11 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 646.83 Kcal / 2,703.75 KJ	Energia: 585.05 Kcal / 2,445.51 KJ	Energia: 935.46 Kcal / 3,910.22 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.51 g 18.07 g 2.07 g	22.94 g 25.84 g 5.13 g	58.83 g 31.74 g 5.19 g	28.49 g 38.60 g 11.19 g	17.12 g 17.62 g 5.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.11 g 12.58 g 2.16 g	77.51 g 6.92 g 4.95 g	101.66 g 24.39 g 4.50 g	100.72 g 20.39 g 3.45 g	89.38 g 23.45 g 3.93 g
		1	1,3	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 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	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	4.66 g 12.97 g 2.36 g	3.29 g 6.32 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.07 g 11.91 g 0.46 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	19.54 g 0.03 g 0.50 g	32.83 g 0.86 g 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 KJ	Energia: 255.94 Kcal / 1,069.83 KJ	Energia: 312.47 Kcal / 1,306.12 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.80 g20.71 g6.03 g	7.05 g13.17 g3.42 g	20.16 g7.88 g2.41 g	6.40 g11.47 g2.74 g	4.99 g11.30 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.20 g8.13 g1.56 g	25.20 g8.20 g1.23 g	36.93 g1.73 g0.53 g	13.90 g1.14 g1.01 g	21.71 g8.10 g0.93 g
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Gluténmentes kenyér , Fokhagymás sertés aprópecsenye	Sült csirkecomb,mediterrán zöldséragu, Paradicsomleves GM*, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 735.70 Kcal / 3,075.23 KJ	Energia: 662.90 Kcal / 2,770.92 KJ	Energia: 1,000.86 Kcal / 4,183.59 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 684.65 Kcal / 2,861.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.33 g17.48 g1.99 g	32.01 g31.40 g6.41 g	66.19 g35.00 g5.79 g	28.49 g38.60 g11.19 g	20.08 g20.98 g6.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		116.48 g16.23 g2.11 g	74.49 g8.79 g5.86 g	109.12 g22.71 g4.70 g	100.72 g20.39 g3.45 g	100.86 g24.05 g4.59 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g	1.93 g13.23 g2.40 g	3.29 g6.32 g1.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g	13.02 g0.93 g0.40 g	32.83 g0.86 g0.03 g
		(12)		4	15	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ	Energia: 224.85 Kcal / 939.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.53 g20.45 g5.99 g	9.27 g12.62 g3.34 g	22.89 g7.62 g2.37 g	12.94 g15.14 g6.52 g	6.69 g9.57 g2.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.72 g7.23 g1.66 g	27.42 g7.26 g1.22 g	43.45 g0.83 g0.63 g	20.81 g0.72 g1.54 g	27.99 g7.46 g0.84 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ	Energia: 779.55 Kcal / 3,258.52 KJ	Energia: 780.20 Kcal / 3,261.24 KJ	Energia: 568.63 Kcal / 2,376.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.28 g16.13 g1.86 g	17.50 g19.62 g3.85 g	49.02 g26.44 g4.32 g	26.81 g38.05 g11.12 g	16.23 g16.61 g4.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.18 g11.00 g2.04 g	58.56 g5.14 g3.66 g	84.72 g20.33 g3.75 g	84.55 g20.36 g3.40 g	85.94 g23.27 g3.73 g
		1	1,3	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas tejberizs[7,15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 202.52 Kcal / 846.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g	4.66 g12.97 g2.36 g	3.89 g6.43 g1.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g	19.54 g0.03 g0.50 g	32.31 g1.12 g0.05 g
		1,(12)	1		1,4	7,15



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.53 g20.45 g5.99 g	9.27 g12.62 g3.34 g	22.89 g7.62 g2.37 g	12.94 g15.14 g6.52 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.72 g7.23 g1.66 g	27.42 g7.26 g1.22 g	43.45 g0.83 g0.63 g	20.81 g0.72 g1.54 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 646.83 Kcal / 2,703.75 KJ	Energia: 585.05 Kcal / 2,445.51 KJ	Energia: 935.46 Kcal / 3,910.22 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.51 g18.07 g2.07 g	22.94 g25.84 g5.13 g	58.83 g31.74 g5.19 g	28.49 g38.60 g11.19 g	17.12 g17.62 g5.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		88.11 g12.58 g2.16 g	77.51 g6.92 g4.95 g	101.66 g24.39 g4.50 g	100.72 g20.39 g3.45 g	89.38 g23.45 g3.93 g
		1	1,3	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas tejberizs[7,15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 202.52 Kcal / 846.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g	4.66 g12.97 g2.36 g	3.89 g6.43 g1.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g	19.54 g0.03 g0.50 g	32.31 g1.12 g0.05 g
		1,(12)	1		1,4	7,15



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ	Energia: 224.85 Kcal / 939.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.53 g20.45 g5.99 g	9.27 g12.62 g3.34 g	22.89 g7.62 g2.37 g	12.94 g15.14 g6.52 g	6.69 g9.57 g2.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.72 g7.23 g1.66 g	27.42 g7.26 g1.22 g	43.45 g0.83 g0.63 g	20.81 g0.72 g1.54 g	27.99 g7.46 g0.84 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 562.69 Kcal / 2,352.04 KJ	Energia: 779.55 Kcal / 3,258.52 KJ	Energia: 780.20 Kcal / 3,261.24 KJ	Energia: 568.63 Kcal / 2,376.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.28 g16.13 g1.86 g	30.84 g25.74 g5.52 g	49.02 g26.44 g4.32 g	26.81 g38.05 g11.12 g	16.23 g16.61 g4.89 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.18 g11.00 g2.04 g	61.33 g5.81 g4.87 g	84.72 g20.33 g3.75 g	84.55 g20.36 g3.40 g	85.94 g23.27 g3.73 g
		1	1	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas tejberizs[7,15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 202.52 Kcal / 846.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g	4.66 g12.97 g2.36 g	3.89 g6.43 g1.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g	19.54 g0.03 g0.50 g	32.31 g1.12 g0.05 g
		1,(12)	1		1,4	7,15



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 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
		10.53 g 20.45 g 5.99 g	9.27 g 12.62 g 3.34 g	22.89 g 7.62 g 2.37 g	12.94 g 15.14 g 6.52 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
		27.72 g 7.23 g 1.66 g	27.42 g 7.26 g 1.22 g	43.45 g 0.83 g 0.63 g	20.81 g 0.72 g 1.54 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 646.83 Kcal / 2,703.75 KJ	Energia: 643.12 Kcal / 2,688.24 KJ	Energia: 935.46 Kcal / 3,910.22 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.51 g 18.07 g 2.07 g	33.27 g 27.29 g 6.04 g	58.83 g 31.74 g 5.19 g	28.49 g 38.60 g 11.19 g	17.12 g 17.62 g 5.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.11 g 12.58 g 2.16 g	75.27 g 6.77 g 5.79 g	101.66 g 24.39 g 4.50 g	100.72 g 20.39 g 3.45 g	89.38 g 23.45 g 3.93 g
		1	1	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas tejberizs[7,15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 202.52 Kcal / 846.53 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	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	4.66 g 12.97 g 2.36 g	3.89 g 6.43 g 1.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.07 g 11.91 g 0.46 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	19.54 g 0.03 g 0.50 g	32.31 g 1.12 g 0.05 g
		1,(12)	1		1,4	7,15



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 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
		10.53 g 20.45 g 5.99 g	9.27 g 12.62 g 3.34 g	22.89 g 7.62 g 2.37 g	9.13 g 11.21 g 2.70 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
		27.72 g 7.23 g 1.66 g	27.42 g 7.26 g 1.22 g	43.45 g 0.83 g 0.63 g	20.42 g 0.24 g 1.11 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ	Energia: 562.69 Kcal / 2,352.04 KJ	Energia: 779.55 Kcal / 3,258.52 KJ	Energia: 780.20 Kcal / 3,261.24 KJ	Energia: 568.63 Kcal / 2,376.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.28 g 16.13 g 1.86 g	30.84 g 25.74 g 5.52 g	49.02 g 26.44 g 4.32 g	26.81 g 38.05 g 11.12 g	16.23 g 16.61 g 4.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.18 g 11.00 g 2.04 g	61.33 g 5.81 g 4.87 g	84.72 g 20.33 g 3.75 g	84.55 g 20.36 g 3.40 g	85.94 g 23.27 g 3.73 g
		1	1	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 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	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	4.66 g 12.97 g 2.36 g	3.29 g 6.32 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.07 g 11.91 g 0.46 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	19.54 g 0.03 g 0.50 g	32.83 g 0.86 g 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 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
		10.53 g 20.45 g 5.99 g	9.27 g 12.62 g 3.34 g	22.89 g 7.62 g 2.37 g	9.13 g 11.21 g 2.70 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
		27.72 g 7.23 g 1.66 g	27.42 g 7.26 g 1.22 g	43.45 g 0.83 g 0.63 g	20.42 g 0.24 g 1.11 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 646.83 Kcal / 2,703.75 KJ	Energia: 682.68 Kcal / 2,853.60 KJ	Energia: 935.46 Kcal / 3,910.22 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.51 g 18.07 g 2.07 g	34.46 g 30.35 g 6.38 g	58.83 g 31.74 g 5.19 g	28.49 g 38.60 g 11.19 g	17.12 g 17.62 g 5.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.11 g 12.58 g 2.16 g	80.20 g 7.59 g 6.11 g	101.66 g 24.39 g 4.50 g	100.72 g 20.39 g 3.45 g	89.38 g 23.45 g 3.93 g
		1	1	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakрем, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 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	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	4.66 g 12.97 g 2.36 g	3.29 g 6.32 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.07 g 11.91 g 0.46 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	19.54 g 0.03 g 0.50 g	32.83 g 0.86 g 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	15



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 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
		10.53 g 20.45 g 5.99 g	9.27 g 12.62 g 3.34 g	22.89 g 7.62 g 2.37 g	9.13 g 11.21 g 2.70 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
		27.72 g 7.23 g 1.66 g	27.42 g 7.26 g 1.22 g	43.45 g 0.83 g 0.63 g	20.42 g 0.24 g 1.11 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 544.15 Kcal / 2,274.55 KJ	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 KJ	Energia: 779.55 Kcal / 3,258.52 KJ	Energia: 780.20 Kcal / 3,261.24 KJ	Energia: 568.63 Kcal / 2,376.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.12 g 16.02 g 1.86 g	17.50 g 19.62 g 3.85 g	49.02 g 26.44 g 4.32 g	26.81 g 38.05 g 11.12 g	16.23 g 16.61 g 4.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.70 g 9.48 g 2.07 g	58.56 g 5.14 g 3.66 g	84.72 g 20.33 g 3.75 g	84.55 g 20.36 g 3.40 g	85.94 g 23.27 g 3.73 g
		1	1,3	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 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	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	4.66 g 12.97 g 2.36 g	3.29 g 6.32 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.07 g 11.91 g 0.46 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	19.54 g 0.03 g 0.50 g	32.83 g 0.86 g 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 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
		10.53 g 20.45 g 5.99 g	9.27 g 12.62 g 3.34 g	22.89 g 7.62 g 2.37 g	9.13 g 11.21 g 2.70 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
		27.72 g 7.23 g 1.66 g	27.42 g 7.26 g 1.22 g	43.45 g 0.83 g 0.63 g	20.42 g 0.24 g 1.11 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb, mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 622.94 Kcal / 2,603.89 KJ	Energia: 585.05 Kcal / 2,445.51 KJ	Energia: 935.46 Kcal / 3,910.22 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.35 g 17.96 g 2.07 g	22.94 g 25.84 g 5.13 g	58.83 g 31.74 g 5.19 g	28.49 g 38.60 g 11.19 g	17.12 g 17.62 g 5.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.63 g 11.06 g 2.19 g	77.51 g 6.92 g 4.95 g	101.66 g 24.39 g 4.50 g	100.72 g 20.39 g 3.45 g	89.38 g 23.45 g 3.93 g
		1	1,3	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 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	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	4.66 g 12.97 g 2.36 g	3.29 g 6.32 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.07 g 11.91 g 0.46 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	19.54 g 0.03 g 0.50 g	32.83 g 0.86 g 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 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
		10.53 g 20.45 g 5.99 g	9.27 g 12.62 g 3.34 g	22.89 g 7.62 g 2.37 g	9.13 g 11.21 g 2.70 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
		27.72 g 7.23 g 1.66 g	27.42 g 7.26 g 1.22 g	43.45 g 0.83 g 0.63 g	20.42 g 0.24 g 1.11 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 544.15 Kcal / 2,274.55 KJ	Energia: 562.69 Kcal / 2,352.04 KJ	Energia: 779.55 Kcal / 3,258.52 KJ	Energia: 780.20 Kcal / 3,261.24 KJ	Energia: 568.63 Kcal / 2,376.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.12 g 16.02 g 1.86 g	30.84 g 25.74 g 5.52 g	49.02 g 26.44 g 4.32 g	26.81 g 38.05 g 11.12 g	16.23 g 16.61 g 4.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.70 g 9.48 g 2.07 g	61.33 g 5.81 g 4.87 g	84.72 g 20.33 g 3.75 g	84.55 g 20.36 g 3.40 g	85.94 g 23.27 g 3.73 g
		1	1	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 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	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	4.66 g 12.97 g 2.36 g	3.29 g 6.32 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.07 g 11.91 g 0.46 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	19.54 g 0.03 g 0.50 g	32.83 g 0.86 g 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóborka	Húspástétom, Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 KJ	Energia: 260.97 Kcal / 1,090.85 KJ	Energia: 341.45 Kcal / 1,427.26 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 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
		10.53 g 20.45 g 5.99 g	9.27 g 12.62 g 3.34 g	22.89 g 7.62 g 2.37 g	9.13 g 11.21 g 2.70 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
		27.72 g 7.23 g 1.66 g	27.42 g 7.26 g 1.22 g	43.45 g 0.83 g 0.63 g	20.42 g 0.24 g 1.11 g	28.23 g 7.46 g 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Csirkeraguleves GM borsómentes, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 622.94 Kcal / 2,603.89 KJ	Energia: 682.68 Kcal / 2,853.60 KJ	Energia: 935.46 Kcal / 3,910.22 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 595.40 Kcal / 2,488.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.35 g 17.96 g 2.07 g	34.46 g 30.35 g 6.38 g	58.83 g 31.74 g 5.19 g	28.49 g 38.60 g 11.19 g	17.12 g 17.62 g 5.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.63 g 11.06 g 2.19 g	80.20 g 7.59 g 6.11 g	101.66 g 24.39 g 4.50 g	100.72 g 20.39 g 3.45 g	89.38 g 23.45 g 3.93 g
		1	1	1	9,10,(12)	15
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas rizstejberizs[15]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ	Energia: 201.17 Kcal / 840.89 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	4.93 g 6.76 g 1.20 g	5.25 g 0.46 g 0.00 g	4.66 g 12.97 g 2.36 g	3.29 g 6.32 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.07 g 11.91 g 0.46 g	21.20 g 0.42 g 0.60 g	23.00 g 20.30 g 0.01 g	19.54 g 0.03 g 0.50 g	32.83 g 0.86 g 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka diab 40 CH[1]	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40) [1]	Magyaros karalábéleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya 40 CH	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs 40 CH	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Paprikás krumpli virslivel 40 CH, Kevert saláta[15]										
		Energia: 378.88 Kcal / 1,583.72 Kj		Energia: 398.89 Kcal / 1,667.36 Kj		Energia: 540.34 Kcal / 2,258.62 Kj		Energia: 607.40 Kcal / 2,538.93 Kj		Energia: 394.12 Kcal / 1,647.42 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		24.33 g	11.36 g	1.34 g	17.05 g	16.41 g	3.94 g	44.88 g	21.84 g	3.78 g	24.14 g	38.11 g	11.18 g	12.12 g	18.63 g	3.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.01 g	4.61 g	1.74 g	44.81 g	6.27 g	3.16 g	42.69 g	5.46 g	3.26 g	44.29 g	1.97 g	3.45 g	43.35 g	4.22 g	3.19 g
		1			1,3,7						9,10,(12)			15,(10),(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00340) Tojás, fruktóz (Iskola)	Ebéd	Káposztás kocka CM[1], Csirkeraguleves GM	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Magyaros karalábéleves GM*, Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 Kj	Energia: 502.89 Kcal / 2,102.08 Kj	Energia: 705.20 Kcal / 2,947.74 Kj	Energia: 761.50 Kcal / 3,183.07 Kj	Energia: 608.32 Kcal / 2,542.78 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.53 g16.28 g1.87 g	27.59 g28.90 g6.88 g	48.32 g26.28 g4.28 g	27.77 g38.06 g11.19 g	19.22 g26.69 g6.25 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		77.48 g6.12 g2.05 g	42.59 g5.81 g4.66 g	69.80 g7.02 g3.55 g	79.12 g2.03 g3.44 g	70.91 g5.66 g4.78 g
		1	1	9,10,(12)		15,(10),(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/ko II.)	Ebéd	Csirkeraguleves GM, TM (15 év), Káposztás kocka GM	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Paradicsomleves GM*, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]										
		Energia: 709.67 Kcal / 2,966.42 KJ	Energia: 693.99 Kcal / 2,900.88 KJ	Energia: 1,056.43 Kcal / 4,415.88 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 773.90 Kcal / 3,234.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.02 g	15.58 g	1.77 g	26.85 g	35.01 g	6.62 g	67.03 g	37.04 g	6.02 g	28.49 g	38.60 g	11.19 g	23.04 g	24.34 g	7.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		114.65 g	15.80 g	0.91 g	82.86 g	9.51 g	5.35 g	119.94 g	28.90 g	5.24 g	100.72 g	20.39 g	3.45 g	112.34 g	24.65 g	5.25 g
		3			9,10,(12)			15								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Csirkeraguleves TM (15 év), Káposztás kocka, tojásm. (15 év)[1]	Parajfőzelék TM (15 év) [1], Hamis gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Petrezselymes rizs, Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Körte	Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]
		Energia: 735.31 Kcal / 3,073.60 KJ	Energia: 744.38 Kcal / 3,111.51 KJ	Energia: 1,148.94 Kcal / 4,802.57 KJ	Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ	Energia: 773.90 Kcal / 3,234.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.18 g 10.52 g 1.20 g	38.32 g 24.06 g 5.73 g	76.49 g 39.26 g 6.56 g	28.49 g 38.60 g 11.19 g	23.04 g 24.34 g 7.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		123.42 g 27.87 g 0.43 g	92.18 g 10.41 g 4.91 g	119.90 g 23.43 g 5.19 g	100.72 g 20.39 g 3.45 g	112.34 g 24.65 g 5.25 g
		1	1	1	9,10,(12)	15



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM, CM	Parajfőzelék GM, TM (15 év), Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Zellerleves GM, TM (15 év)[9,(10,12)], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya	Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]										
		Energia: 715.62 Kcal / 2,991.29 Kj	Energia: 678.70 Kcal / 2,836.97 Kj	Energia: 948.94 Kcal / 3,966.57 Kj	Energia: 761.50 Kcal / 3,183.07 Kj	Energia: 786.82 Kcal / 3,288.91 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	30.33 g	26.45 g	5.64 g	66.99 g	35.87 g	5.90 g	27.77 g	38.06 g	11.19 g	25.14 g	33.41 g	8.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111.48 g	11.24 g	2.11 g	106.99 g	13.72 g	3.80 g	104.61 g	8.50 g	3.59 g	79.12 g	2.03 g	3.44 g	93.87 g	6.86 g	6.10 g
		3			9,(10),(12)			9,10,(12)			15,(10),(12)					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka (tojásmentes)[1]			Hamis gulyásleves GM (15 év)[9], Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Főtt tojás[3]			Paradicsomleves[1], Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Hagymás törtburgonya			Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte			Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]		
		Energia: 725.63 Kcal / 3,033.13 KJ			Energia: 740.00 Kcal / 3,093.20 KJ			Energia: 1,148.94 Kcal / 4,802.57 KJ			Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 KJ			Energia: 773.90 Kcal / 3,234.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		33.74 g	20.01 g	2.28 g	31.80 g	30.51 g	4.95 g	76.49 g	39.26 g	6.56 g	28.49 g	38.60 g	11.19 g	23.04 g	24.34 g	7.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		101.04 g	14.16 g	2.28 g	101.78 g	8.74 g	3.29 g	119.90 g	23.43 g	5.19 g	100.72 g	20.39 g	3.45 g	112.34 g	24.65 g	5.25 g
		1				1,3,9				1				9,10,(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oll.)	Ebéd	Csirkeraguleves GM, Káposztás kocka GM			Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Gluténmentes kenyér , Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sült csirkecomb,mediterrán zöldségragu, Paradicsomleves GM*, Hagymás törtburgonya			Zellerleves GM, TM*[9], Stroganoff sertéstokány GM TM*[10,(12)], Petrezselymes rizs, Körte			Meggyleves GM, tejmentes, Paprikás krumpli virslivel, Kevert saláta[15]		
		Energia: 735.70 Kcal / 3,075.23 Kj			Energia: 796.00 Kcal / 3,327.28 Kj			Energia: 1,056.43 Kcal / 4,415.88 Kj			Energia: 856.89 Kcal / 3,581.80 Kj			Energia: 773.90 Kcal / 3,234.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.33 g	17.48 g	1.99 g	36.72 g	40.69 g	8.62 g	67.03 g	37.04 g	6.02 g	28.49 g	38.60 g	11.19 g	23.04 g	24.34 g	7.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		116.48 g	16.23 g	2.11 g	85.70 g	10.25 g	6.90 g	119.94 g	28.90 g	5.24 g	100.72 g	20.39 g	3.45 g	112.34 g	24.65 g	5.25 g
9,10,(12)											15					



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01001) Tejmentes, 1-3 év	Reggeli	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Pritamin paprika, Csemege szalámi	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 269.14 Kcal / 1,125.01 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.84 g13.65 g3.59 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	29.92 g8.42 g1.45 g	10.93 g8.06 g1.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.60 g8.26 g1.14 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	30.42 g7.00 g0.88 g	20.51 g0.39 g0.86 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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g	0.72 g0.72 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g	12.60 g10.71 g0.02 g
	Ebéd	Csirkemell paprikás GM, TM, Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]	Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12), , Cukkini krémleves GM, TM	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Pulykapörkölt, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma, Vöröslencse-krémleves GM, TM
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 633.50 Kcal / 2,648.03 KJ	Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ	Energia: 737.44 Kcal / 3,082.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		44.05 g14.11 g1.69 g	33.69 g17.64 g4.32 g	37.56 g17.99 g3.58 g	29.97 g22.01 g4.67 g	42.48 g19.28 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.05 g3.61 g2.38 g	64.39 g2.07 g5.25 g	84.37 g23.63 g4.80 g	82.57 g30.27 g6.90 g	106.40 g12.56 g5.52 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	4.88 g6.74 g1.17 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.74 g9.76 g2.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

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

35.63 g			16.47 g			0.46 g			14.60 g			2.98 g			0.01 g			22.17 g			0.38 g			0.47 g			50.32 g			24.98 g			0.03 g			23.44 g			1.95 g			1.68 g					
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					
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]			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			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								
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír					
10.74 g			16.48 g			5.30 g			10.74 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			12.74 g			1.07 g			1.73 g					
1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					
Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Sörretek			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóborka			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Energia: 233.45 Kcal / 975.82 KJ			Energia: 243.87 Kcal / 1,019.38 KJ			Energia: 206.40 Kcal / 862.75 KJ			Energia: 267.84 Kcal / 1,119.57 KJ			Energia: 177.82 Kcal / 743.29 KJ			Energia: 233.45 Kcal / 975.82 KJ			Energia: 243.87 Kcal / 1,019.38 KJ			Energia: 206.40 Kcal / 862.75 KJ			Energia: 267.84 Kcal / 1,119.57 KJ			Energia: 177.82 Kcal / 743.29 KJ					
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír					
7.40 g			15.76 g			4.59 g			11.61 g			14.51 g			6.24 g			7.62 g			11.69 g			3.26 g			29.05 g			8.30 g			1.44 g			10.08 g			7.94 g			1.72 g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
15.50 g			1.27 g			1.59 g			16.85 g			0.93 g			0.98 g			17.81 g			1.42 g			1.03 g			19.24 g			0.01 g			0.79 g			16.63 g			0.39 g			0.42 g					
1			1,7			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1			1					
Főtt tészta 25 CH[1], Csirkemell paprikás GM, TM, Brokkolileves GM *			Zöldséges rizs 25 CH (10,12), Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)]			Zöldséges rizs 25 CH (10,12), Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)]			Karatbőfőzelék 25 CH [1,7], Pulykapörkölt, Lebbencsleves*[1,(10,12)]			Margarinos tört burgonya 25 CH, Sváb pecsenye GM, parm., Csemegeborka, Rántott leves 25 CH[1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur 25 CH[1]			Energia: 339.97 Kcal / 1,421.07 KJ			Energia: 367.85 Kcal / 1,537.61 KJ			Energia: 361.39 Kcal / 1,510.61 KJ			Energia: 463.47 Kcal / 1,937.30 KJ			Energia: 309.05 Kcal / 1,291.83 KJ			Energia: 339.97 Kcal / 1,421.07 KJ			Energia: 367.85 Kcal / 1,537.61 KJ			Energia: 361.39 Kcal / 1,510.61 KJ			Energia: 463.47 Kcal / 1,937.30 KJ			Energia: 309.05 Kcal / 1,291.83 KJ		
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír					
36.05 g			11.66 g			1.45 g			29.50 g			15.92 g			4.12 g			24.03 g			15.59 g			3.21 g			27.45 g			26.46 g			5.21 g			26.04 g			11.40 g			2.02 g					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só					
29.33 g			2.90 g			2.00 g			28.58 g			1.56 g			4.26 g			30.46 g			4.04 g			3.68 g			28.07 g			1.06 g			4.93 g			28.46 g			1.09 g			3.19 g					
1			10,(12)			10,(12)			1,7,(10),(12)			1,7,(10),(12)			1,7,(10),(12)			1			1			1			1			1			1			1			1			1					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o lma (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	12.48 g 14.63 g 6.25 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	28.03 g 7.97 g 1.07 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,7	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Csirkemell paprikás GM, TM, Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM [7], Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 633.50 Kcal / 2,648.03 KJ	Energia: 728.75 Kcal / 3,046.18 KJ	Energia: 737.44 Kcal / 3,082.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		44.05 g 14.11 g 1.69 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	37.56 g 17.99 g 3.58 g	30.42 g 27.82 g 8.01 g	42.48 g 19.28 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.05 g 3.61 g 2.38 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	84.37 g 23.63 g 4.80 g	86.59 g 35.26 g 6.92 g	106.40 g 12.56 g 5.52 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)	7	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.35 g 6.62 g 1.16 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	9.20 g 3.78 g 1.72 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1	7	1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 KJ	Energia: 270.65 Kcal / 1,131.32 KJ	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ	Energia: 294.62 Kcal / 1,231.51 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	12.79 g 14.70 g 6.25 g	8.80 g 11.88 g 3.27 g	30.23 g 8.49 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
		22.41 g 2.03 g 1.72 g	21.81 g 1.74 g 1.07 g	22.77 g 2.18 g 1.12 g	24.20 g 0.77 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,7	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12)	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Karalábéfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1]
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 488.50 Kcal / 2,041.93 KJ	Energia: 570.47 Kcal / 2,384.56 KJ	Energia: 674.82 Kcal / 2,820.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.05 g 14.11 g 1.69 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	31.03 g 14.44 g 3.03 g	32.76 g 22.23 g 4.71 g	41.76 g 18.56 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.05 g 3.61 g 2.38 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	66.31 g 6.24 g 5.79 g	62.53 g 3.64 g 7.42 g	93.80 g 1.85 g 5.50 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)	1	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóborka, Fokhagymás felvágott	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Sörretek, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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
		4.51 g 12.66 g 2.27 g	6.37 g 24.35 g 1.16 g	4.88 g 6.74 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
		21.07 g 0.69 g 0.54 g	19.94 g 0.01 g 1.34 g	22.17 g 0.38 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	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma, Curry csirkecsíkok GM,TM
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 633.50 Kcal / 2,648.03 KJ	Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ	Energia: 737.44 Kcal / 3,082.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.05 g 14.11 g 1.69 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	37.56 g 17.99 g 3.58 g	29.97 g 22.01 g 4.67 g	42.48 g 19.28 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.05 g 3.61 g 2.38 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	84.37 g 23.63 g 4.80 g	82.57 g 30.27 g 6.90 g	106.40 g 12.56 g 5.52 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Sörretek
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 306.48 Kcal / 1,281.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.35 g 6.62 g 1.16 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 g	10.48 g 20.39 g 6.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	20.31 g 0.47 g 1.82 g
		1		1		1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U.20) Iskola	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 KJ	Energia: 270.65 Kcal / 1,131.32 KJ	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ	Energia: 294.62 Kcal / 1,231.51 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	12.79 g 14.70 g 6.25 g	8.80 g 11.88 g 3.27 g	30.23 g 8.49 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
		22.41 g 2.03 g 1.72 g	21.81 g 1.74 g 1.07 g	22.77 g 2.18 g 1.12 g	24.20 g 0.77 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,7	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta 50 CH[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs 50 CH (10,12)	Karalábéfőzelék 50 CH [1,7], Lebbencsleves*[1, (10,12)], Pulykapörkölt, Tk. kenyér (50)[1]	Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur 50 CH[1]
		Energia: 467.04 Kcal / 1,952.23 KJ	Energia: 486.63 Kcal / 2,034.11 KJ	Energia: 516.63 Kcal / 2,159.51 KJ	Energia: 526.12 Kcal / 2,199.18 KJ	Energia: 432.41 Kcal / 1,807.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40.25 g 12.94 g 1.57 g	32.25 g 16.83 g 4.23 g	29.31 g 20.19 g 3.78 g	31.76 g 21.39 g 4.61 g	30.00 g 13.31 g 2.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.85 g 3.27 g 2.20 g	53.32 g 1.84 g 4.75 g	53.39 g 5.79 g 4.91 g	54.53 g 3.32 g 6.82 g	52.80 g 1.09 g 3.52 g
		1	10,(12)	1,7,(10),(12)		1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Sörretek, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 339.86 Kcal / 1,420.61 KJ	Energia: 156.32 Kcal / 653.42 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
		4.51 g 12.66 g 2.27 g	6.80 g 24.41 g 1.17 g	4.62 g 6.70 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
		21.07 g 0.69 g 0.54 g	21.88 g 0.01 g 1.38 g	21.00 g 0.38 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 panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 245.12 Kcal / 1,024.60 KJ	Energia: 250.49 Kcal / 1,047.05 KJ	Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ	Energia: 264.37 Kcal / 1,105.07 KJ	Energia: 171.77 Kcal / 718.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.94 g 15.87 g 4.60 g	11.94 g 14.58 g 6.24 g	7.73 g 11.73 g 3.26 g	28.95 g 8.30 g 1.43 g	9.82 g 7.90 g 1.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		17.56 g 2.03 g 1.61 g	17.93 g 1.69 g 0.98 g	17.92 g 2.18 g 1.01 g	18.37 g 0.77 g 0.75 g	15.46 g 0.39 g 0.75 g
		1	1,7	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta 40 CH[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs 40 CH (10,12)	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Karalábé főzelék 40 CH[1,7], Pulykapörkölt, Tk. kenyér (40)[1]	Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur 40 CH[1]
		Energia: 412.58 Kcal / 1,724.58 KJ	Energia: 445.05 Kcal / 1,860.31 KJ	Energia: 452.86 Kcal / 1,892.95 KJ	Energia: 468.46 Kcal / 1,958.16 KJ	Energia: 389.24 Kcal / 1,627.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.45 g 12.39 g 1.52 g	31.28 g 16.51 g 4.19 g	27.19 g 18.05 g 3.51 g	30.46 g 20.30 g 4.48 g	28.62 g 12.65 g 2.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.34 g 3.11 g 2.11 g	44.66 g 1.74 g 4.58 g	44.48 g 4.96 g 4.37 g	44.13 g 2.90 g 6.05 g	44.28 g 1.09 g 3.41 g
		1	10,(12)	1,7,(10),(12)		1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott	Szerb padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 309.62 Kcal / 1,294.21 KJ	Energia: 126.07 Kcal / 526.97 KJ	Energia: 197.21 Kcal / 824.34 KJ	Energia: 208.90 Kcal / 873.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.66 g 12.54 g 2.26 g	5.52 g 24.23 g 1.15 g	3.34 g 6.52 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
		17.19 g 0.64 g 0.45 g	16.06 g 0.01 g 1.25 g	15.18 g 0.38 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, Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt [7], Sörretek	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Gluténmentes kenyér , Kígyóborka	Ásványvíz, Liga margarin , Csemege karaj, Gluténmentes kenyér , Zöldpaprika
		Energia: 241.34 Kcal / 1,008.80 KJ	Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 KJ	Energia: 204.20 Kcal / 853.56 KJ	Energia: 266.82 Kcal / 1,115.31 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 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	10.26 g 15.18 g 6.33 g	6.07 g 12.14 g 3.31 g	27.60 g 8.76 g 1.49 g	8.71 g 8.61 g 1.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15.89 g 2.93 g 1.62 g	18.82 g 1.92 g 1.08 g	16.25 g 3.08 g 1.02 g	17.85 g 1.67 g 0.78 g	18.29 g 1.59 g 0.87 g
		7,15			10,(12)	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta GM, 60 CH	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs 60 CH (10,12)	Lebbencsleves GM* (10,12), Pulykapörkölt, GM kenyér (60), Karatálbőfőzelék GM 60 CH[7]	Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinos tört burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes köles 60 CH
		Energia: 496.70 Kcal / 2,076.21 KJ	Energia: 540.07 Kcal / 2,257.49 KJ	Energia: 624.01 Kcal / 2,608.36 KJ	Energia: 570.47 Kcal / 2,384.56 KJ	Energia: 517.72 Kcal / 2,164.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.45 g 13.18 g 1.61 g	33.48 g 17.23 g 4.27 g	29.79 g 29.85 g 6.48 g	32.76 g 22.23 g 4.71 g	30.32 g 17.17 g 3.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.85 g 5.73 g 2.17 g	64.45 g 1.96 g 4.97 g	64.02 g 8.55 g 6.02 g	62.53 g 3.64 g 7.42 g	62.00 g 1.09 g 3.89 g
		10,(12)			7,(10),(12)	
	Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Kígyóborka, Fokhagymás felvágott, Gluténmentes kenyér	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Sörretek, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin	Tonhalsaláta[4], Gluténmentes kenyér
		Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 324.75 Kcal / 1,357.46 KJ	Energia: 133.39 Kcal / 557.57 KJ	Energia: 350.34 Kcal / 1,464.42 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
		2.29 g 13.21 g 2.35 g	4.15 g 24.90 g 1.24 g	2.15 g 7.00 g 1.21 g	17.38 g 22.20 g 6.39 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
		18.85 g 1.63 g 0.55 g	17.72 g 1.21 g 1.35 g	15.65 g 1.28 g 0.37 g	18.30 g 1.41 g 1.48 g	16.92 g 2.59 g 1.58 g
		4				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 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
		6.28 g 16.28 g 4.65 g	5.46 g 12.37 g 3.27 g	7.04 g 12.53 g 3.31 g	27.19 g 8.68 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
		22.12 g 9.16 g 1.62 g	21.06 g 8.10 g 1.05 g	35.37 g 2.32 g 1.03 g	23.90 g 7.90 g 0.78 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g
		(10)			10,(12)	
	Ebéd	Csirkemell paprikás GM, TM, Brokkolileves GM *, Főtt tészta tojásmentes GM	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Hamis gulyásleves GM (4 -6 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes köles, Alma
		Energia: 583.60 Kcal / 2,439.45 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 650.99 Kcal / 2,721.14 KJ	Energia: 512.09 Kcal / 2,140.54 KJ	Energia: 672.00 Kcal / 2,808.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.41 g 14.03 g 1.69 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	39.31 g 15.85 g 2.84 g	21.41 g 15.57 g 3.28 g	36.53 g 19.82 g 3.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		82.33 g 6.93 g 2.02 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	92.26 g 34.02 g 4.21 g	69.49 g 29.69 g 5.56 g	87.90 g 13.25 g 2.76 g
		10,(12)		9	9	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssláta (4-6 év)	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta[4]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ	Energia: 133.39 Kcal / 557.57 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	2.15 g 7.00 g 1.21 g	3.12 g 2.68 g 0.33 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
		29.11 g 17.11 g 0.36 g	10.74 g 3.06 g 0.01 g	15.65 g 1.28 g 0.37 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	16.92 g 2.59 g 1.58 g
		4				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ	Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 317.87 Kcal / 1,328.70 KJ	Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 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
		6.28 g 16.28 g 4.65 g	5.97 g 12.66 g 3.31 g	7.55 g 12.82 g 3.35 g	27.19 g 8.68 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
		22.12 g 9.16 g 1.62 g	25.36 g 8.40 g 1.16 g	39.67 g 2.62 g 1.14 g	23.90 g 7.90 g 0.78 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g
		(10)			10,(12)	
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Csirkemell paprikás GM, TM, Brokkolileves GM *	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Hamis gulyásleves GM (7 -10 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes köles, Alma
		Energia: 713.95 Kcal / 2,984.31 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 782.18 Kcal / 3,269.51 KJ	Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ	Energia: 672.00 Kcal / 2,808.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.85 g 15.31 g 1.82 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	45.95 g 25.45 g 4.24 g	29.97 g 22.01 g 4.67 g	36.53 g 19.82 g 3.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.05 g 8.73 g 2.06 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	95.04 g 31.48 g 4.89 g	82.57 g 30.27 g 6.90 g	87.90 g 13.25 g 2.76 g
		10,(12)		9	9	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta[4]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 157.34 Kcal / 657.68 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	2.66 g 7.29 g 1.25 g	3.12 g 2.68 g 0.33 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
		29.11 g 17.11 g 0.36 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	19.95 g 1.58 g 0.48 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	16.92 g 2.59 g 1.58 g
		4				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt [7], Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Csemege karaj
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ	Energia: 264.97 Kcal / 1,107.57 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 KJ	Energia: 129.71 Kcal / 542.19 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	9.75 g 14.89 g 6.29 g	7.04 g 12.53 g 3.31 g	27.19 g 8.68 g 1.49 g	6.10 g 4.87 g 1.03 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	21.51 g 8.61 g 0.97 g	35.37 g 2.32 g 1.03 g	23.90 g 7.90 g 0.78 g	13.93 g 1.24 g 0.74 g
		7			10,(12)	
	Ebéd	Csirkemell paprikás GM, TM, Brokkolileves GM *, Főtt tészta tojásmentes GM	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Hamis gulyásleves GM (4 -6 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM (4-6 év)[9], Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes köles, Alma
		Energia: 583.60 Kcal / 2,439.45 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 650.99 Kcal / 2,721.14 KJ	Energia: 512.09 Kcal / 2,140.54 KJ	Energia: 672.00 Kcal / 2,808.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.41 g 14.03 g 1.69 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	39.31 g 15.85 g 2.84 g	21.41 g 15.57 g 3.28 g	36.53 g 19.82 g 3.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		82.33 g 6.93 g 2.02 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	92.26 g 34.02 g 4.21 g	69.49 g 29.69 g 5.56 g	87.90 g 13.25 g 2.76 g
		10,(12)		9	9	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM[7]	Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta[4]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 51.44 Kcal / 215.02 KJ	Energia: 133.39 Kcal / 557.57 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 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	2.15 g 7.00 g 1.21 g	9.20 g 3.78 g 1.72 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
		29.11 g 17.11 g 0.36 g	10.74 g 3.06 g 0.01 g	15.65 g 1.28 g 0.37 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	16.92 g 2.59 g 1.58 g
					7	4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01701) Gluténmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt [7], Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Csemege karaj
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ	Energia: 288.92 Kcal / 1,207.69 KJ	Energia: 317.87 Kcal / 1,328.70 KJ	Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 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
		6.28 g 16.28 g 4.65 g	10.26 g 15.18 g 6.33 g	7.55 g 12.82 g 3.35 g	27.19 g 8.68 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
		22.12 g 9.16 g 1.62 g	25.81 g 8.91 g 1.08 g	39.67 g 2.62 g 1.14 g	23.90 g 7.90 g 0.78 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g
		7			10,(12)	
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Csirkemell paprikás GM, TM, Brokkolileves GM *	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Hamis gulyásleves GM (7 -10 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes köles, Alma
		Energia: 713.95 Kcal / 2,984.31 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 782.18 Kcal / 3,269.51 KJ	Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ	Energia: 672.00 Kcal / 2,808.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.85 g 15.31 g 1.82 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	45.95 g 25.45 g 4.24 g	29.97 g 22.01 g 4.67 g	36.53 g 19.82 g 3.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.05 g 8.73 g 2.06 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	95.04 g 31.48 g 4.89 g	82.57 g 30.27 g 6.90 g	87.90 g 13.25 g 2.76 g
		10,(12)		9	9	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM[7]	Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta[4]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 157.34 Kcal / 657.68 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 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	2.66 g 7.29 g 1.25 g	9.20 g 3.78 g 1.72 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
		29.11 g 17.11 g 0.36 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	19.95 g 1.58 g 0.48 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	16.92 g 2.59 g 1.58 g
					7	4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02105) Tej-, tojásmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Húspástétom TM (7-10 év), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Kígyóborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.27 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.89 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 *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Zöldséges rizs (7-10 év), Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)],	Hamis gulyásleves [9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, 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], Curry csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 498.20 Kcal / 2,082.48 KJ	Energia: 807.76 Kcal / 3,376.44 KJ	Energia: 636.91 Kcal / 2,662.28 KJ	Energia: 708.12 Kcal / 2,959.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.05 g 14.11 g 1.69 g	32.73 g 15.73 g 4.10 g	47.47 g 25.13 g 4.12 g	30.72 g 21.00 g 4.55 g	39.98 g 17.70 g 2.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.05 g 3.61 g 2.38 g	58.14 g 3.94 g 4.14 g	103.12 g 31.93 g 4.85 g	79.24 g 12.15 g 3.50 g	100.34 g 13.25 g 2.69 g
		1	10,(12)	1,9		1,9
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Szardíniakrém TM 7-10 év)[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 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
		4.35 g 6.62 g 1.16 g	0.88 g 0.18 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	20.52 g 0.26 g 0.56 g
		1		1		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03783) Tejmentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma
		Energia: 482.88 Kcal / 2,018.44 KJ	Energia: 479.93 Kcal / 2,006.11 KJ	Energia: 633.50 Kcal / 2,648.03 KJ	Energia: 523.60 Kcal / 2,188.65 KJ	Energia: 615.68 Kcal / 2,573.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.36 g 12.70 g 1.53 g	32.17 g 17.05 g 4.25 g	37.56 g 17.99 g 3.58 g	25.87 g 18.92 g 4.10 g	34.07 g 15.66 g 2.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59.97 g 3.21 g 2.09 g	51.22 g 1.89 g 4.91 g	84.37 g 23.63 g 4.80 g	60.62 g 22.39 g 5.73 g	90.80 g 12.07 g 4.21 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03784) Tejmentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 818.83 Kcal / 3,422.71 KJ	Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ	Energia: 737.44 Kcal / 3,082.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.05 g 14.11 g 1.69 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	48.65 g 23.36 g 4.66 g	29.97 g 22.01 g 4.67 g	42.48 g 19.28 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.05 g 3.61 g 2.38 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	108.75 g 30.72 g 6.23 g	82.57 g 30.27 g 6.90 g	106.40 g 12.56 g 5.52 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	23.44 g 1.95 g 1.68 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	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ	Energia: 183.12 Kcal / 765.44 KJ	Energia: 317.87 Kcal / 1,328.70 KJ	Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 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
		6.28 g 16.28 g 4.65 g	5.97 g 12.66 g 3.31 g	7.55 g 12.82 g 3.35 g	27.19 g 8.68 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
		22.12 g 9.16 g 1.62 g	25.36 g 8.40 g 1.16 g	39.67 g 2.62 g 1.14 g	23.90 g 7.90 g 0.78 g	13.99 g 1.29 g 0.76 g
		(10)			10,(12)	
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Csirkemell paprikás GM, TM, Brokkolileves GM *	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Hamis gulyásleves GM (7 -10 év)[9], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM (7-10 év)[9], Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes köles, Alma
		Energia: 713.95 Kcal / 2,984.31 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 782.18 Kcal / 3,269.51 KJ	Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ	Energia: 672.00 Kcal / 2,808.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.85 g 15.31 g 1.82 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	45.95 g 25.45 g 4.24 g	29.97 g 22.01 g 4.67 g	36.53 g 19.82 g 3.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		110.05 g 8.73 g 2.06 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	95.04 g 31.48 g 4.89 g	82.57 g 30.27 g 6.90 g	87.90 g 13.25 g 2.76 g
		10,(12)		9	9	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Szerb padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalsaláta[4]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 KJ	Energia: 157.34 Kcal / 657.68 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	2.66 g 7.29 g 1.25 g	3.12 g 2.68 g 0.33 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
		29.11 g 17.11 g 0.36 g	11.76 g 3.06 g 0.01 g	19.95 g 1.58 g 0.48 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	16.92 g 2.59 g 1.58 g
		4				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Csemege karaj
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	12.48 g 14.63 g 6.25 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	28.03 g 7.97 g 1.07 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,7	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma
		Energia: 482.88 Kcal / 2,018.44 KJ	Energia: 479.93 Kcal / 2,006.11 KJ	Energia: 633.50 Kcal / 2,648.03 KJ	Energia: 523.60 Kcal / 2,188.65 KJ	Energia: 615.68 Kcal / 2,573.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.36 g 12.70 g 1.53 g	32.17 g 17.05 g 4.25 g	37.56 g 17.99 g 3.58 g	25.87 g 18.92 g 4.10 g	34.07 g 15.66 g 2.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59.97 g 3.21 g 2.09 g	51.22 g 1.89 g 4.91 g	84.37 g 23.63 g 4.80 g	60.62 g 22.39 g 5.73 g	90.80 g 12.07 g 4.21 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás tejbedara GM[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	9.20 g 3.78 g 1.72 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1	7	1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Csemege karaj
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	12.48 g 14.63 g 6.25 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	28.03 g 7.97 g 1.07 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,7	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 818.83 Kcal / 3,422.71 KJ	Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ	Energia: 737.44 Kcal / 3,082.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.05 g 14.11 g 1.69 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	48.65 g 23.36 g 4.66 g	29.97 g 22.01 g 4.67 g	42.48 g 19.28 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.05 g 3.61 g 2.38 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	108.75 g 30.72 g 6.23 g	82.57 g 30.27 g 6.90 g	106.40 g 12.56 g 5.52 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás tejbedara GM[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	9.20 g 3.78 g 1.72 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1	7	1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Csemege karaj
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	12.48 g 14.63 g 6.25 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	28.03 g 7.97 g 1.07 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,7	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma
		Energia: 482.88 Kcal / 2,018.44 KJ	Energia: 479.93 Kcal / 2,006.11 KJ	Energia: 633.50 Kcal / 2,648.03 KJ	Energia: 523.60 Kcal / 2,188.65 KJ	Energia: 615.68 Kcal / 2,573.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.36 g 12.70 g 1.53 g	32.17 g 17.05 g 4.25 g	37.56 g 17.99 g 3.58 g	25.87 g 18.92 g 4.10 g	34.07 g 15.66 g 2.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59.97 g 3.21 g 2.09 g	51.22 g 1.89 g 4.91 g	84.37 g 23.63 g 4.80 g	60.62 g 22.39 g 5.73 g	90.80 g 12.07 g 4.21 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás tejbedara GM[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	9.20 g 3.78 g 1.72 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1	7	1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Edami sajt [7], Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Csemege karaj
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 293.95 Kcal / 1,228.71 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	12.48 g 14.63 g 6.25 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	28.03 g 7.97 g 1.07 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,7	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 818.83 Kcal / 3,422.71 KJ	Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ	Energia: 737.44 Kcal / 3,082.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.05 g 14.11 g 1.69 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	48.65 g 23.36 g 4.66 g	29.97 g 22.01 g 4.67 g	42.48 g 19.28 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.05 g 3.61 g 2.38 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	108.75 g 30.72 g 6.23 g	82.57 g 30.27 g 6.90 g	106.40 g 12.56 g 5.52 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás tejbedara GM[7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	9.20 g 3.78 g 1.72 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	45.13 g 27.58 g 0.30 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1	7	1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma
		Energia: 482.88 Kcal / 2,018.44 KJ	Energia: 479.93 Kcal / 2,006.11 KJ	Energia: 633.50 Kcal / 2,648.03 KJ	Energia: 523.60 Kcal / 2,188.65 KJ	Energia: 615.68 Kcal / 2,573.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.36 g 12.70 g 1.53 g	32.17 g 17.05 g 4.25 g	37.56 g 17.99 g 3.58 g	25.87 g 18.92 g 4.10 g	34.07 g 15.66 g 2.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59.97 g 3.21 g 2.09 g	51.22 g 1.89 g 4.91 g	84.37 g 23.63 g 4.80 g	60.62 g 22.39 g 5.73 g	90.80 g 12.07 g 4.21 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1		1,4



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 818.83 Kcal / 3,422.71 KJ	Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ	Energia: 737.44 Kcal / 3,082.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.05 g 14.11 g 1.69 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	48.65 g 23.36 g 4.66 g	29.97 g 22.01 g 4.67 g	42.48 g 19.28 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.05 g 3.61 g 2.38 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	108.75 g 30.72 g 6.23 g	82.57 g 30.27 g 6.90 g	106.40 g 12.56 g 5.52 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1		1,4



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)
		Energia: 482.88 Kcal / 2,018.44 KJ	Energia: 479.93 Kcal / 2,006.11 KJ	Energia: 503.81 Kcal / 2,105.93 KJ	Energia: 523.60 Kcal / 2,188.65 KJ	Energia: 537.24 Kcal / 2,245.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.36 g 12.70 g 1.53 g	32.17 g 17.05 g 4.25 g	31.95 g 14.55 g 3.04 g	25.87 g 18.92 g 4.10 g	29.02 g 13.30 g 2.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59.97 g 3.21 g 2.09 g	51.22 g 1.89 g 4.91 g	70.66 g 6.86 g 6.23 g	60.62 g 22.39 g 5.73 g	80.52 g 11.66 g 3.42 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábefőzelék GM, TM. CM	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 714.89 Kcal / 2,988.24 KJ	Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ	Energia: 698.60 Kcal / 2,920.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.05 g 14.11 g 1.69 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	45.51 g 20.47 g 4.27 g	29.97 g 22.01 g 4.67 g	37.26 g 17.19 g 2.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.05 g 3.61 g 2.38 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	101.34 g 11.67 g 8.99 g	82.57 g 30.27 g 6.90 g	105.57 g 11.80 g 4.09 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)
		Energia: 482.88 Kcal / 2,018.44 KJ	Energia: 479.93 Kcal / 2,006.11 KJ	Energia: 503.81 Kcal / 2,105.93 KJ	Energia: 523.60 Kcal / 2,188.65 KJ	Energia: 537.24 Kcal / 2,245.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.36 g 12.70 g 1.53 g	32.17 g 17.05 g 4.25 g	31.95 g 14.55 g 3.04 g	25.87 g 18.92 g 4.10 g	29.02 g 13.30 g 2.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59.97 g 3.21 g 2.09 g	51.22 g 1.89 g 4.91 g	70.66 g 6.86 g 6.23 g	60.62 g 22.39 g 5.73 g	80.52 g 11.66 g 3.42 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1		1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM[10,(12)], Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 317.92 Kcal / 1,328.91 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
		9.01 g 16.02 g 4.61 g	8.19 g 12.11 g 3.23 g	9.77 g 12.27 g 3.27 g	29.92 g 8.42 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
		28.64 g 8.26 g 1.72 g	27.58 g 7.46 g 1.15 g	41.89 g 1.42 g 1.13 g	30.42 g 7.00 g 0.88 g	20.51 g 0.39 g 0.86 g
		1	1,(10)	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsík[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábefőzelék GM, TM. CM	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinós tört burgonya , Csemegeuborka	Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma, Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12)
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 714.89 Kcal / 2,988.24 KJ	Energia: 658.27 Kcal / 2,751.57 KJ	Energia: 698.60 Kcal / 2,920.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44.05 g 14.11 g 1.69 g	33.69 g 17.64 g 4.32 g	45.51 g 20.47 g 4.27 g	29.97 g 22.01 g 4.67 g	37.26 g 17.19 g 2.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.05 g 3.61 g 2.38 g	64.39 g 2.07 g 5.25 g	101.34 g 11.67 g 8.99 g	82.57 g 30.27 g 6.90 g	105.57 g 11.80 g 4.09 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Szerb padlizsánkrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 162.37 Kcal / 678.71 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 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	0.80 g 0.25 g 0.00 g	4.88 g 6.74 g 1.17 g	3.12 g 2.68 g 0.33 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
		35.63 g 16.47 g 0.46 g	14.60 g 2.98 g 0.01 g	22.17 g 0.38 g 0.47 g	50.32 g 24.98 g 0.03 g	23.44 g 1.95 g 1.68 g
		1		1		1,4

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta 40 CH[1]			Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok[10,(12)], Zöldséges rizs 40 CH (10,12)			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Karalábéfőzelék 40 CH[1,7], Pulykapörkölt, Tk. kenyér (40)[1]			Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinos tört burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur 40 CH[1]		
		Energia: 412.58 Kcal / 1,724.58 Kj			Energia: 445.05 Kcal / 1,860.31 Kj			Energia: 452.86 Kcal / 1,892.95 Kj			Energia: 468.47 Kcal / 1,958.20 Kj			Energia: 389.24 Kcal / 1,627.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.45 g	12.40 g	1.53 g	31.28 g	16.51 g	4.19 g	27.19 g	18.05 g	3.51 g	30.46 g	20.31 g	4.48 g	28.62 g	12.65 g	2.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.35 g	3.12 g	2.12 g	44.66 g	1.74 g	4.58 g	44.48 g	4.96 g	4.37 g	44.13 g	2.90 g	6.05 g	44.28 g	1.09 g	3.41 g
		1			10,(12)			1,7,(10),(12)						1,(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, fruktóz (Iskola)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12)			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Karalábéfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Teljes kiörlésű kenyér [1]			Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinos tört burgonya , Csemegeuborka			Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1]		
		Energia: 582.01 Kcal / 2,432.80 Kj			Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 Kj			Energia: 488.50 Kcal / 2,041.93 Kj			Energia: 570.47 Kcal / 2,384.56 Kj			Energia: 674.82 Kcal / 2,820.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44.05 g	14.11 g	1.69 g	33.69 g	17.64 g	4.32 g	31.03 g	14.44 g	3.03 g	32.76 g	22.23 g	4.71 g	41.76 g	18.56 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.05 g	3.61 g	2.38 g	64.39 g	2.07 g	5.25 g	66.31 g	6.24 g	5.79 g	62.53 g	3.64 g	7.42 g	93.80 g	1.85 g	5.50 g
1			10,(12)			1,(10),(12)						1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/ko II.)	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Csirkemell paprikás GM, TM, Brokkolileves GM *	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),	Lebbencsleves GM* (10,12), Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinos tört burgonya , Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes köles, Alma										
		Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 Kj	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 Kj	Energia: 832.19 Kcal / 3,478.55 Kj	Energia: 746.97 Kcal / 3,122.33 Kj	Energia: 867.86 Kcal / 3,627.65 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		39.65 g	22.95 g	2.67 g	33.69 g	17.64 g	4.32 g	41.30 g	30.04 g	7.44 g	31.97 g	23.68 g	4.87 g	48.05 g	26.60 g	4.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		125.45 g	9.73 g	2.75 g	64.39 g	2.07 g	5.25 g	103.31 g	33.62 g	6.12 g	98.57 g	30.91 g	8.09 g	109.69 g	13.81 g	3.92 g
		10,(12)			(10),(12)						9					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02108) Tej-, tojásmentes (Gimn./Koll.)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Zöldséges rizs (10,12), Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok[10,(12)],	Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Fahéjas szilvaleves GM TM, Margarinos tört burgonya , Csemegeuborka, Sváb pecsenye GM, parm.	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma
		Energia: 784.93 Kcal / 3,281.01 Kj	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 Kj	Energia: 778.05 Kcal / 3,252.25 Kj	Energia: 746.97 Kcal / 3,122.33 Kj	Energia: 737.44 Kcal / 3,082.50 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		60.39 g17.77 g2.15 g	33.69 g17.64 g4.32 g	43.41 g21.42 g4.26 g	31.97 g23.68 g4.87 g	42.48 g19.28 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		103.02 g4.66 g3.26 g	64.39 g2.07 g5.25 g	108.71 g32.28 g5.78 g	98.57 g30.91 g8.09 g	106.40 g12.56 g5.52 g
		1	10,(12)	1,(10),(12)		1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(02280) GM, tej, fruktóz (Gimn./Koll.)	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta tojásmentes GM	Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12)	Lebbencsleves GM* (10,12), Karalábéfőzelék GM, TM, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér	Francia hagymaleves GM, TM*, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinos tört burgonya , Csemegeuborka	Zöldséges bableves GM (15 év)[9], Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes köles										
		Energia: 887.75 Kcal / 3,710.80 KJ	Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ	Energia: 724.12 Kcal / 3,026.82 KJ	Energia: 659.17 Kcal / 2,755.33 KJ	Energia: 805.24 Kcal / 3,365.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		40.77 g	17.01 g	1.99 g	33.69 g	17.64 g	4.32 g	40.36 g	28.94 g	7.45 g	34.76 g	23.90 g	4.91 g	47.33 g	25.88 g	4.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		147.01 g	11.13 g	2.12 g	64.39 g	2.07 g	5.25 g	84.23 g	10.37 g	8.40 g	78.53 g	4.28 g	8.61 g	97.09 g	3.10 g	3.90 g
		10,(12)			(10),(12)						9					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03786) Tejmentes gimnázium/ko llégium	Ebéd	Brokkolileves GM *, Csirkemell paprikás GM, TM, Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),			Lebbencsleves*[1, (10,12)], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Teljes kiórlésű kenyér [1]			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinos tört burgonya , Csemegeuborka			Vöröslencse-krémleves GM, TM, Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes bulgur[1], Alma		
		Energia: 784.93 Kcal / 3,281.01 Kj			Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 Kj			Energia: 778.05 Kcal / 3,252.25 Kj			Energia: 746.97 Kcal / 3,122.33 Kj			Energia: 737.44 Kcal / 3,082.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		60.39 g	17.77 g	2.15 g	33.69 g	17.64 g	4.32 g	43.41 g	21.42 g	4.26 g	31.97 g	23.68 g	4.87 g	42.48 g	19.28 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.02 g	4.66 g	3.26 g	64.39 g	2.07 g	5.25 g	108.71 g	32.28 g	5.78 g	98.57 g	30.91 g	8.09 g	106.40 g	12.56 g	5.52 g
1			10,(12)			1,(10),(12)			1							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/K oll.)	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Csirkemell paprikás GM, TM, Brokkolileves GM *			Cukkini krémleves GM, TM, Mustáros,kakukkfűves sertéscsíkok[10,(12)], Zöldséges rizs (10,12),			Lebbencsleves GM* (10,12), Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Pulykapörkölt, Gluténmentes kenyér			Fahéjas szilvaleves GM TM, Sváb pecsenye GM, parm., Margarinos tört burgonya , Csemegeuborka			Zöldséges bableves GM (11-14 év)[9], Currys csirkecsíkok GM,TM, Petrezselymes köles, Alma		
		Energia: 849.04 Kcal / 3,548.99 Kj			Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 Kj			Energia: 832.19 Kcal / 3,478.55 Kj			Energia: 746.97 Kcal / 3,122.33 Kj			Energia: 861.06 Kcal / 3,599.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.65 g	22.95 g	2.67 g	33.69 g	17.64 g	4.32 g	41.30 g	30.04 g	7.44 g	31.97 g	23.68 g	4.87 g	48.23 g	26.58 g	4.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		125.45 g	9.73 g	2.75 g	64.39 g	2.07 g	5.25 g	103.31 g	33.62 g	6.12 g	98.57 g	30.91 g	8.09 g	114.15 g	13.53 g	3.81 g
			10,(12)			(10),(12)						9				

