Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,olmag (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozarella sajt [7], 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: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje 10.53 g; Zsír 20.45 g; T.Zsírsav 5.99 g	Fehérje 9.27 g; Zsír 12.62 g; T.Zsírsav 3.34 g	Fehérje 21.73 g; Zsír 7.16 g; T.Zsírsav 2.37 g	Fehérje 10.46 g; Zsír 13.19 g; T.Zsírsav 4.61 g	Fehérje 7.72 g; Zsír 11.04 g; T.Zsírsav 2.82 g
		Szénhidrát 27.72 g; Cukor 7.23 g; Só 1.66 g	Szénhidrát 27.42 g; Cukor 7.26 g; Só 1.22 g	Szénhidrát 51.25 g; Cukor 0.83 g; Só 0.63 g	Szénhidrát 21.00 g; Cukor 0.91 g; Só 1.09 g	Szénhidrát 28.23 g; Cukor 7.46 g; Só 1.03 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Lencsefőzelék GM[7,10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Meggyleves GM[7], Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 602.93 Kcal / 2,520.25 Kj	Energia: 822.70 Kcal / 3,438.89 Kj	Energia: 862.86 Kcal / 3,606.75 Kj	Energia: 756.05 Kcal / 3,160.29 Kj	Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj
		Fehérje 31.27 g; Zsír 20.38 g; T.Zsírsav 3.83 g	Fehérje 48.91 g; Zsír 30.89 g; T.Zsírsav 7.04 g	Fehérje 32.03 g; Zsír 38.57 g; T.Zsírsav 10.64 g	Fehérje 45.28 g; Zsír 19.53 g; T.Zsírsav 3.18 g	Fehérje 32.11 g; Zsír 43.84 g; T.Zsírsav 13.12 g
		Szénhidrát 77.39 g; Cukor 2.88 g; Só 2.14 g	Szénhidrát 94.75 g; Cukor 4.21 g; Só 3.54 g	Szénhidrát 93.39 g; Cukor 23.84 g; Só 3.37 g	Szénhidrát 105.86 g; Cukor 13.08 g; Só 5.44 g	Szénhidrát 72.45 g; Cukor 3.39 g; Só 3.82 g
		1,10,(12)	1,7,10,(12)	7,(12)	1	10
	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]
		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: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj
		Fehérje 4.35 g; Zsír 6.62 g; T.Zsírsav 1.16 g	Fehérje 4.93 g; Zsír 6.76 g; T.Zsírsav 1.20 g	Fehérje 5.25 g; Zsír 0.46 g; T.Zsírsav 0.00 g	Fehérje 4.66 g; Zsír 12.97 g; T.Zsírsav 2.36 g	Fehérje 3.89 g; Zsír 6.43 g; T.Zsírsav 1.29 g
		Szénhidrát 31.07 g; Cukor 11.91 g; Só 0.46 g	Szénhidrát 21.20 g; Cukor 0.42 g; Só 0.60 g	Szénhidrát 23.00 g; Cukor 20.30 g; Só 0.01 g	Szénhidrát 19.54 g; Cukor 0.03 g; Só 0.50 g	Szénhidrát 42.30 g; Cukor 11.11 g; Só 0.05 g
		1,(12)	1		1,4	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózszegény (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 , Füstölt főtt tarja, 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: 219.02 Kcal / 915.50 Kj	Energia: 219.89 Kcal / 919.14 Kj
		Fehérje: 10.84 g; Zsír: 20.52 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.58 g; Zsír: 12.69 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.92 g; Zsír: 7.23 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 9.13 g; Zsír: 11.21 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 8.03 g; Zsír: 11.11 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 1.03 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 24.33 g; Cukor: 1.59 g; Só: 0.62 g	Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.11 g	Szénhidrát: 22.01 g; Cukor: 1.23 g; Só: 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1]	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 602.93 Kcal / 2,520.25 Kj	Energia: 582.07 Kcal / 2,433.05 Kj	Energia: 775.10 Kcal / 3,239.92 Kj	Energia: 693.93 Kcal / 2,900.63 Kj	Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj
		Fehérje: 31.27 g; Zsír: 20.38 g; T.Zsírsav: 3.83 g	Fehérje: 30.05 g; Zsír: 27.09 g; T.Zsírsav: 5.34 g	Fehérje: 32.21 g; Zsír: 38.96 g; T.Zsírsav: 9.38 g	Fehérje: 44.38 g; Zsír: 19.23 g; T.Zsírsav: 3.18 g	Fehérje: 32.11 g; Zsír: 43.84 g; T.Zsírsav: 13.12 g
		Szénhidrát: 77.39 g; Cukor: 2.88 g; Só: 2.14 g	Szénhidrát: 62.26 g; Cukor: 3.95 g; Só: 4.79 g	Szénhidrát: 71.32 g; Cukor: 4.69 g; Só: 3.44 g	Szénhidrát: 93.11 g; Cukor: 2.24 g; Só: 5.43 g	Szénhidrát: 72.45 g; Cukor: 3.39 g; Só: 3.82 g
		1,10,(12)	1,(12)	(12)	1	10
	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], Párizsi , Liga margarin , Kígyóuborka
		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
		Fehérje: 6.88 g; Zsír: 19.09 g; T.Zsírsav: 3.42 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 8.14 g; Zsír: 12.11 g; T.Zsírsav: 3.22 g
		Szénhidrát: 27.09 g; Cukor: 0.60 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.51 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 20.00 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.15 g
		1	1	1	1,4	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes (Iskola)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozarella sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 314.75 Kcal / 1,315.66 Kj	Energia: 232.86 Kcal / 973.35 Kj	Energia: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 Kj	Energia: 215.08 Kcal / 899.03 Kj
		Fehérje: 10.84 g; Zsír: 20.52 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.73 g; Zsír: 7.16 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 10.46 g; Zsír: 13.19 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 20.43 g; Cukor: 0.27 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 0.91 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 21.24 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.03 g
		1	1,15	1	1,7	1,15
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 602.93 Kcal / 2,520.25 Kj	Energia: 582.07 Kcal / 2,433.05 Kj	Energia: 775.10 Kcal / 3,239.92 Kj	Energia: 756.05 Kcal / 3,160.29 Kj	Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj
		Fehérje: 31.27 g; Zsír: 20.38 g; T.Zsírsav: 3.83 g	Fehérje: 30.05 g; Zsír: 27.09 g; T.Zsírsav: 5.34 g	Fehérje: 32.21 g; Zsír: 38.96 g; T.Zsírsav: 9.38 g	Fehérje: 45.28 g; Zsír: 19.53 g; T.Zsírsav: 3.18 g	Fehérje: 32.11 g; Zsír: 43.84 g; T.Zsírsav: 13.12 g
		Szénhidrát: 77.39 g; Cukor: 2.88 g; Só: 2.14 g	Szénhidrát: 62.26 g; Cukor: 3.95 g; Só: 4.79 g	Szénhidrát: 71.32 g; Cukor: 4.69 g; Só: 3.44 g	Szénhidrát: 105.86 g; Cukor: 13.08 g; Só: 5.44 g	Szénhidrát: 72.45 g; Cukor: 3.39 g; Só: 3.82 g
		1,10,(12)	1,(12)	(12)	1	10
	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], Párizsi , Liga margarin , Kígyóuborka
		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
		Fehérje: 6.88 g; Zsír: 19.09 g; T.Zsírsav: 3.42 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 8.14 g; Zsír: 12.11 g; T.Zsírsav: 3.22 g
		Szénhidrát: 27.09 g; Cukor: 0.60 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.51 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 20.00 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.15 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 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 , Mozarella 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: 224.41 Kcal / 938.03 Kj	Energia: 189.64 Kcal / 792.70 Kj
		Fehérje: 9.77 g; Zsír: 20.37 g; T.Zsírsav: 5.98 g	Fehérje: 8.73 g; Zsír: 12.57 g; T.Zsírsav: 3.33 g	Fehérje: 20.21 g; Zsír: 6.98 g; T.Zsírsav: 2.35 g	Fehérje: 9.61 g; Zsír: 13.07 g; T.Zsírsav: 4.60 g	Fehérje: 6.75 g; Zsír: 10.92 g; T.Zsírsav: 2.80 g
		Szénhidrát: 16.65 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.55 g	Szénhidrát: 17.32 g; Cukor: 0.98 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 16.56 g; Cukor: 1.59 g; Só: 0.44 g	Szénhidrát: 17.12 g; Cukor: 0.91 g; Só: 1.00 g	Szénhidrát: 16.18 g; Cukor: 1.15 g; Só: 0.90 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta 40 CH[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Cukkinifőzelék 40 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Tk. kenyér (40) [1]	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya 40 CH, Sárgarépás jégsaláta CM	Karalábékrémleves GM, TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur 40 CH[1]	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 433.50 Kcal / 1,812.03 Kj	Energia: 511.54 Kcal / 2,138.24 Kj	Energia: 610.83 Kcal / 2,553.27 Kj	Energia: 419.31 Kcal / 1,752.72 Kj	Energia: 475.97 Kcal / 1,989.55 Kj
		Fehérje: 25.67 g; Zsír: 18.67 g; T.Zsírsav: 3.67 g	Fehérje: 27.56 g; Zsír: 24.48 g; T.Zsírsav: 5.72 g	Fehérje: 28.54 g; Zsír: 35.59 g; T.Zsírsav: 8.99 g	Fehérje: 32.31 g; Zsír: 14.61 g; T.Zsírsav: 2.57 g	Fehérje: 19.93 g; Zsír: 25.11 g; T.Zsírsav: 7.25 g
		Szénhidrát: 44.69 g; Cukor: 2.39 g; Só: 1.88 g	Szénhidrát: 44.31 g; Cukor: 3.56 g; Só: 4.06 g	Szénhidrát: 42.23 g; Cukor: 3.53 g; Só: 3.99 g	Szénhidrát: 43.43 g; Cukor: 2.01 g; Só: 4.25 g	Szénhidrát: 43.96 g; Cukor: 2.13 g; Só: 3.08 g
		1,10,(12)	1,7,(12)	(12)	1	10
	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 , Soproni felvágott, 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: 192.41 Kcal / 804.27 Kj
		Fehérje: 4.75 g; Zsír: 18.78 g; T.Zsírsav: 3.39 g	Fehérje: 4.08 g; Zsír: 6.64 g; T.Zsírsav: 1.19 g	Fehérje: 10.08 g; Zsír: 7.94 g; T.Zsírsav: 1.72 g	Fehérje: 3.81 g; Zsír: 12.85 g; T.Zsírsav: 2.35 g	Fehérje: 6.82 g; Zsír: 10.92 g; T.Zsírsav: 2.80 g
		Szénhidrát: 17.38 g; Cukor: 0.47 g; Só: 0.30 g	Szénhidrát: 17.32 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.51 g	Szénhidrát: 16.63 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.42 g	Szénhidrát: 15.66 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 16.77 g; Cukor: 0.01 g; Só: 0.94 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, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Mozarella 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: 239.54 Kcal / 1,001.28 Kj	Energia: 210.05 Kcal / 878.01 Kj
		Fehérje: 8.62 g; Zsír: 21.07 g; T.Zsírsav: 6.07 g	Fehérje: 7.05 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 3.42 g	Fehérje: 18.76 g; Zsír: 7.41 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 8.24 g; Zsír: 13.74 g; T.Zsírsav: 4.69 g	Fehérje: 5.50 g; Zsír: 11.59 g; T.Zsírsav: 2.90 g
		Szénhidrát: 19.28 g; Cukor: 2.20 g; Só: 1.67 g	Szénhidrát: 18.21 g; Cukor: 1.21 g; Só: 1.23 g	Szénhidrát: 16.21 g; Cukor: 1.52 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 18.78 g; Cukor: 2.11 g; Só: 1.10 g	Szénhidrát: 19.02 g; Cukor: 1.41 g; Só: 1.04 g
			15	15	7	15
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta GM, 60 CH	Lebbencsleves GM*(12), Húspogácsa GM, TOM,TM, GM kenyér (60), Cukkinifőzelék GM 60 CH*[7]	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya 60 CH, Sárgarépás jégsaláta CM	Karalábékrémleves GM, TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs 60 CH	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 517.63 Kcal / 2,163.69 Kj	Energia: 714.60 Kcal / 2,987.03 Kj	Energia: 729.21 Kcal / 3,048.10 Kj	Energia: 543.20 Kcal / 2,270.58 Kj	Energia: 694.38 Kcal / 2,902.51 Kj
		Fehérje: 23.67 g; Zsír: 19.45 g; T.Zsírsav: 3.75 g	Fehérje: 29.44 g; Zsír: 35.95 g; T.Zsírsav: 8.92 g	Fehérje: 31.08 g; Zsír: 38.46 g; T.Zsírsav: 9.32 g	Fehérje: 32.91 g; Zsír: 18.30 g; T.Zsírsav: 2.98 g	Fehérje: 27.87 g; Zsír: 37.33 g; T.Zsírsav: 11.08 g
		Szénhidrát: 65.19 g; Cukor: 5.00 g; Só: 1.94 g	Szénhidrát: 64.61 g; Cukor: 6.62 g; Só: 5.27 g	Szénhidrát: 62.30 g; Cukor: 4.33 g; Só: 4.49 g	Szénhidrát: 63.18 g; Cukor: 2.72 g; Só: 5.75 g	Szénhidrát: 62.54 g; Cukor: 2.95 g; Só: 3.56 g
		10,(12)	7,(12)	(12)		10
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér	Sült karfiolkrém, Gluténmentes zsemle	Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes bagett	Gluténmentes kenyér , Párizsi , Liga margarin , Kígyóuborka
		Energia: 246.40 Kcal / 1,029.95 Kj	Energia: 133.24 Kcal / 556.94 Kj	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 Kj	Energia: 180.29 Kcal / 753.61 Kj	Energia: 152.50 Kcal / 637.45 Kj
		Fehérje: 3.63 g; Zsír: 19.05 g; T.Zsírsav: 3.43 g	Fehérje: 1.06 g; Zsír: 6.24 g; T.Zsírsav: 1.15 g	Fehérje: 8.71 g; Zsír: 8.61 g; T.Zsírsav: 1.81 g	Fehérje: 0.79 g; Zsír: 12.45 g; T.Zsírsav: 2.31 g	Fehérje: 5.92 g; Zsír: 12.66 g; T.Zsírsav: 3.30 g
		Szénhidrát: 16.27 g; Cukor: 0.94 g; Só: 0.30 g	Szénhidrát: 18.12 g; Cukor: 1.42 g; Só: 0.17 g	Szénhidrát: 18.29 g; Cukor: 1.59 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 16.46 g; Cukor: 1.03 g; Só: 0.07 g	Szénhidrát: 17.78 g; Cukor: 1.21 g; Só: 1.16 g
					4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj	Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj	Energia: 333.07 Kcal / 1,392.23 Kj	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 Kj	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj
		Fehérje: 7.80 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 6.03 g	Fehérje: 6.54 g; Zsír: 12.88 g; T.Zsírsav: 3.38 g	Fehérje: 19.00 g; Zsír: 7.42 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 6.40 g; Zsír: 11.47 g; T.Zsírsav: 2.74 g	Fehérje: 4.99 g; Zsír: 11.30 g; T.Zsírsav: 2.86 g
		Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 8.13 g; Só: 1.56 g	Szénhidrát: 20.90 g; Cukor: 7.90 g; Só: 1.12 g	Szénhidrát: 44.73 g; Cukor: 1.73 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 13.90 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.01 g	Szénhidrát: 21.71 g; Cukor: 8.10 g; Só: 0.93 g
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *, Főtt tészta tojásmentes GM	Lebbencsleves GM*(12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM (4-6 év)[9], Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs, Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 604.52 Kcal / 2,526.89 Kj	Energia: 649.75 Kcal / 2,715.96 Kj	Energia: 631.53 Kcal / 2,639.80 Kj	Energia: 703.67 Kcal / 2,941.34 Kj	Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj
		Fehérje: 24.63 g; Zsír: 20.30 g; T.Zsírsav: 3.83 g	Fehérje: 32.38 g; Zsír: 27.42 g; T.Zsírsav: 6.48 g	Fehérje: 22.48 g; Zsír: 25.77 g; T.Zsírsav: 6.39 g	Fehérje: 39.61 g; Zsír: 20.75 g; T.Zsírsav: 3.24 g	Fehérje: 32.11 g; Zsír: 43.84 g; T.Zsírsav: 13.12 g
		Szénhidrát: 83.67 g; Cukor: 6.20 g; Só: 1.78 g	Szénhidrát: 71.92 g; Cukor: 4.65 g; Só: 3.74 g	Szénhidrát: 74.51 g; Cukor: 21.87 g; Só: 3.05 g	Szénhidrát: 90.00 g; Cukor: 14.38 g; Só: 2.57 g	Szénhidrát: 72.45 g; Cukor: 3.39 g; Só: 3.82 g
		10,(12)	10,(12)	(12)	9	10
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkrém, Gluténmentes zsemle	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes bagett	Fahéjas rizstejberizs
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj	Energia: 167.71 Kcal / 701.03 Kj	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj	Energia: 214.76 Kcal / 897.70 Kj	Energia: 241.33 Kcal / 1,008.76 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 1.26 g; Zsír: 6.29 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 0.99 g; Zsír: 12.50 g; T.Zsírsav: 2.32 g	Fehérje: 3.29 g; Zsír: 6.32 g; T.Zsírsav: 1.15 g
		Szénhidrát: 24.55 g; Cukor: 12.55 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 26.29 g; Cukor: 1.92 g; Só: 0.18 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 24.63 g; Cukor: 1.53 g; Só: 0.08 g	Szénhidrát: 42.82 g; Cukor: 10.85 g; Só: 0.03 g
		(12)			4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj	Energia: 255.94 Kcal / 1,069.83 Kj	Energia: 333.07 Kcal / 1,392.23 Kj	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 Kj	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj
		Fehérje: 7.80 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 6.03 g; Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 8.13 g; Só: 1.56 g	Fehérje: 7.05 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 3.42 g; Szénhidrát: 25.20 g; Cukor: 8.20 g; Só: 1.23 g	Fehérje: 19.00 g; Zsír: 7.42 g; T.Zsírsav: 2.41 g; Szénhidrát: 44.73 g; Cukor: 1.73 g; Só: 0.53 g	Fehérje: 6.40 g; Zsír: 11.47 g; T.Zsírsav: 2.74 g; Szénhidrát: 13.90 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.01 g	Fehérje: 4.99 g; Zsír: 11.30 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 21.71 g; Cukor: 8.10 g; Só: 0.93 g
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *	Lebbencsleves GM*(12), Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM (7-10 év)[9], Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs, Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 734.87 Kcal / 3,071.76 Kj	Energia: 813.94 Kcal / 3,402.27 Kj	Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 Kj	Energia: 703.67 Kcal / 2,941.34 Kj	Energia: 956.48 Kcal / 3,998.09 Kj
		Fehérje: 26.07 g; Zsír: 21.58 g; T.Zsírsav: 3.96 g; Szénhidrát: 111.39 g; Cukor: 8.00 g; Só: 1.82 g	Fehérje: 44.09 g; Zsír: 34.38 g; T.Zsírsav: 7.80 g; Szénhidrát: 88.05 g; Cukor: 5.64 g; Só: 4.55 g	Fehérje: 31.31 g; Zsír: 35.69 g; T.Zsírsav: 8.99 g; Szénhidrát: 93.02 g; Cukor: 22.67 g; Só: 3.68 g	Fehérje: 39.61 g; Zsír: 20.75 g; T.Zsírsav: 3.24 g; Szénhidrát: 90.00 g; Cukor: 14.38 g; Só: 2.57 g	Fehérje: 37.40 g; Zsír: 51.98 g; T.Zsírsav: 15.67 g; Szénhidrát: 84.84 g; Cukor: 3.94 g; Só: 4.14 g
		10,(12)	10,(12)	(12)	9	10
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkrém, Gluténmentes zsemle	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes bagett	Fahéjas rizstejberizs
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj	Energia: 167.71 Kcal / 701.03 Kj	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj	Energia: 214.76 Kcal / 897.70 Kj	Energia: 241.33 Kcal / 1,008.76 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g; Szénhidrát: 24.55 g; Cukor: 12.55 g; Só: 0.36 g	Fehérje: 1.26 g; Zsír: 6.29 g; T.Zsírsav: 1.16 g; Szénhidrát: 26.29 g; Cukor: 1.92 g; Só: 0.18 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 0.99 g; Zsír: 12.50 g; T.Zsírsav: 2.32 g; Szénhidrát: 24.63 g; Cukor: 1.53 g; Só: 0.08 g	Fehérje: 3.29 g; Zsír: 6.32 g; T.Zsírsav: 1.15 g; Szénhidrát: 42.82 g; Cukor: 10.85 g; Só: 0.03 g
		(12)			4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Mozarella sajt[7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj	Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj	Energia: 333.07 Kcal / 1,392.23 Kj	Energia: 215.59 Kcal / 901.17 Kj	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj
		Fehérje: 7.80 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 6.03 g; Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 8.13 g; Só: 1.56 g	Fehérje: 6.54 g; Zsír: 12.88 g; T.Zsírsav: 3.38 g; Szénhidrát: 20.90 g; Cukor: 7.90 g; Só: 1.12 g	Fehérje: 19.00 g; Zsír: 7.42 g; T.Zsírsav: 2.41 g; Szénhidrát: 44.73 g; Cukor: 1.73 g; Só: 0.53 g	Fehérje: 7.73 g; Zsír: 13.45 g; T.Zsírsav: 4.65 g; Szénhidrát: 14.48 g; Cukor: 1.81 g; Só: 0.99 g	Fehérje: 4.99 g; Zsír: 11.30 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 21.71 g; Cukor: 8.10 g; Só: 0.93 g
					7	
	Ebéd	Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *, Főtt tészta tojásmentes GM	Lebbencsleves GM*(12), Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM (4-6 év)[9], Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs, Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 604.52 Kcal / 2,526.89 Kj	Energia: 649.75 Kcal / 2,715.96 Kj	Energia: 631.53 Kcal / 2,639.80 Kj	Energia: 703.67 Kcal / 2,941.34 Kj	Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj
		Fehérje: 24.63 g; Zsír: 20.30 g; T.Zsírsav: 3.83 g; Szénhidrát: 83.67 g; Cukor: 6.20 g; Só: 1.78 g	Fehérje: 32.38 g; Zsír: 27.42 g; T.Zsírsav: 6.48 g; Szénhidrát: 71.92 g; Cukor: 4.65 g; Só: 3.74 g	Fehérje: 22.48 g; Zsír: 25.77 g; T.Zsírsav: 6.39 g; Szénhidrát: 74.51 g; Cukor: 21.87 g; Só: 3.05 g	Fehérje: 39.61 g; Zsír: 20.75 g; T.Zsírsav: 3.24 g; Szénhidrát: 90.00 g; Cukor: 14.38 g; Só: 2.57 g	Fehérje: 32.11 g; Zsír: 43.84 g; T.Zsírsav: 13.12 g; Szénhidrát: 72.45 g; Cukor: 3.39 g; Só: 3.82 g
		10,(12)	10,(12)	(12)	9	10
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkrém, Gluténmentes zsemle	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes bagett	Fahéjas tejberizs[7]
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj	Energia: 167.71 Kcal / 701.03 Kj	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj	Energia: 214.76 Kcal / 897.70 Kj	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g; Szénhidrát: 24.55 g; Cukor: 12.55 g; Só: 0.36 g	Fehérje: 1.26 g; Zsír: 6.29 g; T.Zsírsav: 1.16 g; Szénhidrát: 26.29 g; Cukor: 1.92 g; Só: 0.18 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 0.99 g; Zsír: 12.50 g; T.Zsírsav: 2.32 g; Szénhidrát: 24.63 g; Cukor: 1.53 g; Só: 0.08 g	Fehérje: 3.89 g; Zsír: 6.43 g; T.Zsírsav: 1.29 g; Szénhidrát: 42.30 g; Cukor: 11.11 g; Só: 0.05 g
		(12)			4	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01701) Gluténmentes (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Mozarella sajt[7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj	Energia: 255.94 Kcal / 1,069.83 Kj	Energia: 333.07 Kcal / 1,392.23 Kj	Energia: 215.59 Kcal / 901.17 Kj	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj
		Fehérje: 7.80 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 6.03 g	Fehérje: 7.05 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 3.42 g	Fehérje: 19.00 g; Zsír: 7.42 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 7.73 g; Zsír: 13.45 g; T.Zsírsav: 4.65 g	Fehérje: 4.99 g; Zsír: 11.30 g; T.Zsírsav: 2.86 g
		Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 8.13 g; Só: 1.56 g	Szénhidrát: 25.20 g; Cukor: 8.20 g; Só: 1.23 g	Szénhidrát: 44.73 g; Cukor: 1.73 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 14.48 g; Cukor: 1.81 g; Só: 0.99 g	Szénhidrát: 21.71 g; Cukor: 8.10 g; Só: 0.93 g
					7	
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *	Lebbencsleves GM*(12), Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM (7-10 év)[9], Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs, Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 734.87 Kcal / 3,071.76 Kj	Energia: 813.94 Kcal / 3,402.27 Kj	Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 Kj	Energia: 703.67 Kcal / 2,941.34 Kj	Energia: 956.48 Kcal / 3,998.09 Kj
		Fehérje: 26.07 g; Zsír: 21.58 g; T.Zsírsav: 3.96 g	Fehérje: 44.09 g; Zsír: 34.38 g; T.Zsírsav: 7.80 g	Fehérje: 31.31 g; Zsír: 35.69 g; T.Zsírsav: 8.99 g	Fehérje: 39.61 g; Zsír: 20.75 g; T.Zsírsav: 3.24 g	Fehérje: 37.40 g; Zsír: 51.98 g; T.Zsírsav: 15.67 g
		Szénhidrát: 111.39 g; Cukor: 8.00 g; Só: 1.82 g	Szénhidrát: 88.05 g; Cukor: 5.64 g; Só: 4.55 g	Szénhidrát: 93.02 g; Cukor: 22.67 g; Só: 3.68 g	Szénhidrát: 90.00 g; Cukor: 14.38 g; Só: 2.57 g	Szénhidrát: 84.84 g; Cukor: 3.94 g; Só: 4.14 g
		10,(12)	10,(12)	(12)	9	10
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkrém, Gluténmentes zsemle	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes bagett	Fahéjas tejberizs[7]
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj	Energia: 167.71 Kcal / 701.03 Kj	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj	Energia: 214.76 Kcal / 897.70 Kj	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 1.26 g; Zsír: 6.29 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 0.99 g; Zsír: 12.50 g; T.Zsírsav: 2.32 g	Fehérje: 3.89 g; Zsír: 6.43 g; T.Zsírsav: 1.29 g
		Szénhidrát: 24.55 g; Cukor: 12.55 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 26.29 g; Cukor: 1.92 g; Só: 0.18 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 24.63 g; Cukor: 1.53 g; Só: 0.08 g	Szénhidrát: 42.30 g; Cukor: 11.11 g; Só: 0.05 g
		(12)			4	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj	Energia: 255.94 Kcal / 1,069.83 Kj	Energia: 333.07 Kcal / 1,392.23 Kj	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 Kj	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj
		Fehérje: 7.80 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 6.03 g; Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 8.13 g; Só: 1.56 g	Fehérje: 7.05 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 3.42 g; Szénhidrát: 25.20 g; Cukor: 8.20 g; Só: 1.23 g	Fehérje: 19.00 g; Zsír: 7.42 g; T.Zsírsav: 2.41 g; Szénhidrát: 44.73 g; Cukor: 1.73 g; Só: 0.53 g	Fehérje: 6.40 g; Zsír: 11.47 g; T.Zsírsav: 2.74 g; Szénhidrát: 13.90 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.01 g	Fehérje: 4.99 g; Zsír: 11.30 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 21.71 g; Cukor: 8.10 g; Só: 0.93 g
	Ebéd	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *	Lebbencsleves GM*(12), Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM (7-10 év)[9], Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs, Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 734.87 Kcal / 3,071.76 Kj	Energia: 813.94 Kcal / 3,402.27 Kj	Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 Kj	Energia: 703.67 Kcal / 2,941.34 Kj	Energia: 956.48 Kcal / 3,998.09 Kj
		Fehérje: 26.07 g; Zsír: 21.58 g; T.Zsírsav: 3.96 g; Szénhidrát: 111.39 g; Cukor: 8.00 g; Só: 1.82 g	Fehérje: 44.09 g; Zsír: 34.38 g; T.Zsírsav: 7.80 g; Szénhidrát: 88.05 g; Cukor: 5.64 g; Só: 4.55 g	Fehérje: 31.31 g; Zsír: 35.69 g; T.Zsírsav: 8.99 g; Szénhidrát: 93.02 g; Cukor: 22.67 g; Só: 3.68 g	Fehérje: 39.61 g; Zsír: 20.75 g; T.Zsírsav: 3.24 g; Szénhidrát: 90.00 g; Cukor: 14.38 g; Só: 2.57 g	Fehérje: 37.40 g; Zsír: 51.98 g; T.Zsírsav: 15.67 g; Szénhidrát: 84.84 g; Cukor: 3.94 g; Só: 4.14 g
		10,(12)	10,(12)	(12)	9	10
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkrém, Gluténmentes zsemle	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes bagett	Fahéjas rizstejberizs
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj	Energia: 167.71 Kcal / 701.03 Kj	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj	Energia: 214.76 Kcal / 897.70 Kj	Energia: 241.33 Kcal / 1,008.76 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g; Szénhidrát: 24.55 g; Cukor: 12.55 g; Só: 0.36 g	Fehérje: 1.26 g; Zsír: 6.29 g; T.Zsírsav: 1.16 g; Szénhidrát: 26.29 g; Cukor: 1.92 g; Só: 0.18 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 0.99 g; Zsír: 12.50 g; T.Zsírsav: 2.32 g; Szénhidrát: 24.63 g; Cukor: 1.53 g; Só: 0.08 g	Fehérje: 3.29 g; Zsír: 6.32 g; T.Zsírsav: 1.15 g; Szénhidrát: 42.82 g; Cukor: 10.85 g; Só: 0.03 g
		(12)			4	

		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 , Kígyóuborka	Húspástétom, Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozarella 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: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 Kj	Energia: 224.85 Kcal / 939.87 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.73 g; Zsír: 7.16 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 10.46 g; Zsír: 13.19 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 6.69 g; Zsír: 9.57 g; T.Zsírsav: 2.27 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.42 g; Cukor: 7.26 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 0.91 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 27.99 g; Cukor: 7.46 g; Só: 0.84 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 Kj	Energia: 585.60 Kcal / 2,447.81 Kj	Energia: 668.79 Kcal / 2,795.54 Kj	Energia: 630.58 Kcal / 2,635.82 Kj	Energia: 767.19 Kcal / 3,206.85 Kj
		Fehérje: 26.86 g; Zsír: 18.34 g; T.Zsírsav: 3.45 g	Fehérje: 37.33 g; Zsír: 23.16 g; T.Zsírsav: 4.79 g	Fehérje: 26.73 g; Zsír: 30.77 g; T.Zsírsav: 7.95 g	Fehérje: 36.60 g; Zsír: 15.36 g; T.Zsírsav: 2.51 g	Fehérje: 30.52 g; Zsír: 41.40 g; T.Zsírsav: 12.35 g
		Szénhidrát: 61.17 g; Cukor: 2.55 g; Só: 1.87 g	Szénhidrát: 62.21 g; Cukor: 3.16 g; Só: 3.44 g	Szénhidrát: 68.52 g; Cukor: 16.97 g; Só: 3.32 g	Szénhidrát: 91.20 g; Cukor: 12.67 g; Só: 4.13 g	Szénhidrát: 68.73 g; Cukor: 3.23 g; Só: 3.72 g
		1,10,(12)	1,10,(12)	(12)	1	10
	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]
		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: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 3.89 g; Zsír: 6.43 g; T.Zsírsav: 1.29 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 42.30 g; Cukor: 11.11 g; Só: 0.05 g
		1,(12)	1		1,4	7

		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 , Kígyóuborka	Húspástétom, Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozarella 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: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.73 g; Zsír: 7.16 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 10.46 g; Zsír: 13.19 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.42 g; Cukor: 7.26 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 0.91 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 602.93 Kcal / 2,520.25 Kj	Energia: 781.79 Kcal / 3,267.88 Kj	Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 Kj	Energia: 756.05 Kcal / 3,160.29 Kj	Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj
		Fehérje: 31.27 g; Zsír: 20.38 g; T.Zsírsav: 3.83 g	Fehérje: 46.21 g; Zsír: 28.11 g; T.Zsírsav: 5.51 g	Fehérje: 31.31 g; Zsír: 35.69 g; T.Zsírsav: 8.99 g	Fehérje: 45.28 g; Zsír: 19.53 g; T.Zsírsav: 3.18 g	Fehérje: 32.11 g; Zsír: 43.84 g; T.Zsírsav: 13.12 g
		Szénhidrát: 77.39 g; Cukor: 2.88 g; Só: 2.14 g	Szénhidrát: 93.58 g; Cukor: 4.43 g; Só: 4.32 g	Szénhidrát: 93.02 g; Cukor: 22.67 g; Só: 3.68 g	Szénhidrát: 105.86 g; Cukor: 13.08 g; Só: 5.44 g	Szénhidrát: 72.45 g; Cukor: 3.39 g; Só: 3.82 g
		1,10,(12)	1,10,(12)	(12)	1	10
	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]
		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: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 3.89 g; Zsír: 6.43 g; T.Zsírsav: 1.29 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 42.30 g; Cukor: 11.11 g; Só: 0.05 g
		1,(12)	1		1,4	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Húspástétom, Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozarella 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: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 Kj	Energia: 224.85 Kcal / 939.87 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.73 g; Zsír: 7.16 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 10.46 g; Zsír: 13.19 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 6.69 g; Zsír: 9.57 g; T.Zsírsav: 2.27 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.42 g; Cukor: 7.26 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 0.91 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 27.99 g; Cukor: 7.46 g; Só: 0.84 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 Kj	Energia: 585.60 Kcal / 2,447.81 Kj	Energia: 668.79 Kcal / 2,795.54 Kj	Energia: 630.58 Kcal / 2,635.82 Kj	Energia: 767.19 Kcal / 3,206.85 Kj
		Fehérje: 26.86 g; Zsír: 18.34 g; T.Zsírsav: 3.45 g	Fehérje: 37.33 g; Zsír: 23.16 g; T.Zsírsav: 4.79 g	Fehérje: 26.73 g; Zsír: 30.77 g; T.Zsírsav: 7.95 g	Fehérje: 36.60 g; Zsír: 15.36 g; T.Zsírsav: 2.51 g	Fehérje: 30.52 g; Zsír: 41.40 g; T.Zsírsav: 12.35 g
		Szénhidrát: 61.17 g; Cukor: 2.55 g; Só: 1.87 g	Szénhidrát: 62.21 g; Cukor: 3.16 g; Só: 3.44 g	Szénhidrát: 68.52 g; Cukor: 16.97 g; Só: 3.32 g	Szénhidrát: 91.20 g; Cukor: 12.67 g; Só: 4.13 g	Szénhidrát: 68.73 g; Cukor: 3.23 g; Só: 3.72 g
		1,10,(12)	1,10,(12)	(12)	1	10
	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]
		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: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 3.89 g; Zsír: 6.43 g; T.Zsírsav: 1.29 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 42.30 g; Cukor: 11.11 g; Só: 0.05 g
		1,(12)	1		1,4	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, 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 , Kígyóuborka	Húspástétom, Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozarella 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: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 244.57 Kcal / 1,022.30 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.73 g; Zsír: 7.16 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 10.46 g; Zsír: 13.19 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.42 g; Cukor: 7.26 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 0.91 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Lencsefőzelék GM, TM* [10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 602.93 Kcal / 2,520.25 Kj	Energia: 781.79 Kcal / 3,267.88 Kj	Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 Kj	Energia: 756.05 Kcal / 3,160.29 Kj	Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj
		Fehérje: 31.27 g; Zsír: 20.38 g; T.Zsírsav: 3.83 g	Fehérje: 46.21 g; Zsír: 28.11 g; T.Zsírsav: 5.51 g	Fehérje: 31.31 g; Zsír: 35.69 g; T.Zsírsav: 8.99 g	Fehérje: 45.28 g; Zsír: 19.53 g; T.Zsírsav: 3.18 g	Fehérje: 32.11 g; Zsír: 43.84 g; T.Zsírsav: 13.12 g
		Szénhidrát: 77.39 g; Cukor: 2.88 g; Só: 2.14 g	Szénhidrát: 93.58 g; Cukor: 4.43 g; Só: 4.32 g	Szénhidrát: 93.02 g; Cukor: 22.67 g; Só: 3.68 g	Szénhidrát: 105.86 g; Cukor: 13.08 g; Só: 5.44 g	Szénhidrát: 72.45 g; Cukor: 3.39 g; Só: 3.82 g
		1,10,(12)	1,10,(12)	(12)	1	10
	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]
		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: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 3.89 g; Zsír: 6.43 g; T.Zsírsav: 1.29 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 42.30 g; Cukor: 11.11 g; Só: 0.05 g
		1,(12)	1		1,4	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(26128) GM, olmag (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Húspástétom, Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Mozarella sajt[7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj	Energia: 231.99 Kcal / 969.72 Kj	Energia: 333.07 Kcal / 1,392.23 Kj	Energia: 215.59 Kcal / 901.17 Kj	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj
		Fehérje: 7.80 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 6.03 g; Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 8.13 g; Só: 1.56 g	Fehérje: 6.54 g; Zsír: 12.88 g; T.Zsírsav: 3.38 g; Szénhidrát: 20.90 g; Cukor: 7.90 g; Só: 1.12 g	Fehérje: 19.00 g; Zsír: 7.42 g; T.Zsírsav: 2.41 g; Szénhidrát: 44.73 g; Cukor: 1.73 g; Só: 0.53 g	Fehérje: 7.73 g; Zsír: 13.45 g; T.Zsírsav: 4.65 g; Szénhidrát: 14.48 g; Cukor: 1.81 g; Só: 0.99 g	Fehérje: 4.99 g; Zsír: 11.30 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 21.71 g; Cukor: 8.10 g; Só: 0.93 g
					7	
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Lebbencsleves GM*(12), Lencsefőzelék GM[7,10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér	Meggyleves GM[7], Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs, Narancs	Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10], Gombaleves GM*
		Energia: 734.87 Kcal / 3,071.76 Kj	Energia: 878.80 Kcal / 3,673.38 Kj	Energia: 862.86 Kcal / 3,606.75 Kj	Energia: 727.75 Kcal / 3,042.00 Kj	Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj
		Fehérje: 26.07 g; Zsír: 21.58 g; T.Zsírsav: 3.96 g; Szénhidrát: 111.39 g; Cukor: 8.00 g; Só: 1.82 g	Fehérje: 47.30 g; Zsír: 37.45 g; T.Zsírsav: 9.37 g; Szénhidrát: 93.52 g; Cukor: 5.72 g; Só: 3.88 g	Fehérje: 32.03 g; Zsír: 38.57 g; T.Zsírsav: 10.64 g; Szénhidrát: 93.39 g; Cukor: 23.84 g; Só: 3.37 g	Fehérje: 40.25 g; Zsír: 22.83 g; T.Zsírsav: 3.51 g; Szénhidrát: 91.66 g; Cukor: 13.15 g; Só: 5.42 g	Fehérje: 32.11 g; Zsír: 43.84 g; T.Zsírsav: 13.12 g; Szénhidrát: 72.45 g; Cukor: 3.39 g; Só: 3.82 g
		10,(12)	7,10,(12)	7,(12)		10
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Sült karfiolkrém, Gluténmentes zsemle	Körtés gyümölcskocsonya	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes bagett	Fahéjas tejberizs[7]
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj	Energia: 167.71 Kcal / 701.03 Kj	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj	Energia: 214.76 Kcal / 897.70 Kj	Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g; Szénhidrát: 24.55 g; Cukor: 12.55 g; Só: 0.36 g	Fehérje: 1.26 g; Zsír: 6.29 g; T.Zsírsav: 1.16 g; Szénhidrát: 26.29 g; Cukor: 1.92 g; Só: 0.18 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 0.99 g; Zsír: 12.50 g; T.Zsírsav: 2.32 g; Szénhidrát: 24.63 g; Cukor: 1.53 g; Só: 0.08 g	Fehérje: 3.89 g; Zsír: 6.43 g; T.Zsírsav: 1.29 g; Szénhidrát: 42.30 g; Cukor: 11.11 g; Só: 0.05 g
		(12)			4	7

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(28934) Diab (R: 10, T: 15, E: 25) Bölcsőde	**Tízórai**	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű buci[1], Húspástétom, Lilahagyma			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Mozarella 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: 224.41 Kcal / 938.03 Kj			Energia: 203.19 Kcal / 849.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.66 g	20.33 g	5.98 g	8.40 g	12.50 g	3.33 g	19.88 g	6.91 g	2.35 g	9.61 g	13.07 g	4.60 g	7.27 g	10.98 g	2.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.54 g	0.24 g	1.57 g	16.24 g	0.22 g	1.13 g	15.48 g	0.83 g	0.44 g	17.12 g	0.91 g	0.65 g	18.99 g	0.44 g	0.99 g
		1			1			1			1,7			1		
	Ebéd	Főtt tészta 25 CH[1], Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *			Cukkinifőzelék 25 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Lebbencsleves* [1,(12)]			Petrezselymes burgonya 25 CH, Kertészleves GM*, Baconös csibemáj(12), Sárgarépás jégsaláta CM			Karalábékrémleves GM, TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur 25 CH[1]			Brassói apr.pecsenye 25 CH*, Gombaleves GM*, Csemegeuborka[10]		
		Energia: 360.89 Kcal / 1,508.52 Kj			Energia: 414.16 Kcal / 1,731.19 Kj			Energia: 522.05 Kcal / 2,182.17 Kj			Energia: 353.86 Kcal / 1,479.13 Kj			Energia: 301.24 Kcal / 1,259.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.27 g	17.93 g	3.60 g	24.52 g	21.30 g	5.15 g	26.64 g	33.43 g	8.74 g	29.98 g	14.35 g	2.52 g	13.58 g	15.34 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.67 g	2.18 g	1.76 g	30.30 g	2.73 g	3.50 g	27.18 g	2.93 g	3.61 g	28.99 g	1.85 g	4.09 g	29.09 g	1.48 g	2.69 g
		1,10,(12)			1,7,(12)			(12)			1			10		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(28936) Diab (T: 25, E: 60, U: 25) 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 , Mozarella sajt [7], Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 355.08 Kcal / 1,484.23 Kj	Energia: 257.83 Kcal / 1,077.73 Kj	Energia: 261.81 Kcal / 1,094.37 Kj	Energia: 274.82 Kcal / 1,148.75 Kj	Energia: 240.05 Kcal / 1,003.41 Kj
		Fehérje: 12.55 g; Zsír: 20.77 g; T.Zsírsav: 6.01 g	Fehérje: 10.43 g; Zsír: 12.81 g; T.Zsírsav: 3.35 g	Fehérje: 22.35 g; Zsír: 7.29 g; T.Zsírsav: 2.38 g	Fehérje: 11.74 g; Zsír: 13.38 g; T.Zsírsav: 4.63 g	Fehérje: 8.88 g; Zsír: 11.23 g; T.Zsírsav: 2.83 g
		Szénhidrát: 29.27 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.84 g	Szénhidrát: 25.08 g; Cukor: 1.08 g; Só: 1.31 g	Szénhidrát: 26.27 g; Cukor: 1.59 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 26.83 g; Cukor: 0.91 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 25.89 g; Cukor: 1.28 g; Só: 1.12 g
		1	1	1	1,7	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta 60 CH[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Cukkinifőzelék 60 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Tk. kenyér (60) [1]	Kertészleves GM*, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya 60 CH, Sárgarépás jégsaláta CM	Karalábékrémleves GM, TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur 60 CH[1]	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye 60 CH*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 524.27 Kcal / 2,191.45 Kj	Energia: 633.94 Kcal / 2,649.87 Kj	Energia: 729.21 Kcal / 3,048.10 Kj	Energia: 504.88 Kcal / 2,110.40 Kj	Energia: 694.38 Kcal / 2,902.51 Kj
		Fehérje: 28.67 g; Zsír: 19.58 g; T.Zsírsav: 3.75 g	Fehérje: 31.20 g; Zsír: 29.13 g; T.Zsírsav: 6.57 g	Fehérje: 31.08 g; Zsír: 38.46 g; T.Zsírsav: 9.32 g	Fehérje: 35.35 g; Zsír: 14.94 g; T.Zsírsav: 2.62 g	Fehérje: 27.87 g; Zsír: 37.33 g; T.Zsírsav: 11.08 g
		Szénhidrát: 62.21 g; Cukor: 2.65 g; Só: 2.02 g	Szénhidrát: 60.64 g; Cukor: 4.81 g; Só: 4.81 g	Szénhidrát: 62.30 g; Cukor: 4.33 g; Só: 4.49 g	Szénhidrát: 62.31 g; Cukor: 2.21 g; Só: 4.46 g	Szénhidrát: 62.54 g; Cukor: 2.95 g; Só: 3.56 g
		1,10,(12)	1,7,(12)	(12)	1	10
	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 , Kígyóuborka, Párizsi
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 Kj	Energia: 185.27 Kcal / 774.43 Kj	Energia: 228.23 Kcal / 954.00 Kj	Energia: 252.49 Kcal / 1,055.41 Kj	Energia: 197.86 Kcal / 827.05 Kj
		Fehérje: 6.88 g; Zsír: 19.09 g; T.Zsírsav: 3.42 g	Fehérje: 5.78 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.21 g	Fehérje: 12.21 g; Zsír: 8.25 g; T.Zsírsav: 1.75 g	Fehérje: 6.37 g; Zsír: 13.22 g; T.Zsírsav: 2.38 g	Fehérje: 9.85 g; Zsír: 12.36 g; T.Zsírsav: 3.24 g
		Szénhidrát: 27.09 g; Cukor: 0.60 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 25.08 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.69 g	Szénhidrát: 26.34 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.64 g	Szénhidrát: 27.31 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.68 g	Szénhidrát: 27.77 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.33 g
		1	1	1	1,4	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Húspástétom, Almalé (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: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.73 g; Zsír: 7.16 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 9.13 g; Zsír: 11.21 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.42 g; Cukor: 7.26 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.11 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 Kj	Energia: 585.60 Kcal / 2,447.81 Kj	Energia: 668.79 Kcal / 2,795.54 Kj	Energia: 630.58 Kcal / 2,635.82 Kj	Energia: 767.19 Kcal / 3,206.85 Kj
		Fehérje: 26.86 g; Zsír: 18.34 g; T.Zsírsav: 3.45 g	Fehérje: 37.33 g; Zsír: 23.16 g; T.Zsírsav: 4.79 g	Fehérje: 26.73 g; Zsír: 30.77 g; T.Zsírsav: 7.95 g	Fehérje: 36.60 g; Zsír: 15.36 g; T.Zsírsav: 2.51 g	Fehérje: 30.52 g; Zsír: 41.40 g; T.Zsírsav: 12.35 g
		Szénhidrát: 61.17 g; Cukor: 2.55 g; Só: 1.87 g	Szénhidrát: 62.21 g; Cukor: 3.16 g; Só: 3.44 g	Szénhidrát: 68.52 g; Cukor: 16.97 g; Só: 3.32 g	Szénhidrát: 91.20 g; Cukor: 12.67 g; Só: 4.13 g	Szénhidrát: 68.73 g; Cukor: 3.23 g; Só: 3.72 g
		1,10,(12)	1,10,(12)	(12)	1	10
	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
		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: 241.33 Kcal / 1,008.76 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 3.29 g; Zsír: 6.32 g; T.Zsírsav: 1.15 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 42.82 g; Cukor: 10.85 g; Só: 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Húspástétom, Almalé (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: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.73 g; Zsír: 7.16 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 9.13 g; Zsír: 11.21 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.42 g; Cukor: 7.26 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.11 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 602.93 Kcal / 2,520.25 Kj	Energia: 781.79 Kcal / 3,267.88 Kj	Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 Kj	Energia: 756.05 Kcal / 3,160.29 Kj	Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj
		Fehérje: 31.27 g; Zsír: 20.38 g; T.Zsírsav: 3.83 g	Fehérje: 46.21 g; Zsír: 28.11 g; T.Zsírsav: 5.51 g	Fehérje: 31.31 g; Zsír: 35.69 g; T.Zsírsav: 8.99 g	Fehérje: 45.28 g; Zsír: 19.53 g; T.Zsírsav: 3.18 g	Fehérje: 32.11 g; Zsír: 43.84 g; T.Zsírsav: 13.12 g
		Szénhidrát: 77.39 g; Cukor: 2.88 g; Só: 2.14 g	Szénhidrát: 93.58 g; Cukor: 4.43 g; Só: 4.32 g	Szénhidrát: 93.02 g; Cukor: 22.67 g; Só: 3.68 g	Szénhidrát: 105.86 g; Cukor: 13.08 g; Só: 5.44 g	Szénhidrát: 72.45 g; Cukor: 3.39 g; Só: 3.82 g
		1,10,(12)	1,10,(12)	(12)	1	10
	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
		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: 241.33 Kcal / 1,008.76 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 3.29 g; Zsír: 6.32 g; T.Zsírsav: 1.15 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 42.82 g; Cukor: 10.85 g; Só: 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Húspástétom, Almalé (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: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.73 g; Zsír: 7.16 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 9.13 g; Zsír: 11.21 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.42 g; Cukor: 7.26 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.11 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM, tejmentes	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs, Karalábékrémleves GM, TM*	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 Kj	Energia: 410.41 Kcal / 1,715.51 Kj	Energia: 668.79 Kcal / 2,795.54 Kj	Energia: 572.33 Kcal / 2,392.34 Kj	Energia: 767.19 Kcal / 3,206.85 Kj
		Fehérje: 26.86 g; Zsír: 18.34 g; T.Zsírsav: 3.45 g	Fehérje: 27.38 g; Zsír: 16.33 g; T.Zsírsav: 3.90 g	Fehérje: 26.73 g; Zsír: 30.77 g; T.Zsírsav: 7.95 g	Fehérje: 33.01 g; Zsír: 12.71 g; T.Zsírsav: 2.17 g	Fehérje: 30.52 g; Zsír: 41.40 g; T.Zsírsav: 12.35 g
		Szénhidrát: 61.17 g; Cukor: 2.55 g; Só: 1.87 g	Szénhidrát: 41.70 g; Cukor: 4.18 g; Só: 4.52 g	Szénhidrát: 68.52 g; Cukor: 16.97 g; Só: 3.32 g	Szénhidrát: 86.07 g; Cukor: 13.33 g; Só: 4.21 g	Szénhidrát: 68.73 g; Cukor: 3.23 g; Só: 3.72 g
		1,10,(12)	1,(12)	(12)	1	10
	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
		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: 241.33 Kcal / 1,008.76 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 3.29 g; Zsír: 6.32 g; T.Zsírsav: 1.15 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 42.82 g; Cukor: 10.85 g; Só: 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	

		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 , Kígyóuborka	Húspástétom, Almalé (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: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.73 g; Zsír: 7.16 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 9.13 g; Zsír: 11.21 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.42 g; Cukor: 7.26 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.11 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM TM*	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs, Karalábékrémleves GM, TM*	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 602.93 Kcal / 2,520.25 Kj	Energia: 613.40 Kcal / 2,564.01 Kj	Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 Kj	Energia: 737.76 Kcal / 3,083.84 Kj	Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj
		Fehérje: 31.27 g; Zsír: 20.38 g; T.Zsírsav: 3.83 g	Fehérje: 30.81 g; Zsír: 29.13 g; T.Zsírsav: 5.56 g	Fehérje: 31.31 g; Zsír: 35.69 g; T.Zsírsav: 8.99 g	Fehérje: 42.29 g; Zsír: 15.92 g; T.Zsírsav: 2.74 g	Fehérje: 32.11 g; Zsír: 43.84 g; T.Zsírsav: 13.12 g
		Szénhidrát: 77.39 g; Cukor: 2.88 g; Só: 2.14 g	Szénhidrát: 66.45 g; Cukor: 4.47 g; Só: 5.09 g	Szénhidrát: 93.02 g; Cukor: 22.67 g; Só: 3.68 g	Szénhidrát: 112.59 g; Cukor: 13.85 g; Só: 4.83 g	Szénhidrát: 72.45 g; Cukor: 3.39 g; Só: 3.82 g
		1,10,(12)	1,(12)	(12)	1	10
	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
		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: 241.33 Kcal / 1,008.76 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 3.29 g; Zsír: 6.32 g; T.Zsírsav: 1.15 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 42.82 g; Cukor: 10.85 g; Só: 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Húspástétom, Almalé (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: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.73 g; Zsír: 7.16 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 9.13 g; Zsír: 11.21 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.42 g; Cukor: 7.26 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.11 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM, tejmentes	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs, Karalábékrémleves GM, TM*	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 501.70 Kcal / 2,097.11 Kj	Energia: 410.41 Kcal / 1,715.51 Kj	Energia: 668.79 Kcal / 2,795.54 Kj	Energia: 572.33 Kcal / 2,392.34 Kj	Energia: 767.19 Kcal / 3,206.85 Kj
		Fehérje: 26.86 g; Zsír: 18.34 g; T.Zsírsav: 3.45 g	Fehérje: 27.38 g; Zsír: 16.33 g; T.Zsírsav: 3.90 g	Fehérje: 26.73 g; Zsír: 30.77 g; T.Zsírsav: 7.95 g	Fehérje: 33.01 g; Zsír: 12.71 g; T.Zsírsav: 2.17 g	Fehérje: 30.52 g; Zsír: 41.40 g; T.Zsírsav: 12.35 g
		Szénhidrát: 61.17 g; Cukor: 2.55 g; Só: 1.87 g	Szénhidrát: 41.70 g; Cukor: 4.18 g; Só: 4.52 g	Szénhidrát: 68.52 g; Cukor: 16.97 g; Só: 3.32 g	Szénhidrát: 86.07 g; Cukor: 13.33 g; Só: 4.21 g	Szénhidrát: 68.73 g; Cukor: 3.23 g; Só: 3.72 g
		1,10,(12)	1,(12)	(12)	1	10
	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
		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: 241.33 Kcal / 1,008.76 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 3.29 g; Zsír: 6.32 g; T.Zsírsav: 1.15 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 42.82 g; Cukor: 10.85 g; Só: 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Kígyóuborka	Húspástétom, Almalé (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: 362.05 Kcal / 1,513.37 Kj	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 21.73 g; Zsír: 7.16 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 9.13 g; Zsír: 11.21 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.42 g; Cukor: 7.26 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.11 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Lebbencsleves*[1,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Cukkinifőzelék GM TM*	Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM	Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1], Narancs, Karalábékrémleves GM, TM*	Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]
		Energia: 602.93 Kcal / 2,520.25 Kj	Energia: 613.40 Kcal / 2,564.01 Kj	Energia: 832.48 Kcal / 3,479.77 Kj	Energia: 737.76 Kcal / 3,083.84 Kj	Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj
		Fehérje: 31.27 g; Zsír: 20.38 g; T.Zsírsav: 3.83 g	Fehérje: 30.81 g; Zsír: 29.13 g; T.Zsírsav: 5.56 g	Fehérje: 31.31 g; Zsír: 35.69 g; T.Zsírsav: 8.99 g	Fehérje: 42.29 g; Zsír: 15.92 g; T.Zsírsav: 2.74 g	Fehérje: 32.11 g; Zsír: 43.84 g; T.Zsírsav: 13.12 g
		Szénhidrát: 77.39 g; Cukor: 2.88 g; Só: 2.14 g	Szénhidrát: 66.45 g; Cukor: 4.47 g; Só: 5.09 g	Szénhidrát: 93.02 g; Cukor: 22.67 g; Só: 3.68 g	Szénhidrát: 112.59 g; Cukor: 13.85 g; Só: 4.83 g	Szénhidrát: 72.45 g; Cukor: 3.39 g; Só: 3.82 g
		1,10,(12)	1,(12)	(12)	1	10
	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
		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: 241.33 Kcal / 1,008.76 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.93 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 0.46 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 3.29 g; Zsír: 6.32 g; T.Zsírsav: 1.15 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 0.42 g; Só: 0.60 g	Szénhidrát: 23.00 g; Cukor: 20.30 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 42.82 g; Cukor: 10.85 g; Só: 0.03 g
		1,(12)	1		1,4	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	**Ebéd**	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta 40 CH[1]			Lebbencsleves*[1,(12)], Cukkinifőzelék 40 CH* [1,7], Húspogácsa GM, TOM,TM, Tk. kenyér (40) [1]			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya 40 CH, Sárgarépás jégsaláta CM			Karalábékrémleves GM, TM*, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur 40 CH[1]			Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye 40 CH*, Csemegeuborka[10]		
		Energia: 427.45 Kcal / 1,786.74 Kj			Energia: 511.54 Kcal / 2,138.24 Kj			Energia: 610.83 Kcal / 2,553.27 Kj			Energia: 419.30 Kcal / 1,752.67 Kj			Energia: 475.97 Kcal / 1,989.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.47 g	18.60 g	3.66 g	27.56 g	24.48 g	5.72 g	28.54 g	35.59 g	8.99 g	32.31 g	14.60 g	2.56 g	19.93 g	25.11 g	7.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.51 g	2.36 g	1.86 g	44.31 g	3.56 g	4.06 g	42.23 g	3.53 g	3.99 g	43.43 g	2.00 g	4.25 g	43.96 g	2.13 g	3.08 g
		1,10,(12)			1,7,(12)			(12)			1			10		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, fruktóz (Iskola)	**Ebéd**	Brokkolileves GM *, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Lebbencsleves*[1,(12)], Cukkinifőzelék GM TM*, Húspogácsa GM, TOM,TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Kertészleves GM*, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka[10]			Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás bulgur[1]			Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]		
		Energia: 602.93 Kcal / 2,520.25 Kj			Energia: 582.07 Kcal / 2,433.05 Kj			Energia: 746.13 Kcal / 3,118.82 Kj			Energia: 693.93 Kcal / 2,900.63 Kj			Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.27 g	20.38 g	3.83 g	30.05 g	27.09 g	5.34 g	31.68 g	37.08 g	9.11 g	44.38 g	19.23 g	3.18 g	32.11 g	43.84 g	13.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.39 g	2.88 g	2.14 g	62.26 g	3.95 g	4.79 g	69.38 g	3.88 g	4.23 g	93.11 g	2.24 g	5.43 g	72.45 g	3.39 g	3.82 g
		1,10,(12)			1,(12)			10,(12)			1			10		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/koll.)	**Ebéd**	Főtt tészta tojásmentes GM, Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *			Lebbencsleves, GM (15 év)(12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM			Csicseriborsó-krémleves GM (15 év)[9], Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs, Narancs			Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]		
		Energia: 821.77 Kcal / 3,435.00 Kj			Energia: 843.15 Kcal / 3,524.37 Kj			Energia: 962.11 Kcal / 4,021.62 Kj			Energia: 912.40 Kcal / 3,813.83 Kj			Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.03 g	22.43 g	4.04 g	45.07 g	30.26 g	5.20 g	34.14 g	38.59 g	9.32 g	52.29 g	28.07 g	4.42 g	32.11 g	43.84 g	13.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		129.87 g	9.20 g	1.85 g	103.28 g	6.93 g	3.34 g	115.49 g	23.57 g	3.73 g	112.56 g	15.33 g	3.65 g	72.45 g	3.39 g	3.82 g
		10,(12)			10,(12)			(12)			9			10		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/Koll.)	**Ebéd**	Vadas sertésszelet GM, TM[10,(12)], Brokkolileves GM *, Főtt tészta tojásmentes GM			Lebbencsleves, GM (15 év)(12), Lencsefőzelék GM, TM*[10,(12)], Húspogácsa GM, TOM,TM, Gluténmentes kenyér			Meggyleves GM, tejmentes, Baconös csibemáj(12), Petrezselymes burgonya, Sárgarépás jégsaláta CM			Csicseriborsó-krémleves GM (11-14 év)[9], Rozmaringos csirkecsíkok, Sárgarépás rizs, Narancs			Gombaleves GM*, Brassói apr.pecsenye*, Csemegeuborka[10]		
		Energia: 821.77 Kcal / 3,435.00 Kj			Energia: 843.15 Kcal / 3,524.37 Kj			Energia: 962.11 Kcal / 4,021.62 Kj			Energia: 905.60 Kcal / 3,785.41 Kj			Energia: 810.87 Kcal / 3,389.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.03 g	22.43 g	4.04 g	45.07 g	30.26 g	5.20 g	34.14 g	38.59 g	9.32 g	52.47 g	28.05 g	4.43 g	32.11 g	43.84 g	13.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		129.87 g	9.20 g	1.85 g	103.28 g	6.93 g	3.34 g	115.49 g	23.57 g	3.73 g	117.02 g	15.05 g	3.54 g	72.45 g	3.39 g	3.82 g
		10,(12)			10,(12)			(12)			9			10		

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,olmag (Iskola)	Tízórai	Tea, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista 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, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 Kj	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 Kj	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 Kj	Energia: 297.96 Kcal / 1,245.47 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 12.93 g; Zsír: 15.08 g; T.Zsírsav: 6.53 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 28.00 g; Cukor: 7.94 g; Só: 1.20 g	Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 27.82 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1,7	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Bakonyi pulykaragu GM,TM, Zellerleves GM, TM*[9], Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Sült csirkecsíkok, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 542.02 Kcal / 2,265.64 Kj	Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj	Energia: 447.39 Kcal / 1,870.09 Kj	Energia: 1,081.22 Kcal / 4,519.50 Kj	Energia: 697.12 Kcal / 2,913.96 Kj
		Fehérje: 28.95 g; Zsír: 12.43 g; T.Zsírsav: 2.71 g	Fehérje: 32.45 g; Zsír: 23.39 g; T.Zsírsav: 4.76 g	Fehérje: 24.44 g; Zsír: 25.35 g; T.Zsírsav: 4.31 g	Fehérje: 25.66 g; Zsír: 72.56 g; T.Zsírsav: 23.86 g	Fehérje: 35.30 g; Zsír: 23.28 g; T.Zsírsav: 5.52 g
		Szénhidrát: 80.32 g; Cukor: 8.77 g; Só: 4.58 g	Szénhidrát: 72.02 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.92 g	Szénhidrát: 39.95 g; Cukor: 5.14 g; Só: 4.77 g	Szénhidrát: 78.32 g; Cukor: 13.35 g; Só: 6.07 g	Szénhidrát: 90.00 g; Cukor: 15.11 g; Só: 6.44 g
		1	9	1		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 2.35 g; T.Zsírsav: 1.27 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 32.82 g; Cukor: 15.94 g; Só: 0.20 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 1.68 g
		1	1	7	1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózszegény (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 , Párizsi, 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, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 Kj	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 Kj	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 Kj	Energia: 274.66 Kcal / 1,148.08 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 8.50 g; Zsír: 12.18 g; T.Zsírsav: 3.23 g	Fehérje: 8.80 g; Zsír: 11.88 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 29.56 g; Zsír: 7.73 g; T.Zsírsav: 1.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 22.41 g; Cukor: 2.03 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 21.36 g; Cukor: 1.23 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 22.77 g; Cukor: 2.18 g; Só: 1.12 g	Szénhidrát: 21.60 g; Cukor: 0.77 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*[1,(12)], Cukkini krémleves GM, TM,	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12)
		Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 Kj	Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 Kj	Energia: 1,007.29 Kcal / 4,210.47 Kj	Energia: 634.50 Kcal / 2,652.21 Kj
		Fehérje: 35.44 g; Zsír: 11.67 g; T.Zsírsav: 1.39 g	Fehérje: 32.45 g; Zsír: 23.39 g; T.Zsírsav: 4.76 g	Fehérje: 13.80 g; Zsír: 19.13 g; T.Zsírsav: 3.82 g	Fehérje: 26.97 g; Zsír: 72.60 g; T.Zsírsav: 23.87 g	Fehérje: 34.58 g; Zsír: 22.56 g; T.Zsírsav: 5.52 g
		Szénhidrát: 72.99 g; Cukor: 2.27 g; Só: 4.14 g	Szénhidrát: 72.02 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.92 g	Szénhidrát: 39.82 g; Cukor: 5.14 g; Só: 3.27 g	Szénhidrát: 61.78 g; Cukor: 4.71 g; Só: 7.82 g	Szénhidrát: 77.40 g; Cukor: 4.40 g; Só: 6.42 g
		1,(12)	9	1,3		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott	Fokhagymás brokkolipástétom, 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: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 355.37 Kcal / 1,485.45 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.51 g; Zsír: 12.66 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 6.37 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 19.60 g; Zsír: 21.65 g; T.Zsírsav: 6.31 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 21.07 g; Cukor: 0.69 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 19.94 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.34 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 20.52 g; Cukor: 0.21 g; Só: 1.47 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 1.68 g
		1	1	1	1	1,4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes (Iskola)	**Tízórai**	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 Kj	Energia: 271.60 Kcal / 1,135.29 Kj	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 Kj	Energia: 269.85 Kcal / 1,127.97 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 12.93 g; Zsír: 15.08 g; T.Zsírsav: 6.53 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 22.41 g; Cukor: 2.03 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 21.01 g; Cukor: 0.95 g; Só: 1.20 g	Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 20.83 g; Cukor: 0.01 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1,7,15	1	1,15	1
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta*[1,(12)], Cukkini krémleves GM, TM,	Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles, Zellerleves GM, TM*[9]	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 Kj	Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj	Energia: 348.14 Kcal / 1,455.23 Kj	Energia: 1,007.29 Kcal / 4,210.47 Kj	Energia: 697.12 Kcal / 2,913.96 Kj
		Fehérje: 35.44 g; Zsír: 11.67 g; T.Zsírsav: 1.39 g	Fehérje: 32.45 g; Zsír: 23.39 g; T.Zsírsav: 4.76 g	Fehérje: 13.80 g; Zsír: 19.13 g; T.Zsírsav: 3.82 g	Fehérje: 26.97 g; Zsír: 72.60 g; T.Zsírsav: 23.87 g	Fehérje: 35.30 g; Zsír: 23.28 g; T.Zsírsav: 5.52 g
		Szénhidrát: 72.99 g; Cukor: 2.27 g; Só: 4.14 g	Szénhidrát: 72.02 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.92 g	Szénhidrát: 39.82 g; Cukor: 5.14 g; Só: 3.27 g	Szénhidrát: 61.78 g; Cukor: 4.71 g; Só: 7.82 g	Szénhidrát: 90.00 g; Cukor: 15.11 g; Só: 6.44 g
		1,(12)	9	1,3		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Ananászos gyümölcssaláta	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Füstölt főtt tarja	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 217.37 Kcal / 908.61 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.51 g; Zsír: 12.66 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 9.10 g; Zsír: 11.15 g; T.Zsírsav: 2.71 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 21.07 g; Cukor: 0.69 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 20.31 g; Cukor: 0.21 g; Só: 0.77 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 1.68 g
		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 , Trappista 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, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 245.12 Kcal / 1,024.60 Kj	Energia: 256.25 Kcal / 1,071.13 Kj	Energia: 207.98 Kcal / 869.36 Kj	Energia: 244.41 Kcal / 1,021.63 Kj	Energia: 171.77 Kcal / 718.00 Kj
		Fehérje: 7.94 g; Zsír: 15.87 g; T.Zsírsav: 4.60 g	Fehérje: 12.39 g; Zsír: 15.03 g; T.Zsírsav: 6.52 g	Fehérje: 7.73 g; Zsír: 11.73 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 28.28 g; Zsír: 7.54 g; T.Zsírsav: 1.39 g	Fehérje: 9.82 g; Zsír: 7.90 g; T.Zsírsav: 1.71 g
		Szénhidrát: 17.56 g; Cukor: 2.03 g; Só: 1.61 g	Szénhidrát: 17.90 g; Cukor: 1.66 g; Só: 1.11 g	Szénhidrát: 17.92 g; Cukor: 2.18 g; Só: 1.01 g	Szénhidrát: 15.77 g; Cukor: 0.77 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 15.46 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.75 g
		1	1,7	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*[1,(12)],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles 40 CH	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40)[1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya 40 CH, Vitamin saláta	Kelbimbóleves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs 40 CH(12)
		Energia: 307.47 Kcal / 1,285.22 Kj	Energia: 449.59 Kcal / 1,879.29 Kj	Energia: 394.66 Kcal / 1,649.68 Kj	Energia: 923.28 Kcal / 3,859.31 Kj	Energia: 488.72 Kcal / 2,042.85 Kj
		Fehérje: 20.02 g; Zsír: 6.53 g; T.Zsírsav: 0.76 g	Fehérje: 28.46 g; Zsír: 19.24 g; T.Zsírsav: 4.06 g	Fehérje: 16.88 g; Zsír: 16.18 g; T.Zsírsav: 3.90 g	Fehérje: 24.73 g; Zsír: 72.42 g; T.Zsírsav: 23.85 g	Fehérje: 29.04 g; Zsír: 23.07 g; T.Zsírsav: 5.55 g
		Szénhidrát: 44.19 g; Cukor: 1.75 g; Só: 3.19 g	Szénhidrát: 43.14 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.39 g	Szénhidrát: 44.43 g; Cukor: 6.14 g; Só: 3.14 g	Szénhidrát: 43.86 g; Cukor: 3.99 g; Só: 7.18 g	Szénhidrát: 43.17 g; Cukor: 2.09 g; Só: 4.72 g
		1,(12)	9	1,3,7		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott	Fokhagymás brokkolipástétom, 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: 142.47 Kcal / 595.52 Kj	Energia: 197.21 Kcal / 824.34 Kj	Energia: 208.90 Kcal / 873.20 Kj
		Fehérje: 3.66 g; Zsír: 12.54 g; T.Zsírsav: 2.26 g	Fehérje: 5.52 g; Zsír: 24.23 g; T.Zsírsav: 1.15 g	Fehérje: 4.17 g; Zsír: 6.56 g; T.Zsírsav: 1.15 g	Fehérje: 8.25 g; Zsír: 11.03 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 12.46 g; Zsír: 9.57 g; T.Zsírsav: 2.20 g
		Szénhidrát: 17.19 g; Cukor: 0.64 g; Só: 0.45 g	Szénhidrát: 16.06 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.25 g	Szénhidrát: 16.65 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 16.43 g; Cukor: 0.21 g; Só: 0.68 g	Szénhidrát: 17.61 g; Cukor: 1.87 g; Só: 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			Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek			Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Gluténmentes kenyér , Kígyóuborka			Ásványvíz, Liga margarin , Csemege karaj, Gluténmentes kenyér , Zöldpaprika		
		Energia: 241.34 Kcal / 1,008.80 Kj			Energia: 266.57 Kcal / 1,114.26 Kj			Energia: 204.20 Kcal / 853.56 Kj			Energia: 246.86 Kcal / 1,031.87 Kj			Energia: 192.95 Kcal / 806.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.28 g	16.28 g	4.65 g	10.71 g	15.63 g	6.61 g	6.07 g	12.14 g	3.31 g	26.93 g	8.00 g	1.45 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	18.79 g	1.89 g	1.21 g	16.25 g	3.08 g	1.02 g	15.25 g	1.67 g	0.56 g	18.29 g	1.59 g	0.87 g
					7,15											
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Mediterrán csirkés tészta GM 60 CH*(12),			Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles 60 CH			GM kenyér (60), Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Parajfőzelék GM 60 CH[7]			Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya 60 CH, Vitamin saláta			Kelbimbóleves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs 60 CH(12)		
		Energia: 378.71 Kcal / 1,583.01 Kj			Energia: 573.96 Kcal / 2,399.15 Kj			Energia: 540.87 Kcal / 2,260.84 Kj			Energia: 1,004.29 Kcal / 4,197.93 Kj			Energia: 589.67 Kcal / 2,464.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.21 g	7.18 g	0.83 g	31.38 g	22.28 g	4.57 g	19.60 g	21.25 g	4.62 g	26.89 g	72.59 g	23.86 g	31.37 g	23.83 g	5.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.55 g	4.52 g	3.22 g	64.31 g	2.97 g	3.77 g	64.26 g	9.74 g	3.74 g	61.14 g	4.68 g	7.61 g	64.19 g	2.32 g	5.14 g
		(12)			9			3,7						(12)		
	Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér			Liga margarin , Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott, Gluténmentes kenyér			Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes zsemle			Gluténmentes kenyér , Sörretek, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin			Tonhalsaláta[4], Gluténmentes bagett		
		Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj			Energia: 324.75 Kcal / 1,357.46 Kj			Energia: 136.81 Kcal / 571.87 Kj			Energia: 350.34 Kcal / 1,464.42 Kj			Energia: 190.04 Kcal / 794.37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.29 g	13.21 g	2.35 g	4.15 g	24.90 g	1.24 g	1.41 g	6.20 g	1.12 g	17.38 g	22.20 g	6.39 g	9.77 g	9.22 g	2.17 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	18.62 g	1.13 g	0.20 g	18.30 g	1.41 g	1.48 g	16.28 g	2.44 g	1.25 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, Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Kígyóuborka	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: 268.98 Kcal / 1,124.34 Kj	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 Kj
		Fehérje: 6.28 g; Zsír: 16.28 g; T.Zsírsav: 4.65 g	Fehérje: 5.46 g; Zsír: 12.37 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 7.04 g; Zsír: 12.53 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 26.52 g; Zsír: 7.92 g; T.Zsírsav: 1.45 g	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 8.32 g; T.Zsírsav: 1.77 g
		Szénhidrát: 22.12 g; Cukor: 9.16 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 21.06 g; Cukor: 8.10 g; Só: 1.05 g	Szénhidrát: 35.37 g; Cukor: 2.32 g; Só: 1.03 g	Szénhidrát: 21.30 g; Cukor: 7.90 g; Só: 0.56 g	Szénhidrát: 13.99 g; Cukor: 1.29 g; Só: 0.76 g
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti GM, TM,	Bakonyi pulykaragu GM,TM, Zellerleves GM, TM*[9], Petrezselymes köles	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM (4-6 év)[9], Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 534.73 Kcal / 2,235.17 Kj	Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj	Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 Kj	Energia: 785.89 Kcal / 3,285.02 Kj	Energia: 707.58 Kcal / 2,957.68 Kj
		Fehérje: 22.15 g; Zsír: 12.83 g; T.Zsírsav: 2.76 g	Fehérje: 32.45 g; Zsír: 23.39 g; T.Zsírsav: 4.76 g	Fehérje: 15.66 g; Zsír: 19.92 g; T.Zsírsav: 3.82 g	Fehérje: 18.25 g; Zsír: 50.93 g; T.Zsírsav: 16.72 g	Fehérje: 36.60 g; Zsír: 22.16 g; T.Zsírsav: 5.39 g
		Szénhidrát: 83.52 g; Cukor: 11.89 g; Só: 4.59 g	Szénhidrát: 72.02 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.92 g	Szénhidrát: 56.22 g; Cukor: 6.14 g; Só: 3.50 g	Szénhidrát: 61.21 g; Cukor: 12.63 g; Só: 4.44 g	Szénhidrát: 91.36 g; Cukor: 14.43 g; Só: 4.49 g
		9	3			9,(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes zsemle	Puding rizsitalból	Gluténmentes bagett, Tonhalsaláta[4]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 51.44 Kcal / 215.02 Kj	Energia: 171.28 Kcal / 715.95 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 241.75 Kcal / 1,010.52 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.18 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 1.61 g; Zsír: 6.25 g; T.Zsírsav: 1.13 g	Fehérje: 0.69 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.23 g	Fehérje: 10.07 g; Zsír: 9.29 g; T.Zsírsav: 2.18 g
		Szénhidrát: 29.11 g; Cukor: 17.11 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 10.74 g; Cukor: 3.06 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 26.79 g; Cukor: 1.63 g; Só: 0.21 g	Szénhidrát: 36.71 g; Cukor: 13.99 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 28.53 g; Cukor: 3.19 g; Só: 1.26 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, Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, 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: 268.98 Kcal / 1,124.34 Kj	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 Kj
		Fehérje: 6.28 g; Zsír: 16.28 g; T.Zsírsav: 4.65 g	Fehérje: 5.97 g; Zsír: 12.66 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 7.55 g; Zsír: 12.82 g; T.Zsírsav: 3.35 g	Fehérje: 26.52 g; Zsír: 7.92 g; T.Zsírsav: 1.45 g	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 8.32 g; T.Zsírsav: 1.77 g
		Szénhidrát: 22.12 g; Cukor: 9.16 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 25.36 g; Cukor: 8.40 g; Só: 1.16 g	Szénhidrát: 39.67 g; Cukor: 2.62 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 21.30 g; Cukor: 7.90 g; Só: 0.56 g	Szénhidrát: 13.99 g; Cukor: 1.29 g; Só: 0.76 g
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti GM, TM,	Bakonyi pulykaragu GM,TM, Zellerleves GM, TM*[9], Petrezselymes köles	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM (7-10 év)[9], Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 681.87 Kcal / 2,850.22 Kj	Energia: 850.86 Kcal / 3,556.59 Kj	Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 Kj	Energia: 936.09 Kcal / 3,912.86 Kj	Energia: 707.58 Kcal / 2,957.68 Kj
		Fehérje: 28.22 g; Zsír: 16.53 g; T.Zsírsav: 3.58 g	Fehérje: 44.67 g; Zsír: 32.61 g; T.Zsírsav: 6.66 g	Fehérje: 21.10 g; Zsír: 27.43 g; T.Zsírsav: 5.30 g	Fehérje: 22.10 g; Zsír: 58.26 g; T.Zsírsav: 19.11 g	Fehérje: 36.60 g; Zsír: 22.16 g; T.Zsírsav: 5.39 g
		Szénhidrát: 105.46 g; Cukor: 15.12 g; Só: 5.34 g	Szénhidrát: 96.67 g; Cukor: 3.55 g; Só: 5.02 g	Szénhidrát: 71.83 g; Cukor: 8.12 g; Só: 4.71 g	Szénhidrát: 77.95 g; Cukor: 13.31 g; Só: 5.31 g	Szénhidrát: 91.36 g; Cukor: 14.43 g; Só: 4.49 g
		9	3			9,(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes zsemle	Puding rizsitalból	Gluténmentes bagett, Tonhalsaláta[4]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj	Energia: 205.75 Kcal / 860.04 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 241.75 Kcal / 1,010.52 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 0.88 g; Zsír: 0.18 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 1.81 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 1.13 g	Fehérje: 0.69 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.23 g	Fehérje: 10.07 g; Zsír: 9.29 g; T.Zsírsav: 2.18 g
		Szénhidrát: 29.11 g; Cukor: 17.11 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 11.76 g; Cukor: 3.06 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 34.96 g; Cukor: 2.13 g; Só: 0.22 g	Szénhidrát: 36.71 g; Cukor: 13.99 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 28.53 g; Cukor: 3.19 g; Só: 1.26 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 , Trappista sajt[7], Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Csemege karaj		
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 Kj			Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 Kj			Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 Kj			Energia: 268.98 Kcal / 1,124.34 Kj			Energia: 129.71 Kcal / 542.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.28 g	16.28 g	4.65 g	10.20 g	15.34 g	6.57 g	7.04 g	12.53 g	3.31 g	26.52 g	7.92 g	1.45 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	21.48 g	8.58 g	1.10 g	35.37 g	2.32 g	1.03 g	21.30 g	7.90 g	0.56 g	13.93 g	1.24 g	0.74 g
					7											
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti GM, TM,			Bakonyi pulykaragu GM,TM, Zellerleves GM, TM*[9], Petrezselymes köles			Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér			Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta			Marokkói vöröslencse leves GM (4-6 év)[9], Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma		
		Energia: 534.73 Kcal / 2,235.17 Kj			Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj			Energia: 436.44 Kcal / 1,824.32 Kj			Energia: 785.89 Kcal / 3,285.02 Kj			Energia: 707.58 Kcal / 2,957.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.15 g	12.83 g	2.76 g	32.45 g	23.39 g	4.76 g	15.66 g	19.92 g	3.82 g	18.25 g	50.93 g	16.72 g	36.60 g	22.16 g	5.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.52 g	11.89 g	4.59 g	72.02 g	2.97 g	3.92 g	56.22 g	6.14 g	3.50 g	61.21 g	12.63 g	4.44 g	91.36 g	14.43 g	4.49 g
					9			3						9,(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta (4-6 év)			Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes zsemle			Puding [7]			Gluténmentes bagett, Tonhalsaláta[4]		
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj			Energia: 51.44 Kcal / 215.02 Kj			Energia: 171.28 Kcal / 715.95 Kj			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj			Energia: 241.75 Kcal / 1,010.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.80 g	0.18 g	0.00 g	1.61 g	6.25 g	1.13 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	10.07 g	9.29 g	2.18 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	26.79 g	1.63 g	0.21 g	32.82 g	15.94 g	0.20 g	28.53 g	3.19 g	1.26 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 , Trappista sajt[7], Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zöldpaprika, Csemege karaj		
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 Kj			Energia: 294.68 Kcal / 1,231.76 Kj			Energia: 317.87 Kcal / 1,328.70 Kj			Energia: 268.98 Kcal / 1,124.34 Kj			Energia: 169.00 Kcal / 706.42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.28 g	16.28 g	4.65 g	10.71 g	15.63 g	6.61 g	7.55 g	12.82 g	3.35 g	26.52 g	7.92 g	1.45 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	25.78 g	8.88 g	1.21 g	39.67 g	2.62 g	1.14 g	21.30 g	7.90 g	0.56 g	13.99 g	1.29 g	0.76 g
		7														
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti GM, TM,			Bakonyi pulykaragu GM,TM, Zellerleves GM, TM*[9], Petrezselymes köles			Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér			Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta			Marokkói vöröslencse leves GM (7-10 év)[9], Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma		
		Energia: 681.87 Kcal / 2,850.22 Kj			Energia: 850.86 Kcal / 3,556.59 Kj			Energia: 572.70 Kcal / 2,393.89 Kj			Energia: 936.09 Kcal / 3,912.86 Kj			Energia: 707.58 Kcal / 2,957.68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.22 g	16.53 g	3.58 g	44.67 g	32.61 g	6.66 g	21.10 g	27.43 g	5.30 g	22.10 g	58.26 g	19.11 g	36.60 g	22.16 g	5.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105.46 g	15.12 g	5.34 g	96.67 g	3.55 g	5.02 g	71.83 g	8.12 g	4.71 g	77.95 g	13.31 g	5.31 g	91.36 g	14.43 g	4.49 g
		9						3						9,(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)			Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes zsemle			Puding [7]			Gluténmentes bagett, Tonhalsaláta[4]		
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj			Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj			Energia: 205.75 Kcal / 860.04 Kj			Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj			Energia: 241.75 Kcal / 1,010.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.88 g	0.18 g	0.00 g	1.81 g	6.30 g	1.13 g	5.25 g	2.35 g	1.27 g	10.07 g	9.29 g	2.18 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	34.96 g	2.13 g	0.22 g	32.82 g	15.94 g	0.20 g	28.53 g	3.19 g	1.26 g
											7			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, Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, 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: 268.98 Kcal / 1,124.34 Kj	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 Kj
		Fehérje: 6.28 g; Zsír: 16.28 g; T.Zsírsav: 4.65 g	Fehérje: 5.97 g; Zsír: 12.66 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 7.55 g; Zsír: 12.82 g; T.Zsírsav: 3.35 g	Fehérje: 26.52 g; Zsír: 7.92 g; T.Zsírsav: 1.45 g	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 8.32 g; T.Zsírsav: 1.77 g
		Szénhidrát: 22.12 g; Cukor: 9.16 g; Só: 1.62 g	Szénhidrát: 25.36 g; Cukor: 8.40 g; Só: 1.16 g	Szénhidrát: 39.67 g; Cukor: 2.62 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 21.30 g; Cukor: 7.90 g; Só: 0.56 g	Szénhidrát: 13.99 g; Cukor: 1.29 g; Só: 0.76 g
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti GM, TM,	Bakonyi pulykaragu GM,TM, Zellerleves GM, TM*[9], Petrezselymes köles	Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Gluténmentes kenyér , Sült csirkecsíkok	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM (7-10 év)[9], Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 681.87 Kcal / 2,850.22 Kj	Energia: 850.86 Kcal / 3,556.59 Kj	Energia: 642.22 Kcal / 2,684.48 Kj	Energia: 936.09 Kcal / 3,912.86 Kj	Energia: 707.58 Kcal / 2,957.68 Kj
		Fehérje: 28.22 g; Zsír: 16.53 g; T.Zsírsav: 3.58 g	Fehérje: 44.67 g; Zsír: 32.61 g; T.Zsírsav: 6.66 g	Fehérje: 29.31 g; Zsír: 31.50 g; T.Zsírsav: 5.23 g	Fehérje: 22.10 g; Zsír: 58.26 g; T.Zsírsav: 19.11 g	Fehérje: 36.60 g; Zsír: 22.16 g; T.Zsírsav: 5.39 g
		Szénhidrát: 105.46 g; Cukor: 15.12 g; Só: 5.34 g	Szénhidrát: 96.67 g; Cukor: 3.55 g; Só: 5.02 g	Szénhidrát: 71.85 g; Cukor: 8.12 g; Só: 6.15 g	Szénhidrát: 77.95 g; Cukor: 13.31 g; Só: 5.31 g	Szénhidrát: 91.36 g; Cukor: 14.43 g; Só: 4.49 g
		9				9,(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta (7-10 év)	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes zsemle	Puding rizsitalból	Gluténmentes bagett, Tonhalsaláta[4]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 56.19 Kcal / 234.87 Kj	Energia: 205.75 Kcal / 860.04 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 241.75 Kcal / 1,010.52 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 0.88 g; Zsír: 0.18 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 1.81 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 1.13 g	Fehérje: 0.69 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.23 g	Fehérje: 10.07 g; Zsír: 9.29 g; T.Zsírsav: 2.18 g
		Szénhidrát: 29.11 g; Cukor: 17.11 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 11.76 g; Cukor: 3.06 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 34.96 g; Cukor: 2.13 g; Só: 0.22 g	Szénhidrát: 36.71 g; Cukor: 13.99 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 28.53 g; Cukor: 3.19 g; Só: 1.26 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 , Trappista 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, Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Csemege karaj
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 Kj	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 Kj	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 Kj	Energia: 297.96 Kcal / 1,245.47 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 12.93 g; Zsír: 15.08 g; T.Zsírsav: 6.53 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 28.00 g; Cukor: 7.94 g; Só: 1.20 g	Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 27.82 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1,7	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 542.02 Kcal / 2,265.64 Kj	Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 Kj	Energia: 704.34 Kcal / 2,944.14 Kj	Energia: 582.37 Kcal / 2,434.31 Kj
		Fehérje: 28.95 g; Zsír: 12.43 g; T.Zsírsav: 2.71 g	Fehérje: 32.45 g; Zsír: 23.39 g; T.Zsírsav: 4.76 g	Fehérje: 17.50 g; Zsír: 19.62 g; T.Zsírsav: 3.85 g	Fehérje: 16.65 g; Zsír: 43.74 g; T.Zsírsav: 14.34 g	Fehérje: 28.33 g; Zsír: 18.65 g; T.Zsírsav: 4.40 g
		Szénhidrát: 80.32 g; Cukor: 8.77 g; Só: 4.58 g	Szénhidrát: 72.02 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.92 g	Szénhidrát: 58.56 g; Cukor: 5.14 g; Só: 3.66 g	Szénhidrát: 58.79 g; Cukor: 10.72 g; Só: 4.09 g	Szénhidrát: 77.37 g; Cukor: 14.04 g; Só: 5.08 g
		1	9	1,3		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 2.35 g; T.Zsírsav: 1.27 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 32.82 g; Cukor: 15.94 g; Só: 0.20 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 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 , Trappista 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, Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Csemege karaj
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 Kj	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 Kj	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 Kj	Energia: 297.96 Kcal / 1,245.47 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 12.93 g; Zsír: 15.08 g; T.Zsírsav: 6.53 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 28.00 g; Cukor: 7.94 g; Só: 1.20 g	Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 27.82 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1,7	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 641.57 Kcal / 2,681.76 Kj	Energia: 743.04 Kcal / 3,105.91 Kj	Energia: 585.05 Kcal / 2,445.51 Kj	Energia: 987.09 Kcal / 4,126.04 Kj	Energia: 697.12 Kcal / 2,913.96 Kj
		Fehérje: 34.36 g; Zsír: 14.82 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 38.94 g; Zsír: 28.07 g; T.Zsírsav: 5.70 g	Fehérje: 22.94 g; Zsír: 25.84 g; T.Zsírsav: 5.13 g	Fehérje: 23.31 g; Zsír: 65.36 g; T.Zsírsav: 21.48 g	Fehérje: 35.30 g; Zsír: 23.28 g; T.Zsírsav: 5.52 g
		Szénhidrát: 94.31 g; Cukor: 10.30 g; Só: 5.08 g	Szénhidrát: 86.43 g; Cukor: 3.56 g; Só: 4.71 g	Szénhidrát: 77.51 g; Cukor: 6.92 g; Só: 4.95 g	Szénhidrát: 73.54 g; Cukor: 13.15 g; Só: 5.56 g	Szénhidrát: 90.00 g; Cukor: 15.11 g; Só: 6.44 g
		1	9	1,3		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 2.35 g; T.Zsírsav: 1.27 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 32.82 g; Cukor: 15.94 g; Só: 0.20 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 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 , Trappista 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, Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Csemege karaj
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 Kj	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 Kj	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 Kj	Energia: 297.96 Kcal / 1,245.47 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 12.93 g; Zsír: 15.08 g; T.Zsírsav: 6.53 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 28.00 g; Cukor: 7.94 g; Só: 1.20 g	Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 27.82 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1,7	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sült csirkecsíkok	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 542.02 Kcal / 2,265.64 Kj	Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj	Energia: 542.01 Kcal / 2,265.60 Kj	Energia: 704.34 Kcal / 2,944.14 Kj	Energia: 582.37 Kcal / 2,434.31 Kj
		Fehérje: 28.95 g; Zsír: 12.43 g; T.Zsírsav: 2.71 g	Fehérje: 32.45 g; Zsír: 23.39 g; T.Zsírsav: 4.76 g	Fehérje: 28.14 g; Zsír: 25.84 g; T.Zsírsav: 4.34 g	Fehérje: 16.65 g; Zsír: 43.74 g; T.Zsírsav: 14.34 g	Fehérje: 28.33 g; Zsír: 18.65 g; T.Zsírsav: 4.40 g
		Szénhidrát: 80.32 g; Cukor: 8.77 g; Só: 4.58 g	Szénhidrát: 72.02 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.92 g	Szénhidrát: 58.69 g; Cukor: 5.14 g; Só: 5.16 g	Szénhidrát: 58.79 g; Cukor: 10.72 g; Só: 4.09 g	Szénhidrát: 77.37 g; Cukor: 14.04 g; Só: 5.08 g
		1	9	1		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 2.35 g; T.Zsírsav: 1.27 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 32.82 g; Cukor: 15.94 g; Só: 0.20 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 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 , Trappista 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, Kígyóuborka	Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz, Csemege karaj
		Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 Kj	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 Kj	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 Kj	Energia: 297.96 Kcal / 1,245.47 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 12.93 g; Zsír: 15.08 g; T.Zsírsav: 6.53 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 28.00 g; Cukor: 7.94 g; Só: 1.20 g	Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 27.82 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1,7	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sült csirkecsíkok	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 641.57 Kcal / 2,681.76 Kj	Energia: 743.04 Kcal / 3,105.91 Kj	Energia: 622.44 Kcal / 2,601.80 Kj	Energia: 987.09 Kcal / 4,126.04 Kj	Energia: 697.12 Kcal / 2,913.96 Kj
		Fehérje: 34.36 g; Zsír: 14.82 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 38.94 g; Zsír: 28.07 g; T.Zsírsav: 5.70 g	Fehérje: 30.57 g; Zsír: 27.39 g; T.Zsírsav: 4.86 g	Fehérje: 23.31 g; Zsír: 65.36 g; T.Zsírsav: 21.48 g	Fehérje: 35.30 g; Zsír: 23.28 g; T.Zsírsav: 5.52 g
		Szénhidrát: 94.31 g; Cukor: 10.30 g; Só: 5.08 g	Szénhidrát: 86.43 g; Cukor: 3.56 g; Só: 4.71 g	Szénhidrát: 72.63 g; Cukor: 6.10 g; Só: 6.08 g	Szénhidrát: 73.54 g; Cukor: 13.15 g; Só: 5.56 g	Szénhidrát: 90.00 g; Cukor: 15.11 g; Só: 6.44 g
		1	9	1		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Puding [7]	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 2.35 g; T.Zsírsav: 1.27 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 32.82 g; Cukor: 15.94 g; Só: 0.20 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 1.68 g
		1	1	7	1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(26128) GM, olmag (Iskola)	Tízórai	Tea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 Kj	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 Kj	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 Kj	Energia: 268.98 Kcal / 1,124.34 Kj	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 Kj
		Fehérje: 6.28 g; Zsír: 16.28 g; T.Zsírsav: 4.65 g; Szénhidrát: 22.12 g; Cukor: 9.16 g; Só: 1.62 g	Fehérje: 10.20 g; Zsír: 15.34 g; T.Zsírsav: 6.57 g; Szénhidrát: 21.48 g; Cukor: 8.58 g; Só: 1.10 g	Fehérje: 7.04 g; Zsír: 12.53 g; T.Zsírsav: 3.31 g; Szénhidrát: 35.37 g; Cukor: 2.32 g; Só: 1.03 g	Fehérje: 26.52 g; Zsír: 7.92 g; T.Zsírsav: 1.45 g; Szénhidrát: 21.30 g; Cukor: 7.90 g; Só: 0.56 g	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 8.32 g; T.Zsírsav: 1.77 g; Szénhidrát: 13.99 g; Cukor: 1.29 g; Só: 0.76 g
			7			
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti GM, TM,	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Gluténmentes kenyér , Hamis gulyásleves GM, Parajfőzelék GM, tejmentes, Főtt tojás[3]	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 534.73 Kcal / 2,235.17 Kj	Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj	Energia: 527.79 Kcal / 2,206.16 Kj	Energia: 1,081.22 Kcal / 4,519.50 Kj	Energia: 697.12 Kcal / 2,913.96 Kj
		Fehérje: 22.15 g; Zsír: 12.83 g; T.Zsírsav: 2.76 g; Szénhidrát: 83.52 g; Cukor: 11.89 g; Só: 4.59 g	Fehérje: 32.45 g; Zsír: 23.39 g; T.Zsírsav: 4.76 g; Szénhidrát: 72.02 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.92 g	Fehérje: 16.39 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 3.89 g; Szénhidrát: 66.52 g; Cukor: 8.13 g; Só: 3.50 g	Fehérje: 25.66 g; Zsír: 72.56 g; T.Zsírsav: 23.86 g; Szénhidrát: 78.32 g; Cukor: 13.35 g; Só: 6.07 g	Fehérje: 35.30 g; Zsír: 23.28 g; T.Zsírsav: 5.52 g; Szénhidrát: 90.00 g; Cukor: 15.11 g; Só: 6.44 g
			9	3		(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes zsemle	Puding [7]	Tonhalsaláta[4], Gluténmentes bagett
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 171.28 Kcal / 715.95 Kj	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj	Energia: 241.75 Kcal / 1,010.52 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g; Szénhidrát: 29.11 g; Cukor: 17.11 g; Só: 0.36 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 1.61 g; Zsír: 6.25 g; T.Zsírsav: 1.13 g; Szénhidrát: 26.79 g; Cukor: 1.63 g; Só: 0.21 g	Fehérje: 5.25 g; Zsír: 2.35 g; T.Zsírsav: 1.27 g; Szénhidrát: 32.82 g; Cukor: 15.94 g; Só: 0.20 g	Fehérje: 10.07 g; Zsír: 9.29 g; T.Zsírsav: 2.18 g; Szénhidrát: 28.53 g; Cukor: 3.19 g; Só: 1.26 g
					7	4

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(28934) Diab (R: 10, T: 15, E: 25) Bölcsőde	**Tízórai**	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Teljes kiőrlésű buci[1], Snidlinges csirkehús-krém GM, TM, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika		
		Energia: 233.45 Kcal / 975.82 Kj			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 Kj			Energia: 206.40 Kcal / 862.75 Kj			Energia: 247.88 Kcal / 1,036.14 Kj			Energia: 177.82 Kcal / 743.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.40 g	15.76 g	4.59 g	12.06 g	14.96 g	6.52 g	7.62 g	11.69 g	3.26 g	28.38 g	7.54 g	1.40 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	16.82 g	0.90 g	1.11 g	17.81 g	1.42 g	1.03 g	16.64 g	0.01 g	0.57 g	16.63 g	0.39 g	0.42 g
		1			1,7			1			1			1		
	Ebéd	Mediterrán csirkés tészta 25 CH*[1,(12)], Cukkini krémleves GM, TM,			Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles 25 CH, Rántott leves 25 CH[1]			Parajfőzelék 25 CH[1,7], Főtt tojás[3], Hamis gulyásleves			Cigánypecsenye GM, Vitamin saláta , Karfiolkrémleves GM, TM, Főtt burgonya 25 CH			Kelbimbóleves GM, TM, Borsos sertéstokány, Sárgarépás bulgur 25 CH [1]		
		Energia: 190.48 Kcal / 796.21 Kj			Energia: 447.57 Kcal / 1,870.84 Kj			Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 Kj			Energia: 852.39 Kcal / 3,562.99 Kj			Energia: 415.76 Kcal / 1,737.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.96 g	3.85 g	0.43 g	26.58 g	24.76 g	4.63 g	12.68 g	12.78 g	3.34 g	22.84 g	72.27 g	23.83 g	28.28 g	22.23 g	5.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.17 g	1.47 g	2.69 g	29.01 g	1.66 g	2.46 g	29.79 g	4.45 g	2.61 g	28.74 g	3.39 g	6.80 g	28.90 g	1.92 g	4.28 g
		1,(12)			1			1,3,7						1		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(28936) Diab (T: 25, E: 60, U: 25) 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 , Trappista 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, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 290.48 Kcal / 1,214.21 Kj	Energia: 296.57 Kcal / 1,239.66 Kj	Energia: 253.34 Kcal / 1,058.96 Kj	Energia: 294.82 Kcal / 1,232.35 Kj	Energia: 228.23 Kcal / 954.00 Kj
		Fehérje: 9.86 g; Zsír: 16.14 g; T.Zsírsav: 4.62 g	Fehérje: 14.09 g; Zsír: 15.27 g; T.Zsírsav: 6.54 g	Fehérje: 9.65 g; Zsír: 12.00 g; T.Zsírsav: 3.28 g	Fehérje: 30.41 g; Zsír: 7.85 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 12.21 g; Zsír: 8.25 g; T.Zsírsav: 1.75 g
		Szénhidrát: 26.29 g; Cukor: 2.03 g; Só: 1.81 g	Szénhidrát: 25.66 g; Cukor: 1.76 g; Só: 1.29 g	Szénhidrát: 26.65 g; Cukor: 2.18 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 25.48 g; Cukor: 0.77 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 26.34 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.99 g
		1	1,7	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Mediterrán csirkés tészta 60 CH*[1,(12)],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles 60 CH	Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 60 CH[1,7], Tk. kenyér (60)[1]	Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya 60 CH, Vitamin saláta	Kelbimbóleves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs 60 CH(12)
		Energia: 453.69 Kcal / 1,896.42 Kj	Energia: 573.96 Kcal / 2,399.15 Kj	Energia: 522.35 Kcal / 2,183.42 Kj	Energia: 1,019.48 Kcal / 4,261.43 Kj	Energia: 589.67 Kcal / 2,464.82 Kj
		Fehérje: 30.08 g; Zsír: 9.88 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 31.38 g; Zsír: 22.28 g; T.Zsírsav: 4.57 g	Fehérje: 21.92 g; Zsír: 20.72 g; T.Zsírsav: 4.66 g	Fehérje: 27.29 g; Zsír: 72.62 g; T.Zsírsav: 23.87 g	Fehérje: 31.37 g; Zsír: 23.84 g; T.Zsírsav: 5.65 g
		Szénhidrát: 62.97 g; Cukor: 2.09 g; Só: 3.81 g	Szénhidrát: 64.31 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.77 g	Szénhidrát: 60.96 g; Cukor: 8.44 g; Só: 3.79 g	Szénhidrát: 64.38 g; Cukor: 4.81 g; Só: 7.69 g	Szénhidrát: 64.19 g; Cukor: 2.33 g; Só: 5.14 g
		1,(12)	9	1,3,7		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Tonhalsaláta[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 255.56 Kcal / 1,068.24 Kj	Energia: 370.11 Kcal / 1,547.06 Kj	Energia: 188.84 Kcal / 789.35 Kj	Energia: 257.70 Kcal / 1,077.19 Kj	Energia: 259.31 Kcal / 1,083.92 Kj
		Fehérje: 6.22 g; Zsír: 12.91 g; T.Zsírsav: 2.29 g	Fehérje: 8.08 g; Zsír: 24.60 g; T.Zsírsav: 1.18 g	Fehérje: 6.13 g; Zsír: 6.84 g; T.Zsírsav: 1.18 g	Fehérje: 10.81 g; Zsír: 11.40 g; T.Zsírsav: 2.73 g	Fehérje: 14.59 g; Zsír: 9.88 g; T.Zsírsav: 2.23 g
		Szénhidrát: 28.84 g; Cukor: 0.79 g; Só: 0.72 g	Szénhidrát: 27.71 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.52 g	Szénhidrát: 25.58 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.72 g	Szénhidrát: 28.08 g; Cukor: 0.21 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 27.32 g; Cukor: 2.00 g; Só: 1.77 g
		1	1	1	1	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	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi, 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, 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: 297.96 Kcal / 1,245.47 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 8.19 g; Zsír: 12.11 g; T.Zsírsav: 3.23 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 27.58 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 27.82 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sült csirkecsíkok	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 542.02 Kcal / 2,265.64 Kj	Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj	Energia: 542.01 Kcal / 2,265.60 Kj	Energia: 704.34 Kcal / 2,944.14 Kj	Energia: 582.37 Kcal / 2,434.31 Kj
		Fehérje: 28.95 g; Zsír: 12.43 g; T.Zsírsav: 2.71 g	Fehérje: 32.45 g; Zsír: 23.39 g; T.Zsírsav: 4.76 g	Fehérje: 28.14 g; Zsír: 25.84 g; T.Zsírsav: 4.34 g	Fehérje: 16.65 g; Zsír: 43.74 g; T.Zsírsav: 14.34 g	Fehérje: 28.33 g; Zsír: 18.65 g; T.Zsírsav: 4.40 g
		Szénhidrát: 80.32 g; Cukor: 8.77 g; Só: 4.58 g	Szénhidrát: 72.02 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.92 g	Szénhidrát: 58.69 g; Cukor: 5.14 g; Só: 5.16 g	Szénhidrát: 58.79 g; Cukor: 10.72 g; Só: 4.09 g	Szénhidrát: 77.37 g; Cukor: 14.04 g; Só: 5.08 g
		1	9	1		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 0.69 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.23 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 36.71 g; Cukor: 13.99 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 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	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi, 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, 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: 297.96 Kcal / 1,245.47 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g; Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Fehérje: 8.19 g; Zsír: 12.11 g; T.Zsírsav: 3.23 g; Szénhidrát: 27.58 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.15 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g; Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g; Szénhidrát: 27.82 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.66 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g; Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sült csirkecsíkok	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma
		Energia: 641.57 Kcal / 2,681.76 Kj	Energia: 743.04 Kcal / 3,105.91 Kj	Energia: 662.00 Kcal / 2,767.16 Kj	Energia: 987.09 Kcal / 4,126.04 Kj	Energia: 697.12 Kcal / 2,913.96 Kj
		Fehérje: 34.36 g; Zsír: 14.82 g; T.Zsírsav: 3.25 g; Szénhidrát: 94.31 g; Cukor: 10.30 g; Só: 5.08 g	Fehérje: 38.94 g; Zsír: 28.07 g; T.Zsírsav: 5.70 g; Szénhidrát: 86.43 g; Cukor: 3.56 g; Só: 4.71 g	Fehérje: 31.76 g; Zsír: 30.45 g; T.Zsírsav: 5.20 g; Szénhidrát: 77.56 g; Cukor: 6.92 g; Só: 6.40 g	Fehérje: 23.31 g; Zsír: 65.36 g; T.Zsírsav: 21.48 g; Szénhidrát: 73.54 g; Cukor: 13.15 g; Só: 5.56 g	Fehérje: 35.30 g; Zsír: 23.28 g; T.Zsírsav: 5.52 g; Szénhidrát: 90.00 g; Cukor: 15.11 g; Só: 6.44 g
		1	9	1		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g; Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g; Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Fehérje: 0.69 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.23 g; Szénhidrát: 36.71 g; Cukor: 13.99 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g; Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 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	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi, 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, 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: 297.96 Kcal / 1,245.47 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 8.19 g; Zsír: 12.11 g; T.Zsírsav: 3.23 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 27.58 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 27.82 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma, Kelbimbóleves GM, TM
		Energia: 542.02 Kcal / 2,265.64 Kj	Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj	Energia: 442.76 Kcal / 1,850.74 Kj	Energia: 704.34 Kcal / 2,944.14 Kj	Energia: 573.76 Kcal / 2,398.32 Kj
		Fehérje: 28.95 g; Zsír: 12.43 g; T.Zsírsav: 2.71 g	Fehérje: 32.45 g; Zsír: 23.39 g; T.Zsírsav: 4.76 g	Fehérje: 17.50 g; Zsír: 19.62 g; T.Zsírsav: 3.85 g	Fehérje: 16.65 g; Zsír: 43.74 g; T.Zsírsav: 14.34 g	Fehérje: 27.13 g; Zsír: 21.31 g; T.Zsírsav: 4.68 g
		Szénhidrát: 80.32 g; Cukor: 8.77 g; Só: 4.58 g	Szénhidrát: 72.02 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.92 g	Szénhidrát: 58.56 g; Cukor: 5.14 g; Só: 3.66 g	Szénhidrát: 58.79 g; Cukor: 10.72 g; Só: 4.09 g	Szénhidrát: 69.53 g; Cukor: 12.82 g; Só: 4.67 g
		1	9	1,3		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 0.69 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.23 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 36.71 g; Cukor: 13.99 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 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, 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, 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: 297.96 Kcal / 1,245.47 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g; Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Fehérje: 8.19 g; Zsír: 12.11 g; T.Zsírsav: 3.23 g; Szénhidrát: 27.58 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.15 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g; Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g; Szénhidrát: 27.82 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.66 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g; Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma, Kelbimbóleves GM, TM
		Energia: 641.57 Kcal / 2,681.76 Kj	Energia: 743.04 Kcal / 3,105.91 Kj	Energia: 585.05 Kcal / 2,445.51 Kj	Energia: 987.09 Kcal / 4,126.04 Kj	Energia: 724.96 Kcal / 3,030.33 Kj
		Fehérje: 34.36 g; Zsír: 14.82 g; T.Zsírsav: 3.25 g; Szénhidrát: 94.31 g; Cukor: 10.30 g; Só: 5.08 g	Fehérje: 38.94 g; Zsír: 28.07 g; T.Zsírsav: 5.70 g; Szénhidrát: 86.43 g; Cukor: 3.56 g; Só: 4.71 g	Fehérje: 22.94 g; Zsír: 25.84 g; T.Zsírsav: 5.13 g; Szénhidrát: 77.51 g; Cukor: 6.92 g; Só: 4.95 g	Fehérje: 23.31 g; Zsír: 65.36 g; T.Zsírsav: 21.48 g; Szénhidrát: 73.54 g; Cukor: 13.15 g; Só: 5.56 g	Fehérje: 33.91 g; Zsír: 25.60 g; T.Zsírsav: 5.76 g; Szénhidrát: 90.69 g; Cukor: 13.33 g; Só: 5.80 g
		1	9	1,3		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g; Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g; Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Fehérje: 0.69 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.23 g; Szénhidrát: 36.71 g; Cukor: 13.99 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g; Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 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	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi, 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, 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: 297.96 Kcal / 1,245.47 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 8.19 g; Zsír: 12.11 g; T.Zsírsav: 3.23 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 27.58 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 27.82 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sült csirkecsíkok	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma, Kelbimbóleves GM, TM
		Energia: 542.02 Kcal / 2,265.64 Kj	Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj	Energia: 542.01 Kcal / 2,265.60 Kj	Energia: 704.34 Kcal / 2,944.14 Kj	Energia: 573.76 Kcal / 2,398.32 Kj
		Fehérje: 28.95 g; Zsír: 12.43 g; T.Zsírsav: 2.71 g	Fehérje: 32.45 g; Zsír: 23.39 g; T.Zsírsav: 4.76 g	Fehérje: 28.14 g; Zsír: 25.84 g; T.Zsírsav: 4.34 g	Fehérje: 16.65 g; Zsír: 43.74 g; T.Zsírsav: 14.34 g	Fehérje: 27.13 g; Zsír: 21.31 g; T.Zsírsav: 4.68 g
		Szénhidrát: 80.32 g; Cukor: 8.77 g; Só: 4.58 g	Szénhidrát: 72.02 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.92 g	Szénhidrát: 58.69 g; Cukor: 5.14 g; Só: 5.16 g	Szénhidrát: 58.79 g; Cukor: 10.72 g; Só: 4.09 g	Szénhidrát: 69.53 g; Cukor: 12.82 g; Só: 4.67 g
		1	9	1		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 0.69 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.23 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 36.71 g; Cukor: 13.99 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 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	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi, 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, 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: 297.96 Kcal / 1,245.47 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 9.01 g; Zsír: 16.02 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 8.19 g; Zsír: 12.11 g; T.Zsírsav: 3.23 g	Fehérje: 9.77 g; Zsír: 12.27 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 1.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 28.64 g; Cukor: 8.26 g; Só: 1.72 g	Szénhidrát: 27.58 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 41.89 g; Cukor: 1.42 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 27.82 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti tej-, tojásment[1],	Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles	Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sült csirkecsíkok	Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta	Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma, Kelbimbóleves GM, TM
		Energia: 641.57 Kcal / 2,681.76 Kj	Energia: 743.04 Kcal / 3,105.91 Kj	Energia: 662.00 Kcal / 2,767.16 Kj	Energia: 987.09 Kcal / 4,126.04 Kj	Energia: 724.96 Kcal / 3,030.33 Kj
		Fehérje: 34.36 g; Zsír: 14.82 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 38.94 g; Zsír: 28.07 g; T.Zsírsav: 5.70 g	Fehérje: 31.76 g; Zsír: 30.45 g; T.Zsírsav: 5.20 g	Fehérje: 23.31 g; Zsír: 65.36 g; T.Zsírsav: 21.48 g	Fehérje: 33.91 g; Zsír: 25.60 g; T.Zsírsav: 5.76 g
		Szénhidrát: 94.31 g; Cukor: 10.30 g; Só: 5.08 g	Szénhidrát: 86.43 g; Cukor: 3.56 g; Só: 4.71 g	Szénhidrát: 77.56 g; Cukor: 6.92 g; Só: 6.40 g	Szénhidrát: 73.54 g; Cukor: 13.15 g; Só: 5.56 g	Szénhidrát: 90.69 g; Cukor: 13.33 g; Só: 5.80 g
		1	9	1		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta[4]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 239.15 Kcal / 999.65 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 0.80 g; Zsír: 0.25 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 5.28 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 0.69 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.23 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 9.76 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 35.63 g; Cukor: 16.47 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 14.60 g; Cukor: 2.98 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 21.70 g; Cukor: 0.13 g; Só: 0.63 g	Szénhidrát: 36.71 g; Cukor: 13.99 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 23.44 g; Cukor: 1.95 g; Só: 1.68 g
		1	1			1,4

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	**Ebéd**	Cukkini krémleves GM, TM, Mediterrán csirkés tészta 40 CH*[1,(12)],			Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles 40 CH			Hamis gulyásleves, Főtt tojás[3], Parajfőzelék 40 CH[1,7], Tk. kenyér (40) [1]			Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya 40 CH, Vitamin saláta			Kelbimbóleves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs 40 CH(12)		
		Energia: 307.47 Kcal / 1,285.22 Kj			Energia: 455.23 Kcal / 1,902.86 Kj			Energia: 398.89 Kcal / 1,667.36 Kj			Energia: 923.27 Kcal / 3,859.27 Kj			Energia: 488.71 Kcal / 2,042.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.02 g	6.53 g	0.76 g	28.59 g	19.38 g	4.08 g	17.05 g	16.41 g	3.94 g	24.73 g	72.42 g	23.84 g	29.03 g	23.07 g	5.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.19 g	1.75 g	3.19 g	44.09 g	2.97 g	3.40 g	44.81 g	6.27 g	3.16 g	43.86 g	3.99 g	7.17 g	43.16 g	2.09 g	4.72 g
		1,(12)			9			1,3,7						(12)		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, fruktóz (Iskola)	**Ebéd**	Mediterrán csirkés tészta*[1,(12)], Cukkini krémleves GM, TM,			Zellerleves GM, TM*[9], Bakonyi pulykaragu GM,TM, Petrezselymes köles			Hamis gulyásleves, Parajfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sült csirkecsíkok			Karfiolkrémleves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta			Marokkói vöröslencse leves GM, TM, Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12)		
		Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 Kj			Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj			Energia: 447.39 Kcal / 1,870.09 Kj			Energia: 1,007.29 Kcal / 4,210.47 Kj			Energia: 634.50 Kcal / 2,652.21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.44 g	11.67 g	1.39 g	32.45 g	23.39 g	4.76 g	24.44 g	25.35 g	4.31 g	26.97 g	72.60 g	23.87 g	34.58 g	22.56 g	5.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.99 g	2.27 g	4.14 g	72.02 g	2.97 g	3.92 g	39.95 g	5.14 g	4.77 g	61.78 g	4.71 g	7.82 g	77.40 g	4.40 g	6.42 g
		1,(12)			9			1						(12)		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/koll.)	**Ebéd**	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti GM, TM,			Bakonyi pulykaragu GM,TM, Zellerleves GM, TM*[9], Petrezselymes köles			Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Főtt tojás[3], Gluténmentes kenyér			Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta			Marokkói vöröslencse leves GM (15 év)[9], Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma		
		Energia: 730.92 Kcal / 3,055.25 Kj			Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj			Energia: 693.99 Kcal / 2,900.88 Kj			Energia: 1,081.22 Kcal / 4,519.50 Kj			Energia: 917.67 Kcal / 3,835.86 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.25 g	17.76 g	3.85 g	32.45 g	23.39 g	4.76 g	26.85 g	35.01 g	6.62 g	25.66 g	72.56 g	23.86 g	48.15 g	29.88 g	7.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		112.77 g	16.19 g	5.59 g	72.02 g	2.97 g	3.92 g	82.86 g	9.51 g	5.35 g	78.32 g	13.35 g	6.07 g	114.53 g	15.46 g	6.34 g
		9			3									9,(12)		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/Koll.)	**Ebéd**	Cukkini krémleves GM, TM, Bolognai spagetti GM, TM,			Bakonyi pulykaragu GM,TM, Zellerleves GM, TM*[9], Petrezselymes köles			Parajfőzelék GM TM*, Hamis gulyásleves GM, Gluténmentes kenyér , Fokhagymás sertés aprópecsenye			Sárgabarack leves GM, TM, Cigánypecsenye GM, Főtt burgonya, Vitamin saláta			Marokkói vöröslencse leves GM (11-14 év)[9], Borsos sertéstokány, Zöldséges rizs (12), Alma		
		Energia: 730.92 Kcal / 3,055.25 Kj			Energia: 619.20 Kcal / 2,588.26 Kj			Energia: 796.00 Kcal / 3,327.28 Kj			Energia: 1,081.22 Kcal / 4,519.50 Kj			Energia: 910.87 Kcal / 3,807.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.25 g	17.76 g	3.85 g	32.45 g	23.39 g	4.76 g	36.72 g	40.69 g	8.62 g	25.66 g	72.56 g	23.86 g	48.33 g	29.86 g	7.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		112.77 g	16.19 g	5.59 g	72.02 g	2.97 g	3.92 g	85.70 g	10.25 g	6.90 g	78.32 g	13.35 g	6.07 g	118.99 g	15.18 g	6.23 g
		9												9,(12)		

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,olmag (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Májpástétom (házi), Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 290.69 Kcal / 1,215.08 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 261.67 Kcal / 1,093.78 Kj
		Fehérje: 9.84 g; Zsír: 18.95 g; T.Zsírsav: 5.88 g	Fehérje: 14.15 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 11.28 g; Zsír: 14.84 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 11.41 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.89 g	Fehérje: 9.30 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.35 g
		Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 46.35 g; Cukor: 23.01 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 27.81 g; Cukor: 7.57 g; Só: 1.35 g	Szénhidrát: 20.45 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 27.70 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.22 g
		1	1	1,7	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Tört burgonya	Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 Kj	Energia: 704.54 Kcal / 2,944.98 Kj	Energia: 628.92 Kcal / 2,628.89 Kj	Energia: 764.95 Kcal / 3,197.49 Kj	Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj
		Fehérje: 35.00 g; Zsír: 32.76 g; T.Zsírsav: 9.21 g	Fehérje: 40.32 g; Zsír: 29.42 g; T.Zsírsav: 6.93 g	Fehérje: 34.41 g; Zsír: 20.08 g; T.Zsírsav: 2.79 g	Fehérje: 39.65 g; Zsír: 19.30 g; T.Zsírsav: 2.42 g	Fehérje: 30.37 g; Zsír: 20.90 g; T.Zsírsav: 5.10 g
		Szénhidrát: 70.50 g; Cukor: 1.51 g; Só: 3.55 g	Szénhidrát: 77.28 g; Cukor: 22.45 g; Só: 5.55 g	Szénhidrát: 88.98 g; Cukor: 11.10 g; Só: 3.90 g	Szénhidrát: 109.01 g; Cukor: 17.13 g; Só: 4.49 g	Szénhidrát: 68.44 g; Cukor: 5.26 g; Só: 2.82 g
		1,(12)	1			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 Kj
		Fehérje: 5.25 g; Zsír: 6.47 g; T.Zsírsav: 1.10 g	Fehérje: 6.43 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.46 g; Zsír: 1.93 g; T.Zsírsav: 0.24 g	Fehérje: 13.27 g; Zsír: 12.85 g; T.Zsírsav: 2.93 g	Fehérje: 9.15 g; Zsír: 8.62 g; T.Zsírsav: 2.34 g
		Szénhidrát: 30.57 g; Cukor: 0.45 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 20.09 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.37 g	Szénhidrát: 26.17 g; Cukor: 15.18 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 22.01 g; Cukor: 0.64 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 56.56 g; Cukor: 23.27 g; Só: 0.26 g
		1	1		1,4	7

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00016) Tejmentes, fruktózszegény (Iskola)	**Tízórai**	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Májpástétom (házi), Lilahagyma			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek		
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 Kj			Energia: 271.83 Kcal / 1,136.25 Kj			Energia: 223.29 Kcal / 933.35 Kj			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj			Energia: 238.37 Kcal / 996.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.15 g	19.02 g	5.88 g	13.18 g	12.88 g	2.27 g	9.40 g	11.22 g	2.70 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	9.61 g	12.69 g	3.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.11 g	0.77 g	0.47 g	25.63 g	1.97 g	2.51 g	21.11 g	0.77 g	0.77 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	21.48 g	1.23 g	1.22 g
		1			1			1			1			1		
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)			Csontleves tésztabetéttel*[1], Karalábéfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(12), Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya			Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs			Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta		
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 Kj			Energia: 559.54 Kcal / 2,338.88 Kj			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 Kj			Energia: 694.62 Kcal / 2,903.51 Kj			Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.00 g	32.76 g	9.21 g	33.79 g	25.87 g	6.38 g	34.55 g	13.59 g	1.70 g	38.60 g	18.85 g	2.42 g	30.37 g	20.90 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.50 g	1.51 g	3.55 g	59.22 g	5.06 g	6.54 g	73.94 g	3.91 g	3.96 g	94.31 g	4.63 g	4.49 g	68.44 g	5.26 g	2.82 g
		1,(12)			1			(12)								
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika			Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Csemege karaj, Liga margarin , Kígyóuborka		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj			Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj			Energia: 159.88 Kcal / 668.30 Kj			Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj			Energia: 195.63 Kcal / 817.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	6.43 g	24.35 g	1.16 g	8.20 g	12.17 g	3.22 g	13.27 g	12.85 g	2.93 g	10.87 g	8.00 g	1.73 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	20.09 g	0.01 g	1.37 g	20.39 g	0.24 g	1.14 g	22.01 g	0.64 g	0.95 g	20.12 g	0.16 g	0.52 g
		1			1			1			1,4			1		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes (Iskola)	**Tízórai**	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Májpástétom (házi), Lilahagyma	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek
		Energia: 296.84 Kcal / 1,240.79 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 262.58 Kcal / 1,097.58 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 233.56 Kcal / 976.28 Kj
		Fehérje: 10.15 g; Zsír: 19.02 g; T.Zsírsav: 5.88 g	Fehérje: 14.15 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 11.28 g; Zsír: 14.84 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 11.41 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.89 g	Fehérje: 9.30 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.35 g
		Szénhidrát: 21.11 g; Cukor: 0.77 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 46.35 g; Cukor: 23.01 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 20.82 g; Cukor: 0.58 g; Só: 1.35 g	Szénhidrát: 20.45 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 20.71 g; Cukor: 0.47 g; Só: 1.22 g
		1	1	1,7,15	1	1,15
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Karalábéfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya , Zöldségkrémleves GM, TM*(12)	Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 Kj	Energia: 559.54 Kcal / 2,338.88 Kj	Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 Kj	Energia: 764.95 Kcal / 3,197.49 Kj	Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj
		Fehérje: 35.00 g; Zsír: 32.76 g; T.Zsírsav: 9.21 g	Fehérje: 33.79 g; Zsír: 25.87 g; T.Zsírsav: 6.38 g	Fehérje: 34.55 g; Zsír: 13.59 g; T.Zsírsav: 1.70 g	Fehérje: 39.65 g; Zsír: 19.30 g; T.Zsírsav: 2.42 g	Fehérje: 30.37 g; Zsír: 20.90 g; T.Zsírsav: 5.10 g
		Szénhidrát: 70.50 g; Cukor: 1.51 g; Só: 3.55 g	Szénhidrát: 59.22 g; Cukor: 5.06 g; Só: 6.54 g	Szénhidrát: 73.94 g; Cukor: 3.91 g; Só: 3.96 g	Szénhidrát: 109.01 g; Cukor: 17.13 g; Só: 4.49 g	Szénhidrát: 68.44 g; Cukor: 5.26 g; Só: 2.82 g
		1,(12)	1	(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Csemege karaj, Liga margarin , Kígyóuborka
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 195.63 Kcal / 817.73 Kj
		Fehérje: 5.25 g; Zsír: 6.47 g; T.Zsírsav: 1.10 g	Fehérje: 6.43 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 12.17 g; T.Zsírsav: 3.22 g	Fehérje: 13.27 g; Zsír: 12.85 g; T.Zsírsav: 2.93 g	Fehérje: 10.87 g; Zsír: 8.00 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 30.57 g; Cukor: 0.45 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 20.09 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.37 g	Szénhidrát: 20.39 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 22.01 g; Cukor: 0.64 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 20.12 g; Cukor: 0.16 g; Só: 0.52 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 kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Májpástétom (házi), Lilahagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek
		Energia: 271.64 Kcal / 1,135.46 Kj	Energia: 233.67 Kcal / 976.74 Kj	Energia: 247.23 Kcal / 1,033.42 Kj	Energia: 186.71 Kcal / 780.45 Kj	Energia: 208.12 Kcal / 869.94 Kj
		Fehérje: 9.08 g; Zsír: 18.87 g; T.Zsírsav: 5.87 g	Fehérje: 11.66 g; Zsír: 12.67 g; T.Zsírsav: 2.25 g	Fehérje: 10.74 g; Zsír: 14.79 g; T.Zsírsav: 5.98 g	Fehérje: 10.56 g; Zsír: 8.72 g; T.Zsírsav: 1.88 g	Fehérje: 8.33 g; Zsír: 12.50 g; T.Zsírsav: 3.33 g
		Szénhidrát: 16.26 g; Cukor: 0.77 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 18.14 g; Cukor: 1.48 g; Só: 2.37 g	Szénhidrát: 17.71 g; Cukor: 1.34 g; Só: 1.26 g	Szénhidrát: 16.57 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.05 g	Szénhidrát: 15.65 g; Cukor: 1.15 g; Só: 1.09 g
		1	1	1,7	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús 40 CH*[1,(12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Karalábéfőzelék 40 CH [1,7], Főtt virsli, Tk. kenyér (40)[1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(12), Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya 40 CH	Cukkinileves GM, TM *, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs 40 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt 40 CH, Kevert saláta
		Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 Kj	Energia: 559.60 Kcal / 2,339.13 Kj	Energia: 361.37 Kcal / 1,510.53 Kj	Energia: 398.74 Kcal / 1,666.73 Kj	Energia: 374.95 Kcal / 1,567.29 Kj
		Fehérje: 21.09 g; Zsír: 17.96 g; T.Zsírsav: 5.01 g	Fehérje: 31.24 g; Zsír: 30.22 g; T.Zsírsav: 6.95 g	Fehérje: 30.80 g; Zsír: 11.44 g; T.Zsírsav: 1.45 g	Fehérje: 25.21 g; Zsír: 15.33 g; T.Zsírsav: 1.91 g	Fehérje: 18.30 g; Zsír: 13.68 g; T.Zsírsav: 3.02 g
		Szénhidrát: 42.93 g; Cukor: 1.23 g; Só: 2.72 g	Szénhidrát: 43.35 g; Cukor: 4.04 g; Só: 5.35 g	Szénhidrát: 43.94 g; Cukor: 2.71 g; Só: 4.44 g	Szénhidrát: 41.97 g; Cukor: 2.97 g; Só: 3.46 g	Szénhidrát: 43.59 g; Cukor: 4.03 g; Só: 2.09 g
		1,(12)	1,7	(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Kígyóuborka
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 Kj	Energia: 310.46 Kcal / 1,297.72 Kj	Energia: 139.72 Kcal / 584.03 Kj	Energia: 226.80 Kcal / 948.02 Kj	Energia: 175.47 Kcal / 733.46 Kj
		Fehérje: 2.90 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 1.10 g	Fehérje: 5.58 g; Zsír: 24.23 g; T.Zsírsav: 1.15 g	Fehérje: 7.35 g; Zsír: 12.05 g; T.Zsírsav: 3.21 g	Fehérje: 11.99 g; Zsír: 12.66 g; T.Zsírsav: 2.91 g	Fehérje: 10.02 g; Zsír: 7.88 g; T.Zsírsav: 1.72 g
		Szénhidrát: 16.32 g; Cukor: 0.45 g; Só: 0.42 g	Szénhidrát: 16.21 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.28 g	Szénhidrát: 16.51 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.05 g	Szénhidrát: 16.18 g; Cukor: 0.64 g; Só: 0.82 g	Szénhidrát: 16.24 g; Cukor: 0.16 g; Só: 0.43 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, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Lilahagyma	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek
		Energia: 291.81 Kcal / 1,219.77 Kj	Energia: 238.04 Kcal / 995.01 Kj	Energia: 257.55 Kcal / 1,076.56 Kj	Energia: 201.84 Kcal / 843.69 Kj	Energia: 228.53 Kcal / 955.26 Kj
		Fehérje: 7.93 g; Zsír: 19.57 g; T.Zsírsav: 5.96 g	Fehérje: 10.14 g; Zsír: 13.07 g; T.Zsírsav: 2.31 g	Fehérje: 9.06 g; Zsír: 15.39 g; T.Zsírsav: 6.07 g	Fehérje: 9.19 g; Zsír: 9.39 g; T.Zsírsav: 1.97 g	Fehérje: 7.08 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 3.43 g
		Szénhidrát: 18.89 g; Cukor: 1.97 g; Só: 0.48 g	Szénhidrát: 18.34 g; Cukor: 1.85 g; Só: 2.41 g	Szénhidrát: 18.60 g; Cukor: 1.78 g; Só: 1.36 g	Szénhidrát: 18.23 g; Cukor: 1.44 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 18.49 g; Cukor: 1.41 g; Só: 1.23 g
			15	7,15		15
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM 60 CH*(12), Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves GM*, Főtt virsli, GM kenyér (60), Karalábéfőzelék GM 60 CH[7]	Zöldségkrémleves GM, TM*(12), Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya 60 CH	Cukkinileves GM, TM *, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs 60 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt 60 CH, Kevert saláta
		Energia: 461.98 Kcal / 1,931.08 Kj	Energia: 669.58 Kcal / 2,798.84 Kj	Energia: 471.92 Kcal / 1,972.63 Kj	Energia: 513.87 Kcal / 2,147.98 Kj	Energia: 543.61 Kcal / 2,272.29 Kj
		Fehérje: 16.33 g; Zsír: 17.10 g; T.Zsírsav: 4.72 g	Fehérje: 32.45 g; Zsír: 36.33 g; T.Zsírsav: 7.73 g	Fehérje: 33.30 g; Zsír: 13.49 g; T.Zsírsav: 1.68 g	Fehérje: 27.63 g; Zsír: 17.96 g; T.Zsírsav: 2.22 g	Fehérje: 27.74 g; Zsír: 19.33 g; T.Zsírsav: 4.64 g
		Szénhidrát: 62.89 g; Cukor: 4.47 g; Só: 2.50 g	Szénhidrát: 61.86 g; Cukor: 7.96 g; Só: 6.74 g	Szénhidrát: 63.94 g; Cukor: 3.51 g; Só: 5.92 g	Szénhidrát: 62.25 g; Cukor: 4.06 g; Só: 3.49 g	Szénhidrát: 63.03 g; Cukor: 4.99 g; Só: 2.66 g
		(12)	7	(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Gluténmentes bagett	Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Gluténmentes zsemle	Gluténmentes kenyér , Csemege karaj, Liga margarin , Kígyóuborka
		Energia: 160.58 Kcal / 671.22 Kj	Energia: 367.69 Kcal / 1,536.94 Kj	Energia: 154.85 Kcal / 647.27 Kj	Energia: 225.18 Kcal / 941.25 Kj	Energia: 190.60 Kcal / 796.71 Kj
		Fehérje: 2.60 g; Zsír: 7.29 g; T.Zsírsav: 1.24 g	Fehérje: 2.96 g; Zsír: 23.93 g; T.Zsírsav: 1.12 g	Fehérje: 5.98 g; Zsír: 12.72 g; T.Zsírsav: 3.30 g	Fehérje: 9.40 g; Zsír: 12.33 g; T.Zsírsav: 2.88 g	Fehérje: 8.65 g; Zsír: 8.55 g; T.Zsírsav: 1.81 g
		Szénhidrát: 19.27 g; Cukor: 1.65 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 33.35 g; Cukor: 2.01 g; Só: 0.96 g	Szénhidrát: 18.17 g; Cukor: 1.44 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 18.93 g; Cukor: 1.64 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 17.90 g; Cukor: 1.36 g; Só: 0.53 g
					4	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Lilahagyma			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek		
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 Kj			Energia: 338.59 Kcal / 1,415.31 Kj			Energia: 217.61 Kcal / 909.61 Kj			Energia: 177.89 Kcal / 743.58 Kj			Energia: 232.69 Kcal / 972.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.11 g	19.21 g	5.92 g	11.42 g	13.43 g	2.31 g	6.36 g	11.41 g	2.74 g	8.68 g	9.10 g	1.93 g	6.57 g	12.88 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.81 g	7.90 g	0.37 g	39.83 g	23.65 g	2.42 g	20.81 g	7.90 g	0.67 g	13.93 g	1.14 g	1.04 g	21.18 g	8.10 g	1.12 g
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM* (12), Vegyes vágott savanyúság(12)			Csontleves GM*, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes bagett			Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Tört burgonya			Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin			Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta		
		Energia: 810.49 Kcal / 3,387.85 Kj			Energia: 811.06 Kcal / 3,390.23 Kj			Energia: 628.92 Kcal / 2,628.89 Kj			Energia: 764.95 Kcal / 3,197.49 Kj			Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.20 g	31.16 g	8.69 g	41.29 g	31.06 g	7.22 g	34.41 g	20.08 g	2.79 g	39.65 g	19.30 g	2.42 g	30.37 g	20.90 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.47 g	7.51 g	3.13 g	101.45 g	32.95 g	5.91 g	88.98 g	11.10 g	3.90 g	109.01 g	17.13 g	4.49 g	68.44 g	5.26 g	2.82 g
		(12)														
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Gluténmentes bagett			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Gluténmentes zsemle			Gyümölcsrizs tejmentes		
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 Kj			Energia: 333.22 Kcal / 1,392.86 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj			Energia: 259.65 Kcal / 1,085.34 Kj			Energia: 230.78 Kcal / 964.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.09 g	7.00 g	1.20 g	2.76 g	23.88 g	1.12 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	9.60 g	12.38 g	2.89 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
		14.97 g	1.35 g	0.36 g	25.18 g	1.51 g	0.95 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	27.10 g	2.14 g	0.53 g	51.59 g	15.73 g	0.01 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Lilahagyma	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 Kj	Energia: 338.59 Kcal / 1,415.31 Kj	Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 Kj	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 Kj	Energia: 232.69 Kcal / 972.64 Kj
		Fehérje: 7.11 g; Zsír: 19.21 g; T.Zsírsav: 5.92 g; Szénhidrát: 20.81 g; Cukor: 7.90 g; Só: 0.37 g	Fehérje: 11.42 g; Zsír: 13.43 g; T.Zsírsav: 2.31 g; Szénhidrát: 39.83 g; Cukor: 23.65 g; Só: 2.42 g	Fehérje: 6.87 g; Zsír: 11.70 g; T.Zsírsav: 2.78 g; Szénhidrát: 25.11 g; Cukor: 8.20 g; Só: 0.78 g	Fehérje: 8.68 g; Zsír: 9.10 g; T.Zsírsav: 1.93 g; Szénhidrát: 13.93 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.04 g	Fehérje: 6.57 g; Zsír: 12.88 g; T.Zsírsav: 3.39 g; Szénhidrát: 21.18 g; Cukor: 8.10 g; Só: 1.12 g
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM* (12), Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves GM*, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes bagett	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Tört burgonya	Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 962.01 Kcal / 4,021.20 Kj	Energia: 941.24 Kcal / 3,934.38 Kj	Energia: 818.42 Kcal / 3,421.00 Kj	Energia: 764.95 Kcal / 3,197.49 Kj	Energia: 684.17 Kcal / 2,859.83 Kj
		Fehérje: 30.49 g; Zsír: 37.27 g; T.Zsírsav: 10.41 g; Szénhidrát: 126.85 g; Cukor: 8.83 g; Só: 3.41 g	Fehérje: 48.59 g; Zsír: 39.92 g; T.Zsírsav: 9.57 g; Szénhidrát: 106.14 g; Cukor: 29.81 g; Só: 7.01 g	Fehérje: 47.31 g; Zsír: 25.37 g; T.Zsírsav: 3.46 g; Szénhidrát: 114.44 g; Cukor: 12.50 g; Só: 4.97 g	Fehérje: 39.65 g; Zsír: 19.30 g; T.Zsírsav: 2.42 g; Szénhidrát: 109.01 g; Cukor: 17.13 g; Só: 4.49 g	Fehérje: 35.62 g; Zsír: 24.04 g; T.Zsírsav: 6.00 g; Szénhidrát: 79.25 g; Cukor: 5.80 g; Só: 3.14 g
		(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Gluténmentes bagett	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Gluténmentes zsemle	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 Kj	Energia: 333.22 Kcal / 1,392.86 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 259.65 Kcal / 1,085.34 Kj	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 Kj
		Fehérje: 2.09 g; Zsír: 7.00 g; T.Zsírsav: 1.20 g; Szénhidrát: 14.97 g; Cukor: 1.35 g; Só: 0.36 g	Fehérje: 2.76 g; Zsír: 23.88 g; T.Zsírsav: 1.12 g; Szénhidrát: 25.18 g; Cukor: 1.51 g; Só: 0.95 g	Fehérje: 4.46 g; Zsír: 1.93 g; T.Zsírsav: 0.24 g; Szénhidrát: 26.17 g; Cukor: 15.18 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 9.60 g; Zsír: 12.38 g; T.Zsírsav: 2.89 g; Szénhidrát: 27.10 g; Cukor: 2.14 g; Só: 0.53 g	Fehérje: 3.79 g; Zsír: 0.88 g; T.Zsírsav: 0.12 g; Szénhidrát: 51.59 g; Cukor: 15.73 g; Só: 0.01 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Lilahagyma			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Zala felvágott		
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 Kj			Energia: 338.59 Kcal / 1,415.31 Kj			Energia: 261.71 Kcal / 1,093.95 Kj			Energia: 177.89 Kcal / 743.58 Kj			Energia: 232.69 Kcal / 972.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.11 g	19.21 g	5.92 g	11.42 g	13.43 g	2.31 g	8.55 g	15.10 g	6.03 g	8.68 g	9.10 g	1.93 g	6.57 g	12.88 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.81 g	7.90 g	0.37 g	39.83 g	23.65 g	2.42 g	21.29 g	8.47 g	1.25 g	13.93 g	1.14 g	1.04 g	21.18 g	8.10 g	1.12 g
								7								
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM* (12), Vegyes vágott savanyúság(12)			Csontleves GM*, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes bagett			Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Tört burgonya			Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin			Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta		
		Energia: 810.49 Kcal / 3,387.85 Kj			Energia: 811.06 Kcal / 3,390.23 Kj			Energia: 628.92 Kcal / 2,628.89 Kj			Energia: 764.95 Kcal / 3,197.49 Kj			Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.20 g	31.16 g	8.69 g	41.29 g	31.06 g	7.22 g	34.41 g	20.08 g	2.79 g	39.65 g	19.30 g	2.42 g	30.37 g	20.90 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.47 g	7.51 g	3.13 g	101.45 g	32.95 g	5.91 g	88.98 g	11.10 g	3.90 g	109.01 g	17.13 g	4.49 g	68.44 g	5.26 g	2.82 g
		(12)														
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Gluténmentes bagett			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Gluténmentes zsemle			Gyümölcsrizs[7]		
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 Kj			Energia: 333.22 Kcal / 1,392.86 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj			Energia: 259.65 Kcal / 1,085.34 Kj			Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.09 g	7.00 g	1.20 g	2.76 g	23.88 g	1.12 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	9.60 g	12.38 g	2.89 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
		14.97 g	1.35 g	0.36 g	25.18 g	1.51 g	0.95 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	27.10 g	2.14 g	0.53 g	56.56 g	23.27 g	0.26 g
											4			7		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01701) Gluténmentes (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Lilahagyma	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Zala felvágott
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 Kj	Energia: 338.59 Kcal / 1,415.31 Kj	Energia: 285.66 Kcal / 1,194.06 Kj	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 Kj	Energia: 232.69 Kcal / 972.64 Kj
		Fehérje: 7.11 g; Zsír: 19.21 g; T.Zsírsav: 5.92 g	Fehérje: 11.42 g; Zsír: 13.43 g; T.Zsírsav: 2.31 g	Fehérje: 9.06 g; Zsír: 15.39 g; T.Zsírsav: 6.07 g	Fehérje: 8.68 g; Zsír: 9.10 g; T.Zsírsav: 1.93 g	Fehérje: 6.57 g; Zsír: 12.88 g; T.Zsírsav: 3.39 g
		Szénhidrát: 20.81 g; Cukor: 7.90 g; Só: 0.37 g	Szénhidrát: 39.83 g; Cukor: 23.65 g; Só: 2.42 g	Szénhidrát: 25.59 g; Cukor: 8.77 g; Só: 1.36 g	Szénhidrát: 13.93 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 21.18 g; Cukor: 8.10 g; Só: 1.12 g
				7		
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM* (12), Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves GM*, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes bagett	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Tört burgonya	Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 962.01 Kcal / 4,021.20 Kj	Energia: 941.24 Kcal / 3,934.38 Kj	Energia: 818.42 Kcal / 3,421.00 Kj	Energia: 764.95 Kcal / 3,197.49 Kj	Energia: 684.17 Kcal / 2,859.83 Kj
		Fehérje: 30.49 g; Zsír: 37.27 g; T.Zsírsav: 10.41 g	Fehérje: 48.59 g; Zsír: 39.92 g; T.Zsírsav: 9.57 g	Fehérje: 47.31 g; Zsír: 25.37 g; T.Zsírsav: 3.46 g	Fehérje: 39.65 g; Zsír: 19.30 g; T.Zsírsav: 2.42 g	Fehérje: 35.62 g; Zsír: 24.04 g; T.Zsírsav: 6.00 g
		Szénhidrát: 126.85 g; Cukor: 8.83 g; Só: 3.41 g	Szénhidrát: 106.14 g; Cukor: 29.81 g; Só: 7.01 g	Szénhidrát: 114.44 g; Cukor: 12.50 g; Só: 4.97 g	Szénhidrát: 109.01 g; Cukor: 17.13 g; Só: 4.49 g	Szénhidrát: 79.25 g; Cukor: 5.80 g; Só: 3.14 g
		(12)				
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Gluténmentes bagett	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Gluténmentes zsemle	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 Kj	Energia: 333.22 Kcal / 1,392.86 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 259.65 Kcal / 1,085.34 Kj	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 Kj
		Fehérje: 2.09 g; Zsír: 7.00 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 2.76 g; Zsír: 23.88 g; T.Zsírsav: 1.12 g	Fehérje: 4.46 g; Zsír: 1.93 g; T.Zsírsav: 0.24 g	Fehérje: 9.60 g; Zsír: 12.38 g; T.Zsírsav: 2.89 g	Fehérje: 9.15 g; Zsír: 8.62 g; T.Zsírsav: 2.34 g
		Szénhidrát: 14.97 g; Cukor: 1.35 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 25.18 g; Cukor: 1.51 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 26.17 g; Cukor: 15.18 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 27.10 g; Cukor: 2.14 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 56.56 g; Cukor: 23.27 g; Só: 0.26 g
					4	7

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Lilahagyma			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek		
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 Kj			Energia: 338.59 Kcal / 1,415.31 Kj			Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 Kj			Energia: 177.89 Kcal / 743.58 Kj			Energia: 232.69 Kcal / 972.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.11 g	19.21 g	5.92 g	11.42 g	13.43 g	2.31 g	6.87 g	11.70 g	2.78 g	8.68 g	9.10 g	1.93 g	6.57 g	12.88 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.81 g	7.90 g	0.37 g	39.83 g	23.65 g	2.42 g	25.11 g	8.20 g	0.78 g	13.93 g	1.14 g	1.04 g	21.18 g	8.10 g	1.12 g
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM* (12), Vegyes vágott savanyúság(12)			Csontleves GM*, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes bagett			Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Tört burgonya			Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin			Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta		
		Energia: 962.01 Kcal / 4,021.20 Kj			Energia: 941.24 Kcal / 3,934.38 Kj			Energia: 818.42 Kcal / 3,421.00 Kj			Energia: 764.95 Kcal / 3,197.49 Kj			Energia: 684.17 Kcal / 2,859.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.49 g	37.27 g	10.41 g	48.59 g	39.92 g	9.57 g	47.31 g	25.37 g	3.46 g	39.65 g	19.30 g	2.42 g	35.62 g	24.04 g	6.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		126.85 g	8.83 g	3.41 g	106.14 g	29.81 g	7.01 g	114.44 g	12.50 g	4.97 g	109.01 g	17.13 g	4.49 g	79.25 g	5.80 g	3.14 g
		(12)														
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Gluténmentes bagett			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Gluténmentes zsemle			Gyümölcsrizs tejmentes		
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 Kj			Energia: 333.22 Kcal / 1,392.86 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj			Energia: 259.65 Kcal / 1,085.34 Kj			Energia: 230.78 Kcal / 964.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.09 g	7.00 g	1.20 g	2.76 g	23.88 g	1.12 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	9.60 g	12.38 g	2.89 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
		14.97 g	1.35 g	0.36 g	25.18 g	1.51 g	0.95 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	27.10 g	2.14 g	0.53 g	51.59 g	15.73 g	0.01 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24231) Olajos mag (4-6 év)	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Zala felvágott
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 290.69 Kcal / 1,215.08 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 237.16 Kcal / 991.33 Kj
		Fehérje: 9.84 g; Zsír: 18.95 g; T.Zsírsav: 5.88 g	Fehérje: 14.15 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 11.28 g; Zsír: 14.84 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 11.41 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.89 g	Fehérje: 7.74 g; Zsír: 10.63 g; T.Zsírsav: 2.63 g
		Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 46.35 g; Cukor: 23.01 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 27.81 g; Cukor: 7.57 g; Só: 1.35 g	Szénhidrát: 20.45 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 27.64 g; Cukor: 7.46 g; Só: 0.97 g
		1	1	1,7	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya	Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 667.20 Kcal / 2,788.90 Kj	Energia: 704.54 Kcal / 2,944.98 Kj	Energia: 628.92 Kcal / 2,628.89 Kj	Energia: 635.97 Kcal / 2,658.35 Kj	Energia: 562.36 Kcal / 2,350.66 Kj
		Fehérje: 33.19 g; Zsír: 30.83 g; T.Zsírsav: 8.66 g	Fehérje: 40.32 g; Zsír: 29.42 g; T.Zsírsav: 6.93 g	Fehérje: 34.41 g; Zsír: 20.08 g; T.Zsírsav: 2.79 g	Fehérje: 31.49 g; Zsír: 15.54 g; T.Zsírsav: 1.93 g	Fehérje: 28.80 g; Zsír: 19.96 g; T.Zsírsav: 4.83 g
		Szénhidrát: 66.90 g; Cukor: 1.47 g; Só: 3.44 g	Szénhidrát: 77.28 g; Cukor: 22.45 g; Só: 5.55 g	Szénhidrát: 88.98 g; Cukor: 11.10 g; Só: 3.90 g	Szénhidrát: 92.79 g; Cukor: 16.38 g; Só: 3.31 g	Szénhidrát: 65.20 g; Cukor: 5.10 g; Só: 2.73 g
		1,(12)	1			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 Kj
		Fehérje: 5.25 g; Zsír: 6.47 g; T.Zsírsav: 1.10 g	Fehérje: 6.43 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.46 g; Zsír: 1.93 g; T.Zsírsav: 0.24 g	Fehérje: 13.27 g; Zsír: 12.85 g; T.Zsírsav: 2.93 g	Fehérje: 9.15 g; Zsír: 8.62 g; T.Zsírsav: 2.34 g
		Szénhidrát: 30.57 g; Cukor: 0.45 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 20.09 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.37 g	Szénhidrát: 26.17 g; Cukor: 15.18 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 22.01 g; Cukor: 0.64 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 56.56 g; Cukor: 23.27 g; Só: 0.26 g
		1	1		1,4	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24232) Olajos mag (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Zala felvágott
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 290.69 Kcal / 1,215.08 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 261.67 Kcal / 1,093.78 Kj
		Fehérje 9.84 g; Zsír 18.95 g; T.Zsírsav 5.88 g	Fehérje 14.15 g; Zsír 13.17 g; T.Zsírsav 2.27 g	Fehérje 11.28 g; Zsír 14.84 g; T.Zsírsav 5.99 g	Fehérje 11.41 g; Zsír 8.84 g; T.Zsírsav 1.89 g	Fehérje 9.30 g; Zsír 12.62 g; T.Zsírsav 3.35 g
		Szénhidrát 27.33 g; Cukor 7.00 g; Só 0.47 g	Szénhidrát 46.35 g; Cukor 23.01 g; Só 2.52 g	Szénhidrát 27.81 g; Cukor 7.57 g; Só 1.35 g	Szénhidrát 20.45 g; Cukor 0.24 g; Só 1.14 g	Szénhidrát 27.70 g; Cukor 7.46 g; Só 1.22 g
		1	1	1,7	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya	Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 Kj	Energia: 911.17 Kcal / 3,808.69 Kj	Energia: 754.71 Kcal / 3,154.69 Kj	Energia: 764.95 Kcal / 3,197.49 Kj	Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj
		Fehérje 35.00 g; Zsír 32.76 g; T.Zsírsav 9.21 g	Fehérje 52.23 g; Zsír 38.22 g; T.Zsírsav 9.02 g	Fehérje 41.29 g; Zsír 24.09 g; T.Zsírsav 3.35 g	Fehérje 39.65 g; Zsír 19.30 g; T.Zsírsav 2.42 g	Fehérje 30.37 g; Zsír 20.90 g; T.Zsírsav 5.10 g
		Szénhidrát 70.50 g; Cukor 1.51 g; Só 3.55 g	Szénhidrát 99.53 g; Cukor 29.19 g; Só 7.20 g	Szénhidrát 106.78 g; Cukor 13.32 g; Só 4.67 g	Szénhidrát 109.01 g; Cukor 17.13 g; Só 4.49 g	Szénhidrát 68.44 g; Cukor 5.26 g; Só 2.82 g
		1,(12)	1			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 Kj
		Fehérje 5.25 g; Zsír 6.47 g; T.Zsírsav 1.10 g	Fehérje 6.43 g; Zsír 24.35 g; T.Zsírsav 1.16 g	Fehérje 4.46 g; Zsír 1.93 g; T.Zsírsav 0.24 g	Fehérje 13.27 g; Zsír 12.85 g; T.Zsírsav 2.93 g	Fehérje 9.15 g; Zsír 8.62 g; T.Zsírsav 2.34 g
		Szénhidrát 30.57 g; Cukor 0.45 g; Só 0.81 g	Szénhidrát 20.09 g; Cukor 0.01 g; Só 1.37 g	Szénhidrát 26.17 g; Cukor 15.18 g; Só 0.00 g	Szénhidrát 22.01 g; Cukor 0.64 g; Só 0.95 g	Szénhidrát 56.56 g; Cukor 23.27 g; Só 0.26 g
		1	1		1,4	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Zala felvágott
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 290.69 Kcal / 1,215.08 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 237.16 Kcal / 991.33 Kj
		Fehérje: 9.84 g; Zsír: 18.95 g; T.Zsírsav: 5.88 g	Fehérje: 14.15 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 11.28 g; Zsír: 14.84 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 11.41 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.89 g	Fehérje: 7.74 g; Zsír: 10.63 g; T.Zsírsav: 2.63 g
		Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 46.35 g; Cukor: 23.01 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 27.81 g; Cukor: 7.57 g; Só: 1.35 g	Szénhidrát: 20.45 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 27.64 g; Cukor: 7.46 g; Só: 0.97 g
		1	1	1,7	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya	Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 667.20 Kcal / 2,788.90 Kj	Energia: 704.54 Kcal / 2,944.98 Kj	Energia: 628.92 Kcal / 2,628.89 Kj	Energia: 635.97 Kcal / 2,658.35 Kj	Energia: 562.36 Kcal / 2,350.66 Kj
		Fehérje: 33.19 g; Zsír: 30.83 g; T.Zsírsav: 8.66 g	Fehérje: 40.32 g; Zsír: 29.42 g; T.Zsírsav: 6.93 g	Fehérje: 34.41 g; Zsír: 20.08 g; T.Zsírsav: 2.79 g	Fehérje: 31.49 g; Zsír: 15.54 g; T.Zsírsav: 1.93 g	Fehérje: 28.80 g; Zsír: 19.96 g; T.Zsírsav: 4.83 g
		Szénhidrát: 66.90 g; Cukor: 1.47 g; Só: 3.44 g	Szénhidrát: 77.28 g; Cukor: 22.45 g; Só: 5.55 g	Szénhidrát: 88.98 g; Cukor: 11.10 g; Só: 3.90 g	Szénhidrát: 92.79 g; Cukor: 16.38 g; Só: 3.31 g	Szénhidrát: 65.20 g; Cukor: 5.10 g; Só: 2.73 g
		1,(12)	1			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 Kj
		Fehérje: 5.25 g; Zsír: 6.47 g; T.Zsírsav: 1.10 g	Fehérje: 6.43 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.46 g; Zsír: 1.93 g; T.Zsírsav: 0.24 g	Fehérje: 13.27 g; Zsír: 12.85 g; T.Zsírsav: 2.93 g	Fehérje: 9.15 g; Zsír: 8.62 g; T.Zsírsav: 2.34 g
		Szénhidrát: 30.57 g; Cukor: 0.45 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 20.09 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.37 g	Szénhidrát: 26.17 g; Cukor: 15.18 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 22.01 g; Cukor: 0.64 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 56.56 g; Cukor: 23.27 g; Só: 0.26 g
		1	1		1,4	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Zala felvágott
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 290.69 Kcal / 1,215.08 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 261.67 Kcal / 1,093.78 Kj
		Fehérje: 9.84 g; Zsír: 18.95 g; T.Zsírsav: 5.88 g	Fehérje: 14.15 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 11.28 g; Zsír: 14.84 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 11.41 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.89 g	Fehérje: 9.30 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.35 g
		Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 46.35 g; Cukor: 23.01 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 27.81 g; Cukor: 7.57 g; Só: 1.35 g	Szénhidrát: 20.45 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 27.70 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.22 g
		1	1	1,7	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya	Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 Kj	Energia: 911.17 Kcal / 3,808.69 Kj	Energia: 754.71 Kcal / 3,154.69 Kj	Energia: 764.95 Kcal / 3,197.49 Kj	Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj
		Fehérje: 35.00 g; Zsír: 32.76 g; T.Zsírsav: 9.21 g	Fehérje: 52.23 g; Zsír: 38.22 g; T.Zsírsav: 9.02 g	Fehérje: 41.29 g; Zsír: 24.09 g; T.Zsírsav: 3.35 g	Fehérje: 39.65 g; Zsír: 19.30 g; T.Zsírsav: 2.42 g	Fehérje: 30.37 g; Zsír: 20.90 g; T.Zsírsav: 5.10 g
		Szénhidrát: 70.50 g; Cukor: 1.51 g; Só: 3.55 g	Szénhidrát: 99.53 g; Cukor: 29.19 g; Só: 7.20 g	Szénhidrát: 106.78 g; Cukor: 13.32 g; Só: 4.67 g	Szénhidrát: 109.01 g; Cukor: 17.13 g; Só: 4.49 g	Szénhidrát: 68.44 g; Cukor: 5.26 g; Só: 2.82 g
		1,(12)	1			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs[7]
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 Kj
		Fehérje: 5.25 g; Zsír: 6.47 g; T.Zsírsav: 1.10 g	Fehérje: 6.43 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.46 g; Zsír: 1.93 g; T.Zsírsav: 0.24 g	Fehérje: 13.27 g; Zsír: 12.85 g; T.Zsírsav: 2.93 g	Fehérje: 9.15 g; Zsír: 8.62 g; T.Zsírsav: 2.34 g
		Szénhidrát: 30.57 g; Cukor: 0.45 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 20.09 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.37 g	Szénhidrát: 26.17 g; Cukor: 15.18 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 22.01 g; Cukor: 0.64 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 56.56 g; Cukor: 23.27 g; Só: 0.26 g
		1	1		1,4	7

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(26128) GM, olmag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Májpástétom (házi), Lilahagyma			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek		
		Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 Kj			Energia: 338.59 Kcal / 1,415.31 Kj			Energia: 261.71 Kcal / 1,093.95 Kj			Energia: 177.89 Kcal / 743.58 Kj			Energia: 232.69 Kcal / 972.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.11 g	19.21 g	5.92 g	11.42 g	13.43 g	2.31 g	8.55 g	15.10 g	6.03 g	8.68 g	9.10 g	1.93 g	6.57 g	12.88 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.81 g	7.90 g	0.37 g	39.83 g	23.65 g	2.42 g	21.29 g	8.47 g	1.25 g	13.93 g	1.14 g	1.04 g	21.18 g	8.10 g	1.12 g
								7								
	Ebéd	Tarhonyás hús GM*(12), Vegyes vágott savanyúság(12), Brokkolikrémleves GM TM*			Csontleves GM*, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes bagett			Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya			Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin			Pusztapörkölt, Kevert saláta, Magyaros karfiolleves GM TM*		
		Energia: 810.49 Kcal / 3,387.85 Kj			Energia: 743.37 Kcal / 3,107.29 Kj			Energia: 628.92 Kcal / 2,628.89 Kj			Energia: 764.95 Kcal / 3,197.49 Kj			Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.20 g	31.16 g	8.69 g	36.53 g	29.16 g	6.93 g	34.41 g	20.08 g	2.79 g	39.65 g	19.30 g	2.42 g	30.37 g	20.90 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.47 g	7.51 g	3.13 g	90.84 g	24.79 g	5.19 g	88.98 g	11.10 g	3.90 g	109.01 g	17.13 g	4.49 g	68.44 g	5.26 g	2.82 g
		(12)														
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Gluténmentes bagett			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Gluténmentes zsemle			Gyümölcsrizs[7]		
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 Kj			Energia: 333.22 Kcal / 1,392.86 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj			Energia: 259.65 Kcal / 1,085.34 Kj			Energia: 342.43 Kcal / 1,431.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.09 g	7.00 g	1.20 g	2.76 g	23.88 g	1.12 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	9.60 g	12.38 g	2.89 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
		14.97 g	1.35 g	0.36 g	25.18 g	1.51 g	0.95 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	27.10 g	2.14 g	0.53 g	56.56 g	23.27 g	0.26 g
											4			7		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(28934) Diab (R: 10, T: 15, E: 25) (Bölcsőde)	**Tízórai**	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Májpástétom (házi), Lilahagyma			Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek		
		Energia: 270.06 Kcal / 1,128.85 Kj			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 Kj			Energia: 240.61 Kcal / 1,005.75 Kj			Energia: 186.71 Kcal / 780.45 Kj			Energia: 221.67 Kcal / 926.58 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	11.57 g	12.62 g	2.25 g	10.41 g	14.72 g	5.98 g	10.56 g	8.72 g	1.88 g	8.85 g	12.56 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.15 g	0.01 g	0.38 g	18.72 g	1.13 g	2.38 g	16.63 g	0.58 g	1.26 g	16.57 g	0.24 g	0.70 g	18.46 g	0.44 g	1.18 g
		1			1			1,7			1			1		
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Vegyes vágott savanyúság(12), Tarhonyás hús 25 CH*[1, (12)]			Karalábéfőzelék 25 CH [1,7], Főtt virsli, Csontleves tésztabetéttel* [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(12), Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya 25 CH			Cukkinileves GM, TM *, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs 25 CH			Pusztapörkölt 25 CH, Magyaros karfiolleves GM TM*, Kevert saláta		
		Energia: 248.93 Kcal / 1,040.53 Kj			Energia: 456.50 Kcal / 1,908.17 Kj			Energia: 277.34 Kcal / 1,159.28 Kj			Energia: 328.37 Kcal / 1,372.59 Kj			Energia: 234.39 Kcal / 979.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.83 g	10.24 g	2.81 g	27.50 g	28.23 g	6.72 g	28.90 g	9.87 g	1.27 g	23.72 g	13.72 g	1.72 g	10.43 g	8.96 g	1.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.54 g	1.08 g	2.29 g	25.90 g	3.36 g	4.70 g	28.74 g	2.10 g	3.31 g	29.56 g	2.29 g	3.43 g	27.37 g	3.22 g	1.61 g
		1,(12)			1,7			(12)								

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(28936) Diab (T: 25, E: 60, U: 25) (Iskola)	**Tízórai**	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Májpástétom (házi), Lilahagyma	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Zala felvágott
		Energia: 228.23 Kcal / 954.00 Kj	Energia: 271.83 Kcal / 1,136.25 Kj	Energia: 287.55 Kcal / 1,201.96 Kj	Energia: 237.12 Kcal / 991.16 Kj	Energia: 258.53 Kcal / 1,080.66 Kj
		Fehérje: 12.21 g; Zsír: 8.25 g; T.Zsírsav: 1.75 g	Fehérje: 13.18 g; Zsír: 12.88 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 12.44 g; Zsír: 15.03 g; T.Zsírsav: 6.00 g	Fehérje: 12.69 g; Zsír: 9.03 g; T.Zsírsav: 1.91 g	Fehérje: 10.46 g; Zsír: 12.81 g; T.Zsírsav: 3.36 g
		Szénhidrát: 26.34 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.99 g	Szénhidrát: 25.63 g; Cukor: 1.97 g; Só: 2.51 g	Szénhidrát: 25.47 g; Cukor: 1.34 g; Só: 1.44 g	Szénhidrát: 26.28 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.27 g	Szénhidrát: 25.36 g; Cukor: 1.28 g; Só: 1.31 g
		1	1	1,7	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús 60 CH*[1,(12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Karalábéfőzelék 60 CH [1,7], Főtt virsli, Tk. kenyér (60)[1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(12), Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya 60 CH	Cukkinileves GM, TM *, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs 60 CH	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt 60 CH, Kevert saláta
		Energia: 641.06 Kcal / 2,679.63 Kj	Energia: 723.66 Kcal / 3,024.90 Kj	Energia: 471.92 Kcal / 1,972.63 Kj	Energia: 513.87 Kcal / 2,147.98 Kj	Energia: 552.98 Kcal / 2,311.46 Kj
		Fehérje: 31.98 g; Zsír: 29.54 g; T.Zsírsav: 8.30 g	Fehérje: 36.33 g; Zsír: 37.38 g; T.Zsírsav: 7.87 g	Fehérje: 33.30 g; Zsír: 13.49 g; T.Zsírsav: 1.68 g	Fehérje: 27.63 g; Zsír: 17.96 g; T.Zsírsav: 2.22 g	Fehérje: 28.27 g; Zsír: 19.64 g; T.Zsírsav: 4.73 g
		Szénhidrát: 64.51 g; Cukor: 1.45 g; Só: 3.37 g	Szénhidrát: 62.81 g; Cukor: 6.95 g; Só: 7.01 g	Szénhidrát: 63.94 g; Cukor: 3.51 g; Só: 5.92 g	Szénhidrát: 62.25 g; Cukor: 4.06 g; Só: 3.49 g	Szénhidrát: 64.11 g; Cukor: 5.04 g; Só: 2.69 g
		1,(12)	1,7	(12)		
	Uzsonna	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Kígyóuborka
		Energia: 252.49 Kcal / 1,055.41 Kj	Energia: 370.95 Kcal / 1,550.57 Kj	Energia: 200.21 Kcal / 836.88 Kj	Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 Kj	Energia: 235.96 Kcal / 986.31 Kj
		Fehérje: 6.37 g; Zsír: 13.22 g; T.Zsírsav: 2.38 g	Fehérje: 8.14 g; Zsír: 24.60 g; T.Zsírsav: 1.18 g	Fehérje: 9.91 g; Zsír: 12.42 g; T.Zsírsav: 3.24 g	Fehérje: 14.12 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 12.58 g; Zsír: 8.25 g; T.Zsírsav: 1.75 g
		Szénhidrát: 27.31 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.68 g	Szénhidrát: 27.86 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.55 g	Szénhidrát: 28.16 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.32 g	Szénhidrát: 25.89 g; Cukor: 0.64 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 27.89 g; Cukor: 0.16 g; Só: 0.70 g
		1,4	1	1	1,4	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 261.67 Kcal / 1,093.78 Kj
		Fehérje: 9.84 g; Zsír: 18.95 g; T.Zsírsav: 5.88 g	Fehérje: 14.15 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 9.09 g; Zsír: 11.15 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 11.41 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.89 g	Fehérje: 9.30 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.35 g
		Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 46.35 g; Cukor: 23.01 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.77 g	Szénhidrát: 20.45 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 27.70 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.22 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya	Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 667.20 Kcal / 2,788.90 Kj	Energia: 704.54 Kcal / 2,944.98 Kj	Energia: 628.92 Kcal / 2,628.89 Kj	Energia: 635.97 Kcal / 2,658.35 Kj	Energia: 562.36 Kcal / 2,350.66 Kj
		Fehérje: 33.19 g; Zsír: 30.83 g; T.Zsírsav: 8.66 g	Fehérje: 40.32 g; Zsír: 29.42 g; T.Zsírsav: 6.93 g	Fehérje: 34.41 g; Zsír: 20.08 g; T.Zsírsav: 2.79 g	Fehérje: 31.49 g; Zsír: 15.54 g; T.Zsírsav: 1.93 g	Fehérje: 28.80 g; Zsír: 19.96 g; T.Zsírsav: 4.83 g
		Szénhidrát: 66.90 g; Cukor: 1.47 g; Só: 3.44 g	Szénhidrát: 77.28 g; Cukor: 22.45 g; Só: 5.55 g	Szénhidrát: 88.98 g; Cukor: 11.10 g; Só: 3.90 g	Szénhidrát: 92.79 g; Cukor: 16.38 g; Só: 3.31 g	Szénhidrát: 65.20 g; Cukor: 5.10 g; Só: 2.73 g
		1,(12)	1			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 Kj
		Fehérje: 5.25 g; Zsír: 6.47 g; T.Zsírsav: 1.10 g	Fehérje: 6.43 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.46 g; Zsír: 1.93 g; T.Zsírsav: 0.24 g	Fehérje: 13.27 g; Zsír: 12.85 g; T.Zsírsav: 2.93 g	Fehérje: 3.79 g; Zsír: 0.88 g; T.Zsírsav: 0.12 g
		Szénhidrát: 30.57 g; Cukor: 0.45 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 20.09 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.37 g	Szénhidrát: 26.17 g; Cukor: 15.18 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 22.01 g; Cukor: 0.64 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 51.59 g; Cukor: 15.73 g; Só: 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 261.67 Kcal / 1,093.78 Kj
		Fehérje 9.84 g; Zsír 18.95 g; T.Zsírsav 5.88 g; Szénhidrát 27.33 g; Cukor 7.00 g; Só 0.47 g	Fehérje 14.15 g; Zsír 13.17 g; T.Zsírsav 2.27 g; Szénhidrát 46.35 g; Cukor 23.01 g; Só 2.52 g	Fehérje 9.09 g; Zsír 11.15 g; T.Zsírsav 2.70 g; Szénhidrát 27.33 g; Cukor 7.00 g; Só 0.77 g	Fehérje 11.41 g; Zsír 8.84 g; T.Zsírsav 1.89 g; Szénhidrát 20.45 g; Cukor 0.24 g; Só 1.14 g	Fehérje 9.30 g; Zsír 12.62 g; T.Zsírsav 3.35 g; Szénhidrát 27.70 g; Cukor 7.46 g; Só 1.22 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya	Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 Kj	Energia: 911.17 Kcal / 3,808.69 Kj	Energia: 754.71 Kcal / 3,154.69 Kj	Energia: 764.95 Kcal / 3,197.49 Kj	Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj
		Fehérje 35.00 g; Zsír 32.76 g; T.Zsírsav 9.21 g; Szénhidrát 70.50 g; Cukor 1.51 g; Só 3.55 g	Fehérje 52.23 g; Zsír 38.22 g; T.Zsírsav 9.02 g; Szénhidrát 99.53 g; Cukor 29.19 g; Só 7.20 g	Fehérje 41.29 g; Zsír 24.09 g; T.Zsírsav 3.35 g; Szénhidrát 106.78 g; Cukor 13.32 g; Só 4.67 g	Fehérje 39.65 g; Zsír 19.30 g; T.Zsírsav 2.42 g; Szénhidrát 109.01 g; Cukor 17.13 g; Só 4.49 g	Fehérje 30.37 g; Zsír 20.90 g; T.Zsírsav 5.10 g; Szénhidrát 68.44 g; Cukor 5.26 g; Só 2.82 g
		1,(12)	1			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 Kj
		Fehérje 5.25 g; Zsír 6.47 g; T.Zsírsav 1.10 g; Szénhidrát 30.57 g; Cukor 0.45 g; Só 0.81 g	Fehérje 6.43 g; Zsír 24.35 g; T.Zsírsav 1.16 g; Szénhidrát 20.09 g; Cukor 0.01 g; Só 1.37 g	Fehérje 4.46 g; Zsír 1.93 g; T.Zsírsav 0.24 g; Szénhidrát 26.17 g; Cukor 15.18 g; Só 0.00 g	Fehérje 13.27 g; Zsír 12.85 g; T.Zsírsav 2.93 g; Szénhidrát 22.01 g; Cukor 0.64 g; Só 0.95 g	Fehérje 3.79 g; Zsír 0.88 g; T.Zsírsav 0.12 g; Szénhidrát 51.59 g; Cukor 15.73 g; Só 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 261.67 Kcal / 1,093.78 Kj
		Fehérje: 9.84 g; Zsír: 18.95 g; T.Zsírsav: 5.88 g	Fehérje: 14.15 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 9.09 g; Zsír: 11.15 g; T.Zsírsav: 2.70 g	Fehérje: 11.41 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.89 g	Fehérje: 9.30 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.35 g
		Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 46.35 g; Cukor: 23.01 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.77 g	Szénhidrát: 20.45 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 27.70 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.22 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM	Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya	Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin, Cukkinileves GM, TM *	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 667.20 Kcal / 2,788.90 Kj	Energia: 574.85 Kcal / 2,402.87 Kj	Energia: 628.92 Kcal / 2,628.89 Kj	Energia: 585.33 Kcal / 2,446.68 Kj	Energia: 562.36 Kcal / 2,350.66 Kj
		Fehérje: 33.19 g; Zsír: 30.83 g; T.Zsírsav: 8.66 g	Fehérje: 34.71 g; Zsír: 25.98 g; T.Zsírsav: 6.39 g	Fehérje: 34.41 g; Zsír: 20.08 g; T.Zsírsav: 2.79 g	Fehérje: 25.23 g; Zsír: 18.30 g; T.Zsírsav: 2.18 g	Fehérje: 28.80 g; Zsír: 19.96 g; T.Zsírsav: 4.83 g
		Szénhidrát: 66.90 g; Cukor: 1.47 g; Só: 3.44 g	Szénhidrát: 63.57 g; Cukor: 5.68 g; Só: 6.98 g	Szénhidrát: 88.98 g; Cukor: 11.10 g; Só: 3.90 g	Szénhidrát: 80.98 g; Cukor: 16.81 g; Só: 3.23 g	Szénhidrát: 65.20 g; Cukor: 5.10 g; Só: 2.73 g
		1,(12)	1			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 Kj
		Fehérje: 5.25 g; Zsír: 6.47 g; T.Zsírsav: 1.10 g	Fehérje: 6.43 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 4.46 g; Zsír: 1.93 g; T.Zsírsav: 0.24 g	Fehérje: 13.27 g; Zsír: 12.85 g; T.Zsírsav: 2.93 g	Fehérje: 3.79 g; Zsír: 0.88 g; T.Zsírsav: 0.12 g
		Szénhidrát: 30.57 g; Cukor: 0.45 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 20.09 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.37 g	Szénhidrát: 26.17 g; Cukor: 15.18 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 22.01 g; Cukor: 0.64 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 51.59 g; Cukor: 15.73 g; Só: 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34239) Tej- és szójamentes (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 261.67 Kcal / 1,093.78 Kj
		Fehérje: 9.84 g; Zsír: 18.95 g; T.Zsírsav: 5.88 g; Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.47 g	Fehérje: 14.15 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 2.27 g; Szénhidrát: 46.35 g; Cukor: 23.01 g; Só: 2.52 g	Fehérje: 9.09 g; Zsír: 11.15 g; T.Zsírsav: 2.70 g; Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.77 g	Fehérje: 11.41 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.89 g; Szénhidrát: 20.45 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g	Fehérje: 9.30 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.35 g; Szénhidrát: 27.70 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.22 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM. CM	Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya	Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin, Cukkinileves GM, TM *	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 Kj	Energia: 814.34 Kcal / 3,403.94 Kj	Energia: 754.71 Kcal / 3,154.69 Kj	Energia: 744.12 Kcal / 3,110.42 Kj	Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj
		Fehérje: 35.00 g; Zsír: 32.76 g; T.Zsírsav: 9.21 g; Szénhidrát: 70.50 g; Cukor: 1.51 g; Só: 3.55 g	Fehérje: 49.37 g; Zsír: 36.47 g; T.Zsírsav: 8.97 g; Szénhidrát: 91.42 g; Cukor: 10.02 g; Só: 10.04 g	Fehérje: 41.29 g; Zsír: 24.09 g; T.Zsírsav: 3.35 g; Szénhidrát: 106.78 g; Cukor: 13.32 g; Só: 4.67 g	Fehérje: 32.05 g; Zsír: 22.08 g; T.Zsírsav: 2.66 g; Szénhidrát: 105.14 g; Cukor: 18.10 g; Só: 3.55 g	Fehérje: 30.37 g; Zsír: 20.90 g; T.Zsírsav: 5.10 g; Szénhidrát: 68.44 g; Cukor: 5.26 g; Só: 2.82 g
		1,(12)	1			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 Kj
		Fehérje: 5.25 g; Zsír: 6.47 g; T.Zsírsav: 1.10 g; Szénhidrát: 30.57 g; Cukor: 0.45 g; Só: 0.81 g	Fehérje: 6.43 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 1.16 g; Szénhidrát: 20.09 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.37 g	Fehérje: 4.46 g; Zsír: 1.93 g; T.Zsírsav: 0.24 g; Szénhidrát: 26.17 g; Cukor: 15.18 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 13.27 g; Zsír: 12.85 g; T.Zsírsav: 2.93 g; Szénhidrát: 22.01 g; Cukor: 0.64 g; Só: 0.95 g	Fehérje: 3.79 g; Zsír: 0.88 g; T.Zsírsav: 0.12 g; Szénhidrát: 51.59 g; Cukor: 15.73 g; Só: 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 261.67 Kcal / 1,093.78 Kj
		Fehérje 9.84 g; Zsír 18.95 g; T.Zsírsav 5.88 g; Szénhidrát 27.33 g; Cukor 7.00 g; Só 0.47 g	Fehérje 14.15 g; Zsír 13.17 g; T.Zsírsav 2.27 g; Szénhidrát 46.35 g; Cukor 23.01 g; Só 2.52 g	Fehérje 9.09 g; Zsír 11.15 g; T.Zsírsav 2.70 g; Szénhidrát 27.33 g; Cukor 7.00 g; Só 0.77 g	Fehérje 11.41 g; Zsír 8.84 g; T.Zsírsav 1.89 g; Szénhidrát 20.45 g; Cukor 0.24 g; Só 1.14 g	Fehérje 9.30 g; Zsír 12.62 g; T.Zsírsav 3.35 g; Szénhidrát 27.70 g; Cukor 7.46 g; Só 1.22 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM	Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya	Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin, Cukkinileves GM, TM *	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 667.20 Kcal / 2,788.90 Kj	Energia: 574.85 Kcal / 2,402.87 Kj	Energia: 628.92 Kcal / 2,628.89 Kj	Energia: 585.33 Kcal / 2,446.68 Kj	Energia: 562.36 Kcal / 2,350.66 Kj
		Fehérje 33.19 g; Zsír 30.83 g; T.Zsírsav 8.66 g; Szénhidrát 66.90 g; Cukor 1.47 g; Só 3.44 g	Fehérje 34.71 g; Zsír 25.98 g; T.Zsírsav 6.39 g; Szénhidrát 63.57 g; Cukor 5.68 g; Só 6.98 g	Fehérje 34.41 g; Zsír 20.08 g; T.Zsírsav 2.79 g; Szénhidrát 88.98 g; Cukor 11.10 g; Só 3.90 g	Fehérje 25.23 g; Zsír 18.30 g; T.Zsírsav 2.18 g; Szénhidrát 80.98 g; Cukor 16.81 g; Só 3.23 g	Fehérje 28.80 g; Zsír 19.96 g; T.Zsírsav 4.83 g; Szénhidrát 65.20 g; Cukor 5.10 g; Só 2.73 g
		1,(12)	1			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 Kj
		Fehérje 5.25 g; Zsír 6.47 g; T.Zsírsav 1.10 g; Szénhidrát 30.57 g; Cukor 0.45 g; Só 0.81 g	Fehérje 6.43 g; Zsír 24.35 g; T.Zsírsav 1.16 g; Szénhidrát 20.09 g; Cukor 0.01 g; Só 1.37 g	Fehérje 4.46 g; Zsír 1.93 g; T.Zsírsav 0.24 g; Szénhidrát 26.17 g; Cukor 15.18 g; Só 0.00 g	Fehérje 13.27 g; Zsír 12.85 g; T.Zsírsav 2.93 g; Szénhidrát 22.01 g; Cukor 0.64 g; Só 0.95 g	Fehérje 3.79 g; Zsír 0.88 g; T.Zsírsav 0.12 g; Szénhidrát 51.59 g; Cukor 15.73 g; Só 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Kígyóuborka	Májpástétom (házi), Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Lilahagyma	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Sörretek
		Energia: 320.14 Kcal / 1,338.19 Kj	Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 Kj	Energia: 246.59 Kcal / 1,030.75 Kj	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 Kj	Energia: 261.67 Kcal / 1,093.78 Kj
		Fehérje: 9.84 g; Zsír: 18.95 g; T.Zsírsav: 5.88 g; Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.47 g	Fehérje: 14.15 g; Zsír: 13.17 g; T.Zsírsav: 2.27 g; Szénhidrát: 46.35 g; Cukor: 23.01 g; Só: 2.52 g	Fehérje: 9.09 g; Zsír: 11.15 g; T.Zsírsav: 2.70 g; Szénhidrát: 27.33 g; Cukor: 7.00 g; Só: 0.77 g	Fehérje: 11.41 g; Zsír: 8.84 g; T.Zsírsav: 1.89 g; Szénhidrát: 20.45 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.14 g	Fehérje: 9.30 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 3.35 g; Szénhidrát: 27.70 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.22 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)	Csontleves tésztabetéttel*[1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Karalábéfőzelék GM, TM. CM	Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya	Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin, Cukkinileves GM, TM *	Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 Kj	Energia: 814.34 Kcal / 3,403.94 Kj	Energia: 754.71 Kcal / 3,154.69 Kj	Energia: 744.12 Kcal / 3,110.42 Kj	Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj
		Fehérje: 35.00 g; Zsír: 32.76 g; T.Zsírsav: 9.21 g; Szénhidrát: 70.50 g; Cukor: 1.51 g; Só: 3.55 g	Fehérje: 49.37 g; Zsír: 36.47 g; T.Zsírsav: 8.97 g; Szénhidrát: 91.42 g; Cukor: 10.02 g; Só: 10.04 g	Fehérje: 41.29 g; Zsír: 24.09 g; T.Zsírsav: 3.35 g; Szénhidrát: 106.78 g; Cukor: 13.32 g; Só: 4.67 g	Fehérje: 32.05 g; Zsír: 22.08 g; T.Zsírsav: 2.66 g; Szénhidrát: 105.14 g; Cukor: 18.10 g; Só: 3.55 g	Fehérje: 30.37 g; Zsír: 20.90 g; T.Zsírsav: 5.10 g; Szénhidrát: 68.44 g; Cukor: 5.26 g; Só: 2.82 g
		1,(12)	1			
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga, Fokhagymás felvágott, Sörretek, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű buci[1]	Gyümölcsrizs tejmentes
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 Kj	Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 Kj	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj	Energia: 257.05 Kcal / 1,074.47 Kj	Energia: 230.78 Kcal / 964.66 Kj
		Fehérje: 5.25 g; Zsír: 6.47 g; T.Zsírsav: 1.10 g; Szénhidrát: 30.57 g; Cukor: 0.45 g; Só: 0.81 g	Fehérje: 6.43 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 1.16 g; Szénhidrát: 20.09 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.37 g	Fehérje: 4.46 g; Zsír: 1.93 g; T.Zsírsav: 0.24 g; Szénhidrát: 26.17 g; Cukor: 15.18 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 13.27 g; Zsír: 12.85 g; T.Zsírsav: 2.93 g; Szénhidrát: 22.01 g; Cukor: 0.64 g; Só: 0.95 g	Fehérje: 3.79 g; Zsír: 0.88 g; T.Zsírsav: 0.12 g; Szénhidrát: 51.59 g; Cukor: 15.73 g; Só: 0.01 g
		1	1		1,4	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	**Ebéd**	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús 40 CH*[1,(12)], Vegyes vágott savanyúság(12)			Csontleves tésztabetéttel*[1], Karalábéfőzelék 40 CH [1,7], Főtt virsli, Tk. kenyér (40)[1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(12), Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya 40 CH			Cukkinileves GM, TM *, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs 40 CH			Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt 40 CH, Kevert saláta		
		Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 Kj			Energia: 547.56 Kcal / 2,288.80 Kj			Energia: 361.37 Kcal / 1,510.53 Kj			Energia: 398.73 Kcal / 1,666.69 Kj			Energia: 374.95 Kcal / 1,567.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.09 g	17.96 g	5.01 g	30.87 g	29.60 g	6.87 g	30.80 g	11.44 g	1.45 g	25.20 g	15.33 g	1.91 g	18.30 g	13.67 g	3.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.93 g	1.23 g	2.72 g	42.07 g	3.78 g	5.22 g	43.94 g	2.71 g	4.44 g	41.96 g	2.96 g	3.45 g	43.58 g	4.02 g	2.09 g
		1,(12)			1,7			(12)								

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, fruktóz (Iskola)	**Ebéd**	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús*[1, (12)], Vegyes vágott savanyúság(12)			Csontleves tésztabetéttel*[1], Karalábéfőzelék GM, TM, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(12), Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Tört burgonya			Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs			Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta		
		Energia: 706.41 Kcal / 2,952.79 Kj			Energia: 559.54 Kcal / 2,338.88 Kj			Energia: 518.80 Kcal / 2,168.58 Kj			Energia: 694.62 Kcal / 2,903.51 Kj			Energia: 590.47 Kcal / 2,468.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.00 g	32.76 g	9.21 g	33.79 g	25.87 g	6.38 g	34.55 g	13.59 g	1.70 g	38.60 g	18.85 g	2.42 g	30.37 g	20.90 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.50 g	1.51 g	3.55 g	59.22 g	5.06 g	6.54 g	73.94 g	3.91 g	3.96 g	94.31 g	4.63 g	4.49 g	68.44 g	5.26 g	2.82 g
		1,(12)			1			(12)								

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/koll.)	**Ebéd**	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM* (12), Vegyes vágott savanyúság(12)			Csontleves GM*, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes bagett			Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Tört burgonya			Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin			Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta		
		Energia: 1,113.54 Kcal / 4,654.60 Kj			Energia: 824.60 Kcal / 3,446.83 Kj			Energia: 880.50 Kcal / 3,680.49 Kj			Energia: 954.60 Kcal / 3,990.23 Kj			Energia: 777.88 Kcal / 3,251.54 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.78 g	43.39 g	12.14 g	41.79 g	31.36 g	7.26 g	48.17 g	28.11 g	3.91 g	50.61 g	23.93 g	3.03 g	40.86 g	27.18 g	6.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		146.23 g	10.15 g	3.68 g	104.30 g	33.41 g	6.15 g	124.57 g	15.54 g	5.46 g	134.77 g	18.47 g	5.10 g	90.05 g	6.33 g	3.45 g
		(12)														

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/Koll.)	**Ebéd**	Brokkolikrémleves GM TM*, Tarhonyás hús GM* (12), Vegyes vágott savanyúság(12)			Csontleves GM*, Zöldborsófőzelék GM, tejmentes, Főtt virsli, Gluténmentes bagett			Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Narancsos sütőtökkrémleves GM TM, Tört burgonya			Sárgaborsó leves GM, Zöldséges pulykaragu GM, Kukoricás rizs, Mandarin			Magyaros karfiolleves GM TM*, Pusztapörkölt, Kevert saláta		
		Energia: 1,113.54 Kcal / 4,654.60 Kj			Energia: 824.60 Kcal / 3,446.83 Kj			Energia: 880.50 Kcal / 3,680.49 Kj			Energia: 954.60 Kcal / 3,990.23 Kj			Energia: 777.88 Kcal / 3,251.54 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.78 g	43.39 g	12.14 g	41.79 g	31.36 g	7.26 g	48.17 g	28.11 g	3.91 g	50.61 g	23.93 g	3.03 g	40.86 g	27.18 g	6.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		146.23 g	10.15 g	3.68 g	104.30 g	33.41 g	6.15 g	124.57 g	15.54 g	5.46 g	134.77 g	18.47 g	5.10 g	90.05 g	6.33 g	3.45 g
		(12)														

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,olmag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj	Energia: 250.75 Kcal / 1,048.14 Kj	Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje 10.53 g; Zsír 20.45 g; T.Zsírsav 5.99 g; Szénhidrát 27.72 g; Cukor 7.23 g; Só 1.66 g	Fehérje 8.49 g; Zsír 11.75 g; T.Zsírsav 3.26 g; Szénhidrát 27.69 g; Cukor 7.41 g; Só 1.13 g	Fehérje 22.40 g; Zsír 7.91 g; T.Zsírsav 2.41 g; Szénhidrát 53.84 g; Cukor 0.83 g; Só 0.85 g	Fehérje 11.32 g; Zsír 14.90 g; T.Zsírsav 5.99 g; Szénhidrát 20.90 g; Cukor 0.81 g; Só 1.69 g	Fehérje 7.72 g; Zsír 11.04 g; T.Zsírsav 2.82 g; Szénhidrát 28.23 g; Cukor 7.46 g; Só 1.03 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta TM[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,	Trópusi gyümölcsleves GM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs
		Energia: 539.18 Kcal / 2,253.77 Kj	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 Kj	Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj	Energia: 664.19 Kcal / 2,776.31 Kj	Energia: 636.69 Kcal / 2,661.36 Kj
		Fehérje 23.24 g; Zsír 14.10 g; T.Zsírsav 2.67 g; Szénhidrát 88.14 g; Cukor 6.52 g; Só 0.75 g	Fehérje 31.79 g; Zsír 28.44 g; T.Zsírsav 5.04 g; Szénhidrát 71.70 g; Cukor 21.25 g; Só 3.53 g	Fehérje 28.17 g; Zsír 14.65 g; T.Zsírsav 2.31 g; Szénhidrát 67.57 g; Cukor 2.72 g; Só 2.52 g	Fehérje 18.57 g; Zsír 23.70 g; T.Zsírsav 6.61 g; Szénhidrát 92.33 g; Cukor 17.20 g; Só 4.04 g	Fehérje 36.09 g; Zsír 24.07 g; T.Zsírsav 4.30 g; Szénhidrát 92.55 g; Cukor 12.68 g; Só 4.39 g
		1	1	9,(12)	10	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj
		Fehérje 4.35 g; Zsír 6.62 g; T.Zsírsav 1.16 g; Szénhidrát 31.07 g; Cukor 11.91 g; Só 0.46 g	Fehérje 6.81 g; Zsír 6.72 g; T.Zsírsav 1.17 g; Szénhidrát 22.08 g; Cukor 0.22 g; Só 0.47 g	Fehérje 5.85 g; Zsír 0.76 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 21.50 g; Cukor 19.02 g; Só 0.02 g	Fehérje 25.31 g; Zsír 4.36 g; T.Zsírsav 0.59 g; Szénhidrát 24.85 g; Cukor 1.31 g; Só 1.63 g	Fehérje 9.20 g; Zsír 3.78 g; T.Zsírsav 1.72 g; Szénhidrát 45.13 g; Cukor 27.58 g; Só 0.30 g
		1,(12)	1		1	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózszegény (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 , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 314.75 Kcal / 1,315.66 Kj	Energia: 227.45 Kcal / 950.74 Kj	Energia: 271.69 Kcal / 1,135.66 Kj	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 Kj	Energia: 219.89 Kcal / 919.14 Kj
		Fehérje: 10.84 g; Zsír: 20.52 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 8.80 g; Zsír: 11.82 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 22.59 g; Zsír: 7.98 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 12.17 g; T.Zsírsav: 3.22 g	Fehérje: 8.03 g; Zsír: 11.11 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 21.47 g; Cukor: 1.18 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 26.92 g; Cukor: 1.59 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 20.39 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 22.01 g; Cukor: 1.23 g; Só: 1.03 g
		1	1	1,10,(12)	1	1
	Ebéd	Sonkás rakott tészta TM [1], Magyaros karalábéleves GM, TM	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs	Tárkonyos zöldségleves GM*(12), Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles
		Energia: 539.18 Kcal / 2,253.77 Kj	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 Kj	Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj	Energia: 679.70 Kcal / 2,841.15 Kj	Energia: 574.57 Kcal / 2,401.70 Kj
		Fehérje: 23.24 g; Zsír: 14.10 g; T.Zsírsav: 2.67 g	Fehérje: 26.37 g; Zsír: 22.91 g; T.Zsírsav: 4.41 g	Fehérje: 28.17 g; Zsír: 14.65 g; T.Zsírsav: 2.31 g	Fehérje: 21.04 g; Zsír: 33.03 g; T.Zsírsav: 7.66 g	Fehérje: 35.19 g; Zsír: 23.77 g; T.Zsírsav: 4.30 g
		Szénhidrát: 88.14 g; Cukor: 6.52 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 47.61 g; Cukor: 3.01 g; Só: 3.29 g	Szénhidrát: 67.57 g; Cukor: 2.72 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 72.99 g; Cukor: 5.42 g; Só: 5.35 g	Szénhidrát: 79.80 g; Cukor: 1.84 g; Só: 4.38 g
		1	1	9,(12)	10,(12)	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóuborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj	Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj	Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 Kj
		Fehérje: 6.88 g; Zsír: 19.09 g; T.Zsírsav: 3.42 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g	Fehérje: 25.31 g; Zsír: 4.36 g; T.Zsírsav: 0.59 g	Fehérje: 19.57 g; Zsír: 21.65 g; T.Zsírsav: 6.30 g
		Szénhidrát: 27.09 g; Cukor: 0.60 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.51 g	Szénhidrát: 24.85 g; Cukor: 1.31 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 20.24 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.47 g
		1	1	1	1	1

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00041) Hozzáadott cukormentes (Iskola)	**Tízórai**	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika			Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika			Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 314.75 Kcal / 1,315.66 Kj			Energia: 222.64 Kcal / 930.64 Kj			Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj			Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 Kj			Energia: 215.08 Kcal / 899.03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.84 g	20.52 g	5.99 g	8.49 g	11.75 g	3.26 g	22.40 g	7.91 g	2.41 g	11.32 g	14.90 g	5.99 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.50 g	1.00 g	1.66 g	20.70 g	0.42 g	1.13 g	53.84 g	0.83 g	0.85 g	20.90 g	0.81 g	1.69 g	21.24 g	0.47 g	1.03 g
		1			1,15			1,10,(12)			1,7			1,15		
	Ebéd	Sonkás rakott tészta TM [1], Magyaros karalábéleves GM, TM			Rántott leves [1], Párolt káposzta 1/2 adag, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,			Tárkonyos zöldségleves GM*(12), Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]			Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs		
		Energia: 539.18 Kcal / 2,253.77 Kj			Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 Kj			Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj			Energia: 679.70 Kcal / 2,841.15 Kj			Energia: 636.69 Kcal / 2,661.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.24 g	14.10 g	2.67 g	26.37 g	22.91 g	4.41 g	28.17 g	14.65 g	2.31 g	21.04 g	33.03 g	7.66 g	36.09 g	24.07 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		88.14 g	6.52 g	0.75 g	47.61 g	3.01 g	3.29 g	67.57 g	2.72 g	2.52 g	72.99 g	5.42 g	5.35 g	92.55 g	12.68 g	4.39 g
		1			1			9,(12)			10,(12)			4		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika			Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóuborka		
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj			Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj			Energia: 354.67 Kcal / 1,482.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.88 g	19.09 g	3.42 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	10.93 g	8.06 g	1.73 g	25.31 g	4.36 g	0.59 g	19.57 g	21.65 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.09 g	0.60 g	0.52 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	20.51 g	0.39 g	0.51 g	24.85 g	1.31 g	1.63 g	20.24 g	0.01 g	1.47 g
		1			1			1			1			1		

		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 , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt 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: 207.29 Kcal / 866.47 Kj	Energia: 221.28 Kcal / 924.95 Kj	Energia: 242.96 Kcal / 1,015.57 Kj	Energia: 189.64 Kcal / 792.70 Kj
		Fehérje: 9.77 g; Zsír: 20.37 g; T.Zsírsav: 5.98 g	Fehérje: 7.95 g; Zsír: 11.70 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 20.46 g; Zsír: 7.67 g; T.Zsírsav: 2.38 g	Fehérje: 10.47 g; Zsír: 14.78 g; T.Zsírsav: 5.98 g	Fehérje: 6.75 g; Zsír: 10.92 g; T.Zsírsav: 2.80 g
		Szénhidrát: 16.65 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.55 g	Szénhidrát: 17.59 g; Cukor: 1.13 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 17.21 g; Cukor: 1.59 g; Só: 0.62 g	Szénhidrát: 17.02 g; Cukor: 0.81 g; Só: 1.60 g	Szénhidrát: 16.18 g; Cukor: 1.15 g; Só: 0.90 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta 40 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs 40 CH	Tárkonyos zöldségleves GM*(12), Húsos rakott burgonya 40 CH, Csemegeuborka[10]	Kelkáposzta leves GM, TM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles 40 CH
		Energia: 249.11 Kcal / 1,041.28 Kj	Energia: 459.62 Kcal / 1,921.21 Kj	Energia: 386.57 Kcal / 1,615.86 Kj	Energia: 434.47 Kcal / 1,816.08 Kj	Energia: 383.11 Kcal / 1,601.40 Kj
		Fehérje: 11.05 g; Zsír: 7.42 g; T.Zsírsav: 1.30 g	Fehérje: 25.25 g; Zsír: 20.65 g; T.Zsírsav: 4.16 g	Fehérje: 25.69 g; Zsír: 12.60 g; T.Zsírsav: 2.07 g	Fehérje: 12.93 g; Zsír: 22.34 g; T.Zsírsav: 4.64 g	Fehérje: 26.28 g; Zsír: 22.79 g; T.Zsírsav: 3.97 g
		Szénhidrát: 43.03 g; Cukor: 2.55 g; Só: 0.43 g	Szénhidrát: 41.95 g; Cukor: 2.20 g; Só: 2.33 g	Szénhidrát: 44.32 g; Cukor: 2.22 g; Só: 2.90 g	Szénhidrát: 44.43 g; Cukor: 3.58 g; Só: 4.37 g	Szénhidrát: 42.35 g; Cukor: 1.58 g; Só: 4.59 g
		1	1	9,(12)	10,(12)	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka
		Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 Kj	Energia: 155.65 Kcal / 650.62 Kj	Energia: 177.82 Kcal / 743.29 Kj	Energia: 201.43 Kcal / 841.98 Kj	Energia: 196.51 Kcal / 821.41 Kj
		Fehérje: 4.75 g; Zsír: 18.78 g; T.Zsírsav: 3.39 g	Fehérje: 5.96 g; Zsír: 6.60 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 10.08 g; Zsír: 7.94 g; T.Zsírsav: 1.72 g	Fehérje: 23.60 g; Zsír: 4.11 g; T.Zsírsav: 0.57 g	Fehérje: 8.22 g; Zsír: 11.03 g; T.Zsírsav: 2.69 g
		Szénhidrát: 17.38 g; Cukor: 0.47 g; Só: 0.30 g	Szénhidrát: 18.20 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.38 g	Szénhidrát: 16.63 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.42 g	Szénhidrát: 17.08 g; Cukor: 1.31 g; Só: 1.45 g	Szénhidrát: 16.15 g; Cukor: 0.01 g; Só: 0.68 g
		1	1	1	1	1

		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 , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika			Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 309.72 Kcal / 1,294.63 Kj			Energia: 217.61 Kcal / 909.61 Kj			Energia: 233.94 Kcal / 977.87 Kj			Energia: 258.09 Kcal / 1,078.82 Kj			Energia: 210.05 Kcal / 878.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	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	6.27 g	12.30 g	3.34 g	19.43 g	8.16 g	2.45 g	9.10 g	15.45 g	6.07 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	18.48 g	1.36 g	1.14 g	18.80 g	1.52 g	0.74 g	18.68 g	2.01 g	1.70 g	19.02 g	1.41 g	1.04 g
					15			10,15,(12)			7			15		
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta GM 60 CH			Rántott leves GM, Párolt káposzta 60 CH, Főtt burgonya 60 CH, Natúr sertésszelet			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs 60 CH			Tárkonyos zöldségleves GM*(12), Húsos rakott burgonya 60 CH, Csemegeuborka[10]			Kelkáposzta leves GM, TM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles 60 CH		
		Energia: 322.23 Kcal / 1,346.92 Kj			Energia: 510.78 Kcal / 2,135.06 Kj			Energia: 487.53 Kcal / 2,037.88 Kj			Energia: 594.40 Kcal / 2,484.59 Kj			Energia: 513.30 Kcal / 2,145.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.75 g	9.16 g	1.58 g	27.46 g	19.28 g	3.97 g	27.74 g	14.29 g	2.27 g	18.22 g	29.31 g	6.61 g	29.35 g	25.97 g	4.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.59 g	6.21 g	0.50 g	63.88 g	3.36 g	2.82 g	63.53 g	2.63 g	3.64 g	63.06 g	4.78 g	5.01 g	64.53 g	1.58 g	5.00 g
								9,(12)			10,(12)			4		
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes bagett			Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér			Csirkesaláta, Gluténmentes zsemle			Gluténmentes kenyér , Füstölt-főtt tarja, Liga margarin , Kígyóuborka		
		Energia: 246.40 Kcal / 1,029.95 Kj			Energia: 143.94 Kcal / 601.67 Kj			Energia: 192.95 Kcal / 806.53 Kj			Energia: 189.20 Kcal / 790.86 Kj			Energia: 349.64 Kcal / 1,461.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.63 g	19.05 g	3.43 g	2.94 g	6.20 g	1.12 g	8.71 g	8.61 g	1.81 g	21.32 g	3.81 g	0.54 g	17.35 g	22.20 g	6.38 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	19.00 g	1.22 g	0.04 g	18.29 g	1.59 g	0.52 g	16.87 g	2.01 g	1.20 g	18.02 g	1.21 g	1.48 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01695) Glutén-, tejmentes (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj			Energia: 221.77 Kcal / 927.00 Kj			Energia: 353.03 Kcal / 1,475.67 Kj			Energia: 130.90 Kcal / 547.16 Kj			Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.80 g	20.71 g	6.03 g	5.76 g	12.01 g	3.30 g	19.67 g	8.17 g	2.45 g	5.47 g	12.43 g	3.26 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	21.17 g	8.05 g	1.03 g	47.32 g	1.73 g	0.75 g	13.87 g	1.14 g	1.39 g	21.71 g	8.10 g	0.93 g
								10,(12)								
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta GM, TM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,			Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]			Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs		
		Energia: 566.88 Kcal / 2,369.56 Kj			Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 Kj			Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 Kj			Energia: 657.93 Kcal / 2,750.15 Kj			Energia: 636.69 Kcal / 2,661.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.58 g	14.86 g	2.73 g	28.60 g	26.33 g	4.77 g	20.17 g	10.37 g	1.63 g	18.51 g	23.56 g	6.59 g	36.09 g	24.07 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.64 g	10.64 g	0.78 g	65.74 g	22.45 g	3.12 g	49.98 g	2.16 g	1.86 g	91.15 g	16.60 g	4.04 g	92.55 g	12.68 g	4.39 g
								9,(12)			10			4		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes bagett			Meggyes gyümölcskocsonya			Csirkesaláta, Gluténmentes zsemle			Vaníliás rizstejbedara GM,TM		
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 178.41 Kcal / 745.75 Kj			Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj			Energia: 244.36 Kcal / 1,021.42 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	3.14 g	6.25 g	1.13 g	5.85 g	0.76 g	0.00 g	21.64 g	3.89 g	0.55 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.55 g	12.55 g	0.36 g	27.17 g	1.72 g	0.05 g	21.50 g	19.02 g	0.02 g	29.94 g	2.81 g	1.21 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g
		(12)														

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(01697) Glutén-, tejmentes (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj	Energia: 245.72 Kcal / 1,027.11 Kj	Energia: 353.03 Kcal / 1,475.67 Kj	Energia: 130.90 Kcal / 547.16 Kj	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj
		Fehérje: 7.80 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 6.03 g	Fehérje: 6.27 g; Zsír: 12.30 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 19.67 g; Zsír: 8.17 g; T.Zsírsav: 2.45 g	Fehérje: 5.47 g; Zsír: 12.43 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 4.99 g; Zsír: 11.30 g; T.Zsírsav: 2.86 g
		Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 8.13 g; Só: 1.56 g	Szénhidrát: 25.47 g; Cukor: 8.35 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 47.32 g; Cukor: 1.73 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 13.87 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.39 g	Szénhidrát: 21.71 g; Cukor: 8.10 g; Só: 0.93 g
				10,(12)		
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta GM, TM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,	Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Zöldfűszeres köles, Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Narancs
		Energia: 719.78 Kcal / 3,008.68 Kj	Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 Kj	Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj	Energia: 764.55 Kcal / 3,195.82 Kj	Energia: 693.29 Kcal / 2,897.95 Kj
		Fehérje: 20.84 g; Zsír: 18.42 g; T.Zsírsav: 3.44 g	Fehérje: 35.94 g; Zsír: 34.67 g; T.Zsírsav: 6.06 g	Fehérje: 28.17 g; Zsír: 14.65 g; T.Zsírsav: 2.31 g	Fehérje: 22.03 g; Zsír: 28.21 g; T.Zsírsav: 7.90 g	Fehérje: 37.43 g; Zsír: 25.45 g; T.Zsírsav: 4.53 g
		Szénhidrát: 135.79 g; Cukor: 13.41 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 89.32 g; Cukor: 31.25 g; Só: 4.24 g	Szénhidrát: 67.57 g; Cukor: 2.72 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 103.57 g; Cukor: 17.40 g; Só: 4.46 g	Szénhidrát: 102.19 g; Cukor: 12.68 g; Só: 4.57 g
				9,(12)	10	4
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes bagett	Meggyes gyümölcskocsonya	Csirkesaláta, Gluténmentes zsemle	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj	Energia: 178.41 Kcal / 745.75 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 244.36 Kcal / 1,021.42 Kj	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 3.14 g; Zsír: 6.25 g; T.Zsírsav: 1.13 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 21.64 g; Zsír: 3.89 g; T.Zsírsav: 0.55 g	Fehérje: 3.12 g; Zsír: 2.68 g; T.Zsírsav: 0.33 g
		Szénhidrát: 24.55 g; Cukor: 12.55 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 27.17 g; Cukor: 1.72 g; Só: 0.05 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 29.94 g; Cukor: 2.81 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 50.32 g; Cukor: 24.98 g; Só: 0.03 g
		(12)				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01700) Gluténmentes (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott		
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj			Energia: 221.77 Kcal / 927.00 Kj			Energia: 353.03 Kcal / 1,475.67 Kj			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 Kj			Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.80 g	20.71 g	6.03 g	5.76 g	12.01 g	3.30 g	19.67 g	8.17 g	2.45 g	8.59 g	15.16 g	6.03 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	21.17 g	8.05 g	1.03 g	47.32 g	1.73 g	0.75 g	14.38 g	1.71 g	1.59 g	21.71 g	8.10 g	0.93 g
								10,(12)			7					
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta GM, TM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,			Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]			Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs		
		Energia: 566.88 Kcal / 2,369.56 Kj			Energia: 556.91 Kcal / 2,327.88 Kj			Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 Kj			Energia: 657.93 Kcal / 2,750.15 Kj			Energia: 594.30 Kcal / 2,484.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.58 g	14.86 g	2.73 g	28.60 g	26.33 g	4.77 g	20.17 g	10.37 g	1.63 g	18.51 g	23.56 g	6.59 g	33.47 g	22.04 g	3.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.64 g	10.64 g	0.78 g	65.74 g	22.45 g	3.12 g	49.98 g	2.16 g	1.86 g	91.15 g	16.60 g	4.04 g	87.06 g	12.68 g	4.16 g
								9,(12)			10			4		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes bagett			Meggyes gyümölcskocsonya			Csirkesaláta, Gluténmentes zsemle			Vaníliás tejbedara GM[7]		
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 178.41 Kcal / 745.75 Kj			Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj			Energia: 244.36 Kcal / 1,021.42 Kj			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	3.14 g	6.25 g	1.13 g	5.85 g	0.76 g	0.00 g	21.64 g	3.89 g	0.55 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.55 g	12.55 g	0.36 g	27.17 g	1.72 g	0.05 g	21.50 g	19.02 g	0.02 g	29.94 g	2.81 g	1.21 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g
		(12)												7		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01701) Gluténmentes (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott		
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj			Energia: 245.72 Kcal / 1,027.11 Kj			Energia: 353.03 Kcal / 1,475.67 Kj			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 Kj			Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.80 g	20.71 g	6.03 g	6.27 g	12.30 g	3.34 g	19.67 g	8.17 g	2.45 g	8.59 g	15.16 g	6.03 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	25.47 g	8.35 g	1.14 g	47.32 g	1.73 g	0.75 g	14.38 g	1.71 g	1.59 g	21.71 g	8.10 g	0.93 g
								10,(12)			7					
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta GM, TM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,			Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]			Zöldfűszeres köles, Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Narancs		
		Energia: 719.78 Kcal / 3,008.68 Kj			Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 Kj			Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj			Energia: 764.55 Kcal / 3,195.82 Kj			Energia: 693.29 Kcal / 2,897.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.84 g	18.42 g	3.44 g	35.94 g	34.67 g	6.06 g	28.17 g	14.65 g	2.31 g	22.03 g	28.21 g	7.90 g	37.43 g	25.45 g	4.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		135.79 g	13.41 g	0.95 g	89.32 g	31.25 g	4.24 g	67.57 g	2.72 g	2.52 g	103.57 g	17.40 g	4.46 g	102.19 g	12.68 g	4.57 g
								9,(12)			10			4		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes bagett			Meggyes gyümölcskocsonya			Csirkesaláta, Gluténmentes zsemle			Vaníliás tejbedara GM[7]		
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 178.41 Kcal / 745.75 Kj			Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj			Energia: 244.36 Kcal / 1,021.42 Kj			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	3.14 g	6.25 g	1.13 g	5.85 g	0.76 g	0.00 g	21.64 g	3.89 g	0.55 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.55 g	12.55 g	0.36 g	27.17 g	1.72 g	0.05 g	21.50 g	19.02 g	0.02 g	29.94 g	2.81 g	1.21 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g
		(12)												7		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(16100) Glutén, tej, tojás (iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj	Energia: 245.72 Kcal / 1,027.11 Kj	Energia: 353.03 Kcal / 1,475.67 Kj	Energia: 130.90 Kcal / 547.16 Kj	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj
		Fehérje: 7.80 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 6.03 g	Fehérje: 6.27 g; Zsír: 12.30 g; T.Zsírsav: 3.34 g	Fehérje: 19.67 g; Zsír: 8.17 g; T.Zsírsav: 2.45 g	Fehérje: 5.47 g; Zsír: 12.43 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 4.99 g; Zsír: 11.30 g; T.Zsírsav: 2.86 g
		Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 8.13 g; Só: 1.56 g	Szénhidrát: 25.47 g; Cukor: 8.35 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 47.32 g; Cukor: 1.73 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 13.87 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.39 g	Szénhidrát: 21.71 g; Cukor: 8.10 g; Só: 0.93 g
				10,(12)		
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta GM, TM	Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,	Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Zöldfűszeres köles, Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Narancs
		Energia: 719.78 Kcal / 3,008.68 Kj	Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 Kj	Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj	Energia: 764.55 Kcal / 3,195.82 Kj	Energia: 693.29 Kcal / 2,897.95 Kj
		Fehérje: 20.84 g; Zsír: 18.42 g; T.Zsírsav: 3.44 g	Fehérje: 35.94 g; Zsír: 34.67 g; T.Zsírsav: 6.06 g	Fehérje: 28.17 g; Zsír: 14.65 g; T.Zsírsav: 2.31 g	Fehérje: 22.03 g; Zsír: 28.21 g; T.Zsírsav: 7.90 g	Fehérje: 37.43 g; Zsír: 25.45 g; T.Zsírsav: 4.53 g
		Szénhidrát: 135.79 g; Cukor: 13.41 g; Só: 0.95 g	Szénhidrát: 89.32 g; Cukor: 31.25 g; Só: 4.24 g	Szénhidrát: 67.57 g; Cukor: 2.72 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 103.57 g; Cukor: 17.40 g; Só: 4.46 g	Szénhidrát: 102.19 g; Cukor: 12.68 g; Só: 4.57 g
				9,(12)	10	4
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes bagett	Meggyes gyümölcskocsonya	Csirkesaláta, Gluténmentes zsemle	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj	Energia: 178.41 Kcal / 745.75 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 244.36 Kcal / 1,021.42 Kj	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 3.14 g; Zsír: 6.25 g; T.Zsírsav: 1.13 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 21.64 g; Zsír: 3.89 g; T.Zsírsav: 0.55 g	Fehérje: 3.12 g; Zsír: 2.68 g; T.Zsírsav: 0.33 g
		Szénhidrát: 24.55 g; Cukor: 12.55 g; Só: 0.36 g	Szénhidrát: 27.17 g; Cukor: 1.72 g; Só: 0.05 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 29.94 g; Cukor: 2.81 g; Só: 1.21 g	Szénhidrát: 50.32 g; Cukor: 24.98 g; Só: 0.03 g
		(12)				

		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 , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Mustáros húspástétom [10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj	Energia: 250.75 Kcal / 1,048.14 Kj	Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 Kj	Energia: 224.85 Kcal / 939.87 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 11.75 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 22.40 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 11.32 g; Zsír: 14.90 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 6.69 g; Zsír: 9.57 g; T.Zsírsav: 2.27 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.69 g; Cukor: 7.41 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 53.84 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 20.90 g; Cukor: 0.81 g; Só: 1.69 g	Szénhidrát: 27.99 g; Cukor: 7.46 g; Só: 0.84 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta TM[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,	Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs
		Energia: 539.18 Kcal / 2,253.77 Kj	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 Kj	Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 Kj	Energia: 625.94 Kcal / 2,616.43 Kj	Energia: 619.71 Kcal / 2,590.39 Kj
		Fehérje: 23.24 g; Zsír: 14.10 g; T.Zsírsav: 2.67 g	Fehérje: 31.79 g; Zsír: 28.44 g; T.Zsírsav: 5.04 g	Fehérje: 20.17 g; Zsír: 10.37 g; T.Zsírsav: 1.63 g	Fehérje: 17.45 g; Zsír: 22.17 g; T.Zsírsav: 6.20 g	Fehérje: 35.69 g; Zsír: 23.66 g; T.Zsírsav: 4.23 g
		Szénhidrát: 88.14 g; Cukor: 6.52 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 71.70 g; Cukor: 21.25 g; Só: 3.53 g	Szénhidrát: 49.98 g; Cukor: 2.16 g; Só: 1.86 g	Szénhidrát: 87.43 g; Cukor: 16.36 g; Só: 3.91 g	Szénhidrát: 89.66 g; Cukor: 12.68 g; Só: 4.34 g
		1	1	9,(12)	10	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 25.31 g; Zsír: 4.36 g; T.Zsírsav: 0.59 g	Fehérje: 9.20 g; Zsír: 3.78 g; T.Zsírsav: 1.72 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 24.85 g; Cukor: 1.31 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 45.13 g; Cukor: 27.58 g; Só: 0.30 g
		1,(12)	1		1	7

		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 , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Mustáros húspástétom [10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj	Energia: 250.75 Kcal / 1,048.14 Kj	Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 11.75 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 22.40 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 11.32 g; Zsír: 14.90 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.69 g; Cukor: 7.41 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 53.84 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 20.90 g; Cukor: 0.81 g; Só: 1.69 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta TM[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,	Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs
		Energia: 635.57 Kcal / 2,656.68 Kj	Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 Kj	Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj	Energia: 657.93 Kcal / 2,750.15 Kj	Energia: 650.78 Kcal / 2,720.26 Kj
		Fehérje: 27.41 g; Zsír: 16.32 g; T.Zsírsav: 3.13 g	Fehérje: 33.36 g; Zsír: 30.51 g; T.Zsírsav: 5.28 g	Fehérje: 28.17 g; Zsír: 14.65 g; T.Zsírsav: 2.31 g	Fehérje: 18.51 g; Zsír: 23.56 g; T.Zsírsav: 6.59 g	Fehérje: 38.04 g; Zsír: 25.41 g; T.Zsírsav: 4.57 g
		Szénhidrát: 103.01 g; Cukor: 7.54 g; Só: 0.86 g	Szénhidrát: 79.86 g; Cukor: 25.46 g; Só: 3.99 g	Szénhidrát: 67.57 g; Cukor: 2.72 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 91.15 g; Cukor: 16.60 g; Só: 4.04 g	Szénhidrát: 93.22 g; Cukor: 12.68 g; Só: 4.53 g
		1	1	9,(12)	10	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 25.31 g; Zsír: 4.36 g; T.Zsírsav: 0.59 g	Fehérje: 9.20 g; Zsír: 3.78 g; T.Zsírsav: 1.72 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 24.85 g; Cukor: 1.31 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 45.13 g; Cukor: 27.58 g; Só: 0.30 g
		1,(12)	1		1	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24234) Tojás, olajos mag (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Mustáros húspástétom [10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj	Energia: 250.75 Kcal / 1,048.14 Kj	Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 Kj	Energia: 224.85 Kcal / 939.87 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 11.75 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 22.40 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 11.32 g; Zsír: 14.90 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 6.69 g; Zsír: 9.57 g; T.Zsírsav: 2.27 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.69 g; Cukor: 7.41 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 53.84 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 20.90 g; Cukor: 0.81 g; Só: 1.69 g	Szénhidrát: 27.99 g; Cukor: 7.46 g; Só: 0.84 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta TM[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,	Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs
		Energia: 539.18 Kcal / 2,253.77 Kj	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 Kj	Energia: 367.17 Kcal / 1,534.77 Kj	Energia: 625.94 Kcal / 2,616.43 Kj	Energia: 619.71 Kcal / 2,590.39 Kj
		Fehérje: 23.24 g; Zsír: 14.10 g; T.Zsírsav: 2.67 g	Fehérje: 31.79 g; Zsír: 28.44 g; T.Zsírsav: 5.04 g	Fehérje: 20.17 g; Zsír: 10.37 g; T.Zsírsav: 1.63 g	Fehérje: 17.45 g; Zsír: 22.17 g; T.Zsírsav: 6.20 g	Fehérje: 35.69 g; Zsír: 23.66 g; T.Zsírsav: 4.23 g
		Szénhidrát: 88.14 g; Cukor: 6.52 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 71.70 g; Cukor: 21.25 g; Só: 3.53 g	Szénhidrát: 49.98 g; Cukor: 2.16 g; Só: 1.86 g	Szénhidrát: 87.43 g; Cukor: 16.36 g; Só: 3.91 g	Szénhidrát: 89.66 g; Cukor: 12.68 g; Só: 4.34 g
		1	1	9,(12)	10	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 25.31 g; Zsír: 4.36 g; T.Zsírsav: 0.59 g	Fehérje: 9.20 g; Zsír: 3.78 g; T.Zsírsav: 1.72 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 24.85 g; Cukor: 1.31 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 45.13 g; Cukor: 27.58 g; Só: 0.30 g
		1,(12)	1		1	7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(24235) Tojás, olajos mag (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Mustáros húspástétom [10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj	Energia: 250.75 Kcal / 1,048.14 Kj	Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj	Energia: 263.12 Kcal / 1,099.84 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 11.75 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 22.40 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 11.32 g; Zsír: 14.90 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.69 g; Cukor: 7.41 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 53.84 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 20.90 g; Cukor: 0.81 g; Só: 1.69 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta TM[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,	Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs
		Energia: 635.57 Kcal / 2,656.68 Kj	Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 Kj	Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj	Energia: 657.93 Kcal / 2,750.15 Kj	Energia: 650.78 Kcal / 2,720.26 Kj
		Fehérje: 27.41 g; Zsír: 16.32 g; T.Zsírsav: 3.13 g	Fehérje: 33.36 g; Zsír: 30.51 g; T.Zsírsav: 5.28 g	Fehérje: 28.17 g; Zsír: 14.65 g; T.Zsírsav: 2.31 g	Fehérje: 18.51 g; Zsír: 23.56 g; T.Zsírsav: 6.59 g	Fehérje: 38.04 g; Zsír: 25.41 g; T.Zsírsav: 4.57 g
		Szénhidrát: 103.01 g; Cukor: 7.54 g; Só: 0.86 g	Szénhidrát: 79.86 g; Cukor: 25.46 g; Só: 3.99 g	Szénhidrát: 67.57 g; Cukor: 2.72 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 91.15 g; Cukor: 16.60 g; Só: 4.04 g	Szénhidrát: 93.22 g; Cukor: 12.68 g; Só: 4.53 g
		1	1	9,(12)	10	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 25.31 g; Zsír: 4.36 g; T.Zsírsav: 0.59 g	Fehérje: 9.20 g; Zsír: 3.78 g; T.Zsírsav: 1.72 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 24.85 g; Cukor: 1.31 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 45.13 g; Cukor: 27.58 g; Só: 0.30 g
		1,(12)	1		1	7

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(26128) GM, olmag (Iskola)	Tízórai	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 309.07 Kcal / 1,291.91 Kj			Energia: 221.77 Kcal / 927.00 Kj			Energia: 353.03 Kcal / 1,475.67 Kj			Energia: 234.14 Kcal / 978.71 Kj			Energia: 214.21 Kcal / 895.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.80 g	20.71 g	6.03 g	5.76 g	12.01 g	3.30 g	19.67 g	8.17 g	2.45 g	8.59 g	15.16 g	6.03 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	21.17 g	8.05 g	1.03 g	47.32 g	1.73 g	0.75 g	14.38 g	1.71 g	1.59 g	21.71 g	8.10 g	0.93 g
								10,(12)			7					
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta GM, TM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,			Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10], Trópusi gyümölcsleves GM			Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs		
		Energia: 566.88 Kcal / 2,369.56 Kj			Energia: 532.96 Kcal / 2,227.77 Kj			Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj			Energia: 664.19 Kcal / 2,776.31 Kj			Energia: 636.69 Kcal / 2,661.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.58 g	14.86 g	2.73 g	28.09 g	26.04 g	4.73 g	28.17 g	14.65 g	2.31 g	18.57 g	23.70 g	6.61 g	36.09 g	24.07 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.64 g	10.64 g	0.78 g	61.44 g	22.15 g	3.01 g	67.57 g	2.72 g	2.52 g	92.33 g	17.20 g	4.04 g	92.55 g	12.68 g	4.39 g
								9,(12)			10			4		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes bagett			Meggyes gyümölcskocsonya			Csirkesaláta, Gluténmentes zsemle			Vaníliás tejbedara GM[7]		
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj			Energia: 178.41 Kcal / 745.75 Kj			Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj			Energia: 244.36 Kcal / 1,021.42 Kj			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	3.14 g	6.25 g	1.13 g	5.85 g	0.76 g	0.00 g	21.64 g	3.89 g	0.55 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.55 g	12.55 g	0.36 g	27.17 g	1.72 g	0.05 g	21.50 g	19.02 g	0.02 g	29.94 g	2.81 g	1.21 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g
		(12)												7		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(28934) Diab (R: 10, T: 15, E: 25) Bölcsőde	**Tízórai**	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 287.97 Kcal / 1,203.71 Kj	Energia: 200.67 Kcal / 838.80 Kj	Energia: 224.74 Kcal / 939.41 Kj	Energia: 242.96 Kcal / 1,015.57 Kj	Energia: 203.19 Kcal / 849.33 Kj
		Fehérje: 9.66 g; Zsír: 20.33 g; T.Zsírsav: 5.98 g	Fehérje: 7.62 g; Zsír: 11.63 g; T.Zsírsav: 3.25 g	Fehérje: 20.55 g; Zsír: 7.66 g; T.Zsírsav: 2.39 g	Fehérje: 10.47 g; Zsír: 14.78 g; T.Zsírsav: 5.98 g	Fehérje: 7.27 g; Zsír: 10.98 g; T.Zsírsav: 2.81 g
		Szénhidrát: 16.54 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.57 g	Szénhidrát: 16.51 g; Cukor: 0.37 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 18.07 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 17.02 g; Cukor: 0.81 g; Só: 1.25 g	Szénhidrát: 18.99 g; Cukor: 0.44 g; Só: 0.99 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Sonkás rakott tészta 25 CH[1], Magyaros karalábéleves GM, TM	Párolt káposzta 25 CH, Főtt burgonya 25 CH, Rántott leves [1], Natúr sertésszelet	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs 25 CH	Húsos rakott burgonya 25 CH, Tárkonyos zöldségleves GM*(12), Csemegeuborka[10]	Kelkáposzta leves GM, TM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles 25 CH
		Energia: 153.60 Kcal / 642.05 Kj	Energia: 390.69 Kcal / 1,633.08 Kj	Energia: 306.87 Kcal / 1,282.72 Kj	Energia: 306.52 Kcal / 1,281.25 Kj	Energia: 298.21 Kcal / 1,246.52 Kj
		Fehérje: 6.54 g; Zsír: 5.22 g; T.Zsírsav: 0.81 g	Fehérje: 23.50 g; Zsír: 19.38 g; T.Zsírsav: 4.01 g	Fehérje: 24.07 g; Zsír: 11.26 g; T.Zsírsav: 1.91 g	Fehérje: 8.70 g; Zsír: 16.76 g; T.Zsírsav: 3.06 g	Fehérje: 24.28 g; Zsír: 20.72 g; T.Zsírsav: 3.62 g
		Szénhidrát: 28.66 g; Cukor: 2.44 g; Só: 0.31 g	Szénhidrát: 29.68 g; Cukor: 1.39 g; Só: 1.69 g	Szénhidrát: 29.15 g; Cukor: 1.90 g; Só: 2.32 g	Szénhidrát: 29.53 g; Cukor: 2.61 g; Só: 3.86 g	Szénhidrát: 27.89 g; Cukor: 1.58 g; Só: 4.32 g
		1	1	9,(12)	10,(12)	4

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(28936) Diab (T: 25, E: 60, U: 25) 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 , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek
		Energia: 334.91 Kcal / 1,399.92 Kj	Energia: 247.61 Kcal / 1,035.01 Kj	Energia: 271.69 Kcal / 1,135.66 Kj	Energia: 293.37 Kcal / 1,226.29 Kj	Energia: 244.15 Kcal / 1,020.55 Kj
		Fehérje: 11.69 g; Zsír: 20.64 g; T.Zsírsav: 6.00 g	Fehérje: 9.65 g; Zsír: 11.94 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 22.59 g; Zsír: 7.98 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 12.60 g; Zsír: 15.09 g; T.Zsírsav: 6.01 g	Fehérje: 10.28 g; Zsír: 11.34 g; T.Zsírsav: 2.72 g
		Szénhidrát: 25.38 g; Cukor: 1.00 g; Só: 1.75 g	Szénhidrát: 25.35 g; Cukor: 1.23 g; Só: 1.22 g	Szénhidrát: 26.92 g; Cukor: 1.59 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 26.73 g; Cukor: 0.81 g; Só: 1.82 g	Szénhidrát: 25.27 g; Cukor: 1.28 g; Só: 0.86 g
		1	1	1,10,(12)	1,7	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta 60 CH[1]	Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 60 CH, Párolt káposzta 60 CH	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs 60 CH	Tárkonyos zöldségleves GM*(12), Húsos rakott burgonya 60 CH, Csemegeuborka[10]	Kelkáposzta leves GM, TM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles 60 CH
		Energia: 365.67 Kcal / 1,528.50 Kj	Energia: 570.58 Kcal / 2,385.02 Kj	Energia: 487.53 Kcal / 2,037.88 Kj	Energia: 594.40 Kcal / 2,484.59 Kj	Energia: 496.31 Kcal / 2,074.58 Kj
		Fehérje: 15.72 g; Zsír: 10.10 g; T.Zsírsav: 1.83 g	Fehérje: 28.12 g; Zsír: 22.11 g; T.Zsírsav: 4.32 g	Fehérje: 27.74 g; Zsír: 14.29 g; T.Zsírsav: 2.27 g	Fehérje: 18.22 g; Zsír: 29.31 g; T.Zsírsav: 6.61 g	Fehérje: 28.95 g; Zsír: 25.55 g; T.Zsírsav: 4.44 g
		Szénhidrát: 61.37 g; Cukor: 4.68 g; Só: 0.55 g	Szénhidrát: 62.98 g; Cukor: 3.36 g; Só: 3.21 g	Szénhidrát: 63.53 g; Cukor: 2.63 g; Só: 3.64 g	Szénhidrát: 63.05 g; Cukor: 4.77 g; Só: 5.01 g	Szénhidrát: 61.63 g; Cukor: 1.58 g; Só: 4.94 g
		1	1	9,(12)	10,(12)	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóuborka
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 Kj	Energia: 195.97 Kcal / 819.15 Kj	Energia: 228.23 Kcal / 954.00 Kj	Energia: 251.84 Kcal / 1,052.69 Kj	Energia: 257.00 Kcal / 1,074.26 Kj
		Fehérje: 6.88 g; Zsír: 19.09 g; T.Zsírsav: 3.42 g	Fehérje: 7.66 g; Zsír: 6.84 g; T.Zsírsav: 1.18 g	Fehérje: 12.21 g; Zsír: 8.25 g; T.Zsírsav: 1.75 g	Fehérje: 25.74 g; Zsír: 4.42 g; T.Zsírsav: 0.60 g	Fehérje: 10.78 g; Zsír: 11.40 g; T.Zsírsav: 2.72 g
		Szénhidrát: 27.09 g; Cukor: 0.60 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 25.96 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.56 g	Szénhidrát: 26.34 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.64 g	Szénhidrát: 26.79 g; Cukor: 1.31 g; Só: 1.67 g	Szénhidrát: 27.80 g; Cukor: 0.01 g; Só: 0.95 g
		1	1	1	1	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30780) Tej, toj, olmag (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Mustáros húspástétom [10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj	Energia: 250.75 Kcal / 1,048.14 Kj	Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 11.75 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 22.40 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 12.17 g; T.Zsírsav: 3.22 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.69 g; Cukor: 7.41 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 53.84 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 20.39 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1,10,(12)	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta TM[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,	Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs
		Energia: 539.18 Kcal / 2,253.77 Kj	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 Kj	Energia: 393.74 Kcal / 1,645.83 Kj	Energia: 625.94 Kcal / 2,616.43 Kj	Energia: 636.69 Kcal / 2,661.36 Kj
		Fehérje: 23.24 g; Zsír: 14.10 g; T.Zsírsav: 2.67 g	Fehérje: 31.79 g; Zsír: 28.44 g; T.Zsírsav: 5.04 g	Fehérje: 20.71 g; Zsír: 10.82 g; T.Zsírsav: 1.68 g	Fehérje: 17.45 g; Zsír: 22.17 g; T.Zsírsav: 6.20 g	Fehérje: 36.09 g; Zsír: 24.07 g; T.Zsírsav: 4.30 g
		Szénhidrát: 88.14 g; Cukor: 6.52 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 71.70 g; Cukor: 21.25 g; Só: 3.53 g	Szénhidrát: 55.03 g; Cukor: 2.26 g; Só: 1.93 g	Szénhidrát: 87.43 g; Cukor: 16.36 g; Só: 3.91 g	Szénhidrát: 92.55 g; Cukor: 12.68 g; Só: 4.39 g
		1	1	9,(12)	10	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 25.31 g; Zsír: 4.36 g; T.Zsírsav: 0.59 g	Fehérje: 3.12 g; Zsír: 2.68 g; T.Zsírsav: 0.33 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 24.85 g; Cukor: 1.31 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 50.32 g; Cukor: 24.98 g; Só: 0.03 g
		1,(12)	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(30781) Tej, toj, olmag (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Mustáros húspástétom [10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj	Energia: 250.75 Kcal / 1,048.14 Kj	Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 11.75 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 22.40 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 12.17 g; T.Zsírsav: 3.22 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.69 g; Cukor: 7.41 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 53.84 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 20.39 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1,10,(12)	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta TM[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,	Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs
		Energia: 635.57 Kcal / 2,656.68 Kj	Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 Kj	Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj	Energia: 657.93 Kcal / 2,750.15 Kj	Energia: 650.78 Kcal / 2,720.26 Kj
		Fehérje: 27.41 g; Zsír: 16.32 g; T.Zsírsav: 3.13 g	Fehérje: 33.36 g; Zsír: 30.51 g; T.Zsírsav: 5.28 g	Fehérje: 28.17 g; Zsír: 14.65 g; T.Zsírsav: 2.31 g	Fehérje: 18.51 g; Zsír: 23.56 g; T.Zsírsav: 6.59 g	Fehérje: 38.04 g; Zsír: 25.41 g; T.Zsírsav: 4.57 g
		Szénhidrát: 103.01 g; Cukor: 7.54 g; Só: 0.86 g	Szénhidrát: 79.86 g; Cukor: 25.46 g; Só: 3.99 g	Szénhidrát: 67.57 g; Cukor: 2.72 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 91.15 g; Cukor: 16.60 g; Só: 4.04 g	Szénhidrát: 93.22 g; Cukor: 12.68 g; Só: 4.53 g
		1	1	9,(12)	10	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 25.31 g; Zsír: 4.36 g; T.Zsírsav: 0.59 g	Fehérje: 3.12 g; Zsír: 2.68 g; T.Zsírsav: 0.33 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 24.85 g; Cukor: 1.31 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 50.32 g; Cukor: 24.98 g; Só: 0.03 g
		1,(12)	1		1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34238) Tej- és szójamentes (Óvoda)	Tízórai	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Mustáros húspástétom [10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj	Energia: 250.75 Kcal / 1,048.14 Kj	Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 11.75 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 22.40 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 12.17 g; T.Zsírsav: 3.22 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.69 g; Cukor: 7.41 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 53.84 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 20.39 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1,10,(12)	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta TM[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,	Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs, Kelkáposzta leves GM, TM
		Energia: 539.18 Kcal / 2,253.77 Kj	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 Kj	Energia: 393.74 Kcal / 1,645.83 Kj	Energia: 625.94 Kcal / 2,616.43 Kj	Energia: 603.72 Kcal / 2,523.55 Kj
		Fehérje: 23.24 g; Zsír: 14.10 g; T.Zsírsav: 2.67 g	Fehérje: 31.79 g; Zsír: 28.44 g; T.Zsírsav: 5.04 g	Fehérje: 20.71 g; Zsír: 10.82 g; T.Zsírsav: 1.68 g	Fehérje: 17.45 g; Zsír: 22.17 g; T.Zsírsav: 6.20 g	Fehérje: 30.92 g; Zsír: 26.96 g; T.Zsírsav: 4.63 g
		Szénhidrát: 88.14 g; Cukor: 6.52 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 71.70 g; Cukor: 21.25 g; Só: 3.53 g	Szénhidrát: 55.03 g; Cukor: 2.26 g; Só: 1.93 g	Szénhidrát: 87.43 g; Cukor: 16.36 g; Só: 3.91 g	Szénhidrát: 82.10 g; Cukor: 12.42 g; Só: 5.10 g
		1	1	9,(12)	10	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 25.31 g; Zsír: 4.36 g; T.Zsírsav: 0.59 g	Fehérje: 3.12 g; Zsír: 2.68 g; T.Zsírsav: 0.33 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 24.85 g; Cukor: 1.31 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 50.32 g; Cukor: 24.98 g; Só: 0.03 g
		1,(12)	1		1	

		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 , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Lilahagyma			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj			Energia: 250.75 Kcal / 1,048.14 Kj			Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj			Energia: 159.88 Kcal / 668.30 Kj			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.53 g	20.45 g	5.99 g	8.49 g	11.75 g	3.26 g	22.40 g	7.91 g	2.41 g	8.20 g	12.17 g	3.22 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	27.69 g	7.41 g	1.13 g	53.84 g	0.83 g	0.85 g	20.39 g	0.24 g	1.49 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
		1			1			1,10,(12)			1			1		
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta TM[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,			Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]			Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs, Kelkáposzta leves GM, TM		
		Energia: 635.57 Kcal / 2,656.68 Kj			Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 Kj			Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj			Energia: 657.93 Kcal / 2,750.15 Kj			Energia: 731.01 Kcal / 3,055.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.41 g	16.32 g	3.13 g	33.36 g	30.51 g	5.28 g	28.17 g	14.65 g	2.31 g	18.51 g	23.56 g	6.59 g	35.54 g	31.06 g	5.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.01 g	7.54 g	0.86 g	79.86 g	25.46 g	3.99 g	67.57 g	2.72 g	2.52 g	91.15 g	16.60 g	4.04 g	102.05 g	12.42 g	5.60 g
		1			1			9,(12)			10			4		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya			Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM,TM		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj			Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	5.85 g	0.76 g	0.00 g	25.31 g	4.36 g	0.59 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	21.50 g	19.02 g	0.02 g	24.85 g	1.31 g	1.63 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g
		1,(12)			1						1					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(34241) Tej, tojás, szója (Óvoda)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka	Mustáros húspástétom [10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj	Energia: 250.75 Kcal / 1,048.14 Kj	Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 Kj	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj
		Fehérje: 10.53 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 11.75 g; T.Zsírsav: 3.26 g	Fehérje: 22.40 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 8.20 g; Zsír: 12.17 g; T.Zsírsav: 3.22 g	Fehérje: 7.72 g; Zsír: 11.04 g; T.Zsírsav: 2.82 g
		Szénhidrát: 27.72 g; Cukor: 7.23 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 27.69 g; Cukor: 7.41 g; Só: 1.13 g	Szénhidrát: 53.84 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 20.39 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 28.23 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.03 g
		1	1	1,10,(12)	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta TM[1]	Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,	Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]	Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs, Kelkáposzta leves GM, TM
		Energia: 539.18 Kcal / 2,253.77 Kj	Energia: 675.31 Kcal / 2,822.80 Kj	Energia: 393.74 Kcal / 1,645.83 Kj	Energia: 625.94 Kcal / 2,616.43 Kj	Energia: 603.72 Kcal / 2,523.55 Kj
		Fehérje: 23.24 g; Zsír: 14.10 g; T.Zsírsav: 2.67 g	Fehérje: 31.79 g; Zsír: 28.44 g; T.Zsírsav: 5.04 g	Fehérje: 20.71 g; Zsír: 10.82 g; T.Zsírsav: 1.68 g	Fehérje: 17.45 g; Zsír: 22.17 g; T.Zsírsav: 6.20 g	Fehérje: 30.92 g; Zsír: 26.96 g; T.Zsírsav: 4.63 g
		Szénhidrát: 88.14 g; Cukor: 6.52 g; Só: 0.75 g	Szénhidrát: 71.70 g; Cukor: 21.25 g; Só: 3.53 g	Szénhidrát: 55.03 g; Cukor: 2.26 g; Só: 1.93 g	Szénhidrát: 87.43 g; Cukor: 16.36 g; Só: 3.91 g	Szénhidrát: 82.10 g; Cukor: 12.42 g; Só: 5.10 g
		1	1	9,(12)	10	4
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Meggyes gyümölcskocsonya	Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj	Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 5.85 g; Zsír: 0.76 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 25.31 g; Zsír: 4.36 g; T.Zsírsav: 0.59 g	Fehérje: 3.12 g; Zsír: 2.68 g; T.Zsírsav: 0.33 g
		Szénhidrát: 31.07 g; Cukor: 11.91 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 21.50 g; Cukor: 19.02 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 24.85 g; Cukor: 1.31 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 50.32 g; Cukor: 24.98 g; Só: 0.03 g
		1,(12)	1		1	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(34242) Tej, tojás, szója (Iskola)	**Tízórai**	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Kígyóuborka			Mustáros húspástétom [10,(12)], Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű buci [1], Lilahagyma			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 338.05 Kcal / 1,413.05 Kj			Energia: 250.75 Kcal / 1,048.14 Kj			Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 Kj			Energia: 159.88 Kcal / 668.30 Kj			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.53 g	20.45 g	5.99 g	8.49 g	11.75 g	3.26 g	22.40 g	7.91 g	2.41 g	8.20 g	12.17 g	3.22 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	27.69 g	7.41 g	1.13 g	53.84 g	0.83 g	0.85 g	20.39 g	0.24 g	1.49 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
		1			1			1,10,(12)			1			1		
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta TM[1]			Rántott leves [1], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet, Rozskenyér [1]			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,			Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]			Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs, Kelkáposzta leves GM, TM		
		Energia: 635.57 Kcal / 2,656.68 Kj			Energia: 733.54 Kcal / 3,066.20 Kj			Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj			Energia: 657.93 Kcal / 2,750.15 Kj			Energia: 731.01 Kcal / 3,055.62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.41 g	16.32 g	3.13 g	33.36 g	30.51 g	5.28 g	28.17 g	14.65 g	2.31 g	18.51 g	23.56 g	6.59 g	35.54 g	31.06 g	5.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.01 g	7.54 g	0.86 g	79.86 g	25.46 g	3.99 g	67.57 g	2.72 g	2.52 g	91.15 g	16.60 g	4.04 g	102.05 g	12.42 g	5.60 g
		1			1			9,(12)			10			4		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Meggyes gyümölcskocsonya			Csirkesaláta, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás rizstejbedara GM,TM		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj			Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj			Energia: 123.53 Kcal / 516.36 Kj			Energia: 241.76 Kcal / 1,010.56 Kj			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	6.81 g	6.72 g	1.17 g	5.85 g	0.76 g	0.00 g	25.31 g	4.36 g	0.59 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	22.08 g	0.22 g	0.47 g	21.50 g	19.02 g	0.02 g	24.85 g	1.31 g	1.63 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g
		1,(12)			1						1					

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00034) Diabetikus-40 g CH (Iskola)	**Ebéd**	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta 40 CH[1]			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya 40 CH, Párolt káposzta 40 CH			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs 40 CH			Tárkonyos zöldségleves GM*(12), Húsos rakott burgonya 40 CH, Csemegeuborka[10]			Kelkáposzta leves GM, TM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles 40 CH		
		Energia: 249.10 Kcal / 1,041.24 Kj			Energia: 459.62 Kcal / 1,921.21 Kj			Energia: 381.25 Kcal / 1,593.63 Kj			Energia: 423.81 Kcal / 1,771.53 Kj			Energia: 383.11 Kcal / 1,601.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.04 g	7.42 g	1.29 g	25.25 g	20.65 g	4.16 g	25.57 g	12.50 g	2.05 g	12.58 g	21.88 g	4.51 g	26.28 g	22.79 g	3.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.03 g	2.55 g	0.43 g	41.95 g	2.20 g	2.33 g	43.30 g	2.20 g	2.86 g	43.19 g	3.50 g	4.33 g	42.35 g	1.58 g	4.59 g
		1			1			9,(12)			10,(12)			4		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, fruktóz (Iskola)	**Ebéd**	Sonkás rakott tészta TM [1], Magyaros karalábéleves GM, TM			Rántott leves [1], Natúr sertésszelet, Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta 1/2 adag			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs			Tárkonyos zöldségleves GM*(12), Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]			Zöldséges lencseleves GM, Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles		
		Energia: 539.18 Kcal / 2,253.77 Kj			Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 Kj			Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 Kj			Energia: 679.70 Kcal / 2,841.15 Kj			Energia: 574.57 Kcal / 2,401.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.24 g	14.10 g	2.67 g	26.37 g	22.91 g	4.41 g	28.17 g	14.65 g	2.31 g	21.04 g	33.03 g	7.66 g	35.19 g	23.77 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		88.14 g	6.52 g	0.75 g	47.61 g	3.01 g	3.29 g	67.57 g	2.72 g	2.52 g	72.99 g	5.42 g	5.35 g	79.80 g	1.84 g	4.38 g
		1			1			9,(12)			10,(12)			4		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(01699) Glutén-, tejmentes (gimnázum/koll.)	**Ebéd**	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta GM, TM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,			Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]			Zöldséges lencseleves GM (15 év)[9], Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs		
		Energia: 770.75 Kcal / 3,221.74 Kj			Energia: 765.31 Kcal / 3,199.00 Kj			Energia: 615.07 Kcal / 2,570.99 Kj			Energia: 871.17 Kcal / 3,641.49 Kj			Energia: 799.13 Kcal / 3,340.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.26 g	19.60 g	3.68 g	39.73 g	36.69 g	6.65 g	30.33 g	16.43 g	2.52 g	25.56 g	32.85 g	9.21 g	45.58 g	31.05 g	5.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		145.18 g	14.33 g	1.01 g	89.45 g	31.25 g	4.30 g	87.79 g	3.15 g	2.78 g	115.98 g	18.20 g	4.89 g	114.30 g	12.97 g	3.46 g
								9,(12)			10			4,9		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(16101) GM, tej, tojás (Gimnázium/Koll.)	**Ebéd**	Magyaros karalábéleves GM, TM, Sonkás rakott tészta GM, TM			Rántott leves GM, Paradicsomos káposzta GM, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Provence-i csirkecsíkok*(12), Sárgarépás rizs,			Trópusi gyümölcsleves GM TM, Húsos rakott burgonya GM,TM, parm., Csemegeuborka[10]			Zöldséges lencseleves GM (15 év)[9], Harcsafilé citrommártással GM, TM [4], Zöldfűszeres köles, Narancs		
		Energia: 770.75 Kcal / 3,221.74 Kj			Energia: 765.31 Kcal / 3,199.00 Kj			Energia: 615.07 Kcal / 2,570.99 Kj			Energia: 871.17 Kcal / 3,641.49 Kj			Energia: 799.13 Kcal / 3,340.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.26 g	19.60 g	3.68 g	39.73 g	36.69 g	6.65 g	30.33 g	16.43 g	2.52 g	25.56 g	32.85 g	9.21 g	45.58 g	31.05 g	5.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		145.18 g	14.33 g	1.01 g	89.45 g	31.25 g	4.30 g	87.79 g	3.15 g	2.78 g	115.98 g	18.20 g	4.89 g	114.30 g	12.97 g	3.46 g
								9,(12)			10			4,9		