Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00010) Tej-,toj- és ol.mag ment.	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi, Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 308.13 Kcal / 1,287.98 Kj	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 Kj	Energia: 335.24 Kcal / 1,401.30 Kj	Energia: 281.51 Kcal / 1,176.71 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 10.51 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 8.19 g; Zsír: 12.11 g; T.Zsírsav: 3.23 g	Fehérje: 7.81 g; Zsír: 11.10 g; T.Zsírsav: 2.82 g	Fehérje: 22.00 g; Zsír: 7.89 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 2.01 g	Szénhidrát: 27.58 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 49.95 g; Cukor: 1.27 g; Só: 1.03 g	Szénhidrát: 30.16 g; Cukor: 6.99 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis, húsos penne TM[1]	Zöldséges lencseleves GM, Mediterrán sertésragu, Sárgarépás bulgur[1], Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék TM*[1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolikrémleves GM TM*, Csirkemell kukoricabundában, Rozmaringos tepsis burgonya, Csemegeuborka	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Bácskai rizseshús * (12), Kevert saláta
		Energia: 583.20 Kcal / 2,437.78 Kj	Energia: 736.78 Kcal / 3,079.74 Kj	Energia: 614.65 Kcal / 2,569.24 Kj	Energia: 1,346.47 Kcal / 5,628.24 Kj	Energia: 595.97 Kcal / 2,491.15 Kj
		Fehérje: 20.60 g; Zsír: 18.66 g; T.Zsírsav: 3.77 g	Fehérje: 40.19 g; Zsír: 18.89 g; T.Zsírsav: 3.93 g	Fehérje: 28.59 g; Zsír: 35.37 g; T.Zsírsav: 7.48 g	Fehérje: 37.72 g; Zsír: 98.46 g; T.Zsírsav: 11.40 g	Fehérje: 26.65 g; Zsír: 13.31 g; T.Zsírsav: 3.10 g
		Szénhidrát: 82.43 g; Cukor: 3.64 g; Só: 2.71 g	Szénhidrát: 108.89 g; Cukor: 16.70 g; Só: 4.99 g	Szénhidrát: 46.00 g; Cukor: 4.48 g; Só: 3.89 g	Szénhidrát: 78.29 g; Cukor: 2.90 g; Só: 4.36 g	Szénhidrát: 91.37 g; Cukor: 12.26 g; Só: 1.43 g
		1	1	1		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 206.52 Kcal / 863.25 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 1.00 g; Zsír: 0.45 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 0.69 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.23 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g
		Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 13.17 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 14.10 g; Cukor: 7.65 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 36.71 g; Cukor: 13.99 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.29 g; Só: 0.50 g
		1,(12)	1			1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00016) Tejmentes, fruktózszegény	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi, Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 308.13 Kcal / 1,287.98 Kj	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 Kj	Energia: 224.92 Kcal / 940.17 Kj	Energia: 258.21 Kcal / 1,079.32 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 10.51 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g; Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 2.01 g	Fehérje: 8.50 g; Zsír: 12.18 g; T.Zsírsav: 3.23 g; Szénhidrát: 21.36 g; Cukor: 1.23 g; Só: 1.15 g	Fehérje: 8.00 g; Zsír: 11.17 g; T.Zsírsav: 2.82 g; Szénhidrát: 23.03 g; Cukor: 2.03 g; Só: 1.02 g	Fehérje: 22.31 g; Zsír: 7.96 g; T.Zsírsav: 2.41 g; Szénhidrát: 23.94 g; Cukor: 0.76 g; Só: 0.84 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	1,10,(12)	1
	Ebéd	Cukkinis, húsos penne TM[1], Magyaros karfiolleves GM TM*	Zöldséges lencseleves GM, Mediterrán sertésragu, Sárgarépás bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék TM*[1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolikrémleves GM TM*, Csirkemell kukoricabundában, Rozmaringos tepsis burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Bácskai rizseshús *(12), Kevert saláta
		Energia: 583.20 Kcal / 2,437.78 Kj	Energia: 674.16 Kcal / 2,817.99 Kj	Energia: 614.65 Kcal / 2,569.24 Kj	Energia: 1,346.47 Kcal / 5,628.24 Kj	Energia: 523.58 Kcal / 2,188.56 Kj
		Fehérje: 20.60 g; Zsír: 18.66 g; T.Zsírsav: 3.77 g; Szénhidrát: 82.43 g; Cukor: 3.64 g; Só: 2.71 g	Fehérje: 39.47 g; Zsír: 18.17 g; T.Zsírsav: 3.93 g; Szénhidrát: 96.29 g; Cukor: 5.99 g; Só: 4.97 g	Fehérje: 28.59 g; Zsír: 35.37 g; T.Zsírsav: 7.48 g; Szénhidrát: 46.00 g; Cukor: 4.48 g; Só: 3.89 g	Fehérje: 37.72 g; Zsír: 98.46 g; T.Zsírsav: 11.40 g; Szénhidrát: 78.29 g; Cukor: 2.90 g; Só: 4.36 g	Fehérje: 26.92 g; Zsír: 13.42 g; T.Zsírsav: 3.08 g; Szénhidrát: 76.18 g; Cukor: 3.38 g; Só: 2.61 g
		1	1	1		9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Sörretek, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 Kj	Energia: 329.78 Kcal / 1,378.48 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 355.37 Kcal / 1,485.45 Kj	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 Kj
		Fehérje: 6.88 g; Zsír: 19.09 g; T.Zsírsav: 3.42 g; Szénhidrát: 27.09 g; Cukor: 0.60 g; Só: 0.52 g	Fehérje: 6.37 g; Zsír: 24.35 g; T.Zsírsav: 1.16 g; Szénhidrát: 19.94 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.34 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: 19.60 g; Zsír: 21.65 g; T.Zsírsav: 6.31 g; Szénhidrát: 20.52 g; Cukor: 0.21 g; Só: 1.47 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g; Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.29 g; Só: 0.50 g
		1	1	1	1	1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi, Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 308.13 Kcal / 1,287.98 Kj	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 Kj	Energia: 335.24 Kcal / 1,401.30 Kj	Energia: 281.51 Kcal / 1,176.71 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje 10.51 g; Zsír 20.45 g; T.Zsírsav 5.99 g	Fehérje 8.19 g; Zsír 12.11 g; T.Zsírsav 3.23 g	Fehérje 7.81 g; Zsír 11.10 g; T.Zsírsav 2.82 g	Fehérje 22.00 g; Zsír 7.89 g; T.Zsírsav 2.41 g	Fehérje 10.93 g; Zsír 8.06 g; T.Zsírsav 1.73 g
		Szénhidrát 20.42 g; Cukor 0.24 g; Só 2.01 g	Szénhidrát 27.58 g; Cukor 7.46 g; Só 1.15 g	Szénhidrát 49.95 g; Cukor 1.27 g; Só 1.03 g	Szénhidrát 30.16 g; Cukor 6.99 g; Só 0.84 g	Szénhidrát 20.51 g; Cukor 0.39 g; Só 0.86 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis, húsos penne TM[1]	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu, Sárgarépás bulgur[1], Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék TM*[1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolikrémleves GM TM*, Csirkemell kukoricabundában, Rozmaringos tepsis burgonya, Csemegeuborka	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Bácskai rizseshús * (12), Kevert saláta
		Energia: 583.20 Kcal / 2,437.78 Kj	Energia: 688.66 Kcal / 2,878.60 Kj	Energia: 614.65 Kcal / 2,569.24 Kj	Energia: 1,346.47 Kcal / 5,628.24 Kj	Energia: 595.97 Kcal / 2,491.15 Kj
		Fehérje 20.60 g; Zsír 18.66 g; T.Zsírsav 3.77 g	Fehérje 33.82 g; Zsír 22.03 g; T.Zsírsav 4.74 g	Fehérje 28.59 g; Zsír 35.37 g; T.Zsírsav 7.48 g	Fehérje 37.72 g; Zsír 98.46 g; T.Zsírsav 11.40 g	Fehérje 26.65 g; Zsír 13.31 g; T.Zsírsav 3.10 g
		Szénhidrát 82.43 g; Cukor 3.64 g; Só 2.71 g	Szénhidrát 96.58 g; Cukor 16.90 g; Só 3.92 g	Szénhidrát 46.00 g; Cukor 4.48 g; Só 3.89 g	Szénhidrát 78.29 g; Cukor 2.90 g; Só 4.36 g	Szénhidrát 91.37 g; Cukor 12.26 g; Só 1.43 g
		1	1	1		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.52 Kcal / 863.25 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 Kj
		Fehérje 4.35 g; Zsír 6.62 g; T.Zsírsav 1.16 g	Fehérje 1.00 g; Zsír 0.45 g; T.Zsírsav 0.00 g	Fehérje 6.81 g; Zsír 6.72 g; T.Zsírsav 1.17 g	Fehérje 0.69 g; Zsír 1.53 g; T.Zsírsav 0.23 g	Fehérje 4.66 g; Zsír 12.97 g; T.Zsírsav 2.36 g
		Szénhidrát 32.33 g; Cukor 13.17 g; Só 0.47 g	Szénhidrát 14.10 g; Cukor 7.65 g; Só 0.02 g	Szénhidrát 22.08 g; Cukor 0.22 g; Só 0.47 g	Szénhidrát 36.71 g; Cukor 13.99 g; Só 0.00 g	Szénhidrát 19.54 g; Cukor 0.29 g; Só 0.50 g
		1,(12)		1		1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 279.15 Kcal / 1,166.85 Kj	Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 Kj	Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 Kj	Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 Kj	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 Kj
		Fehérje: 7.78 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 6.03 g; Szénhidrát: 13.90 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.91 g	Fehérje: 8.58 g; Zsír: 15.10 g; T.Zsírsav: 6.04 g; Szénhidrát: 21.57 g; Cukor: 8.67 g; Só: 1.25 g	Fehérje: 5.08 g; Zsír: 11.36 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 43.43 g; Cukor: 2.17 g; Só: 0.93 g	Fehérje: 19.27 g; Zsír: 8.15 g; T.Zsírsav: 2.45 g; Szénhidrát: 23.64 g; Cukor: 7.89 g; Só: 0.74 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			10,(12)	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis, húsos penne GM, TM	Zöldséges lencseleves GM, Mediterrán sertésragu, Sárgarépás rizs, Alma	Tökfőzelék GM*[7], Főtt virsli, Gluténmentes kenyér , Magyaros burgonyaleves GM	Brokkolikrémleves GM TM*, Csirkemell kukoricabundában, Rozmaringos tepsis burgonya, Csemegeuborka	Bácskai rizseshús *(12), Kevert saláta, Erdei gyümölcsleves GM[7]
		Energia: 679.43 Kcal / 2,840.02 Kj	Energia: 708.48 Kcal / 2,961.45 Kj	Energia: 680.33 Kcal / 2,843.78 Kj	Energia: 1,346.47 Kcal / 5,628.24 Kj	Energia: 605.19 Kcal / 2,529.69 Kj
		Fehérje: 14.15 g; Zsír: 19.71 g; T.Zsírsav: 3.88 g; Szénhidrát: 109.13 g; Cukor: 8.65 g; Só: 2.76 g	Fehérje: 35.16 g; Zsír: 22.19 g; T.Zsírsav: 4.26 g; Szénhidrát: 94.69 g; Cukor: 16.77 g; Só: 4.97 g	Fehérje: 30.30 g; Zsír: 38.92 g; T.Zsírsav: 9.08 g; Szénhidrát: 62.96 g; Cukor: 5.95 g; Só: 4.38 g	Fehérje: 37.72 g; Zsír: 98.46 g; T.Zsírsav: 11.40 g; Szénhidrát: 78.29 g; Cukor: 2.90 g; Só: 4.36 g	Fehérje: 27.14 g; Zsír: 15.32 g; T.Zsírsav: 4.31 g; Szénhidrát: 88.66 g; Cukor: 10.72 g; Só: 1.46 g
		7				7,(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér
		Energia: 177.54 Kcal / 742.12 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 Kj	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g; Szénhidrát: 25.81 g; Cukor: 13.81 g; Só: 0.37 g	Fehérje: 1.00 g; Zsír: 0.45 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 14.10 g; Cukor: 7.65 g; Só: 0.02 g	Fehérje: 4.08 g; Zsír: 6.98 g; T.Zsírsav: 1.21 g; Szénhidrát: 15.56 g; Cukor: 1.12 g; Só: 0.37 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: 1.93 g; Zsír: 13.23 g; T.Zsírsav: 2.40 g; Szénhidrát: 13.02 g; Cukor: 0.93 g; Só: 0.40 g
		(12)			7	4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi, Sörretek	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 279.15 Kcal / 1,166.85 Kj	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 Kj	Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 Kj	Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 Kj	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 Kj
		Fehérje: 7.78 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 6.03 g; Szénhidrát: 13.90 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.91 g	Fehérje: 5.46 g; Zsír: 12.37 g; T.Zsírsav: 3.27 g; Szénhidrát: 21.06 g; Cukor: 8.10 g; Só: 1.05 g	Fehérje: 5.08 g; Zsír: 11.36 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 43.43 g; Cukor: 2.17 g; Só: 0.93 g	Fehérje: 19.27 g; Zsír: 8.15 g; T.Zsírsav: 2.45 g; Szénhidrát: 23.64 g; Cukor: 7.89 g; Só: 0.74 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
					10,(12)	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis, húsos penne GM, TM	Zöldséges lencseleves GM, Mediterrán sertésragu, Sárgarépás rizs, Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM TM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves GM TM*, Csirkemell kukoricabundában, Rozmaringos tepsis burgonya, Csemegeuborka	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Bácskai rizseshús * (12), Kevert saláta
		Energia: 679.43 Kcal / 2,840.02 Kj	Energia: 708.48 Kcal / 2,961.45 Kj	Energia: 661.91 Kcal / 2,766.78 Kj	Energia: 1,346.47 Kcal / 5,628.24 Kj	Energia: 595.97 Kcal / 2,491.15 Kj
		Fehérje: 14.15 g; Zsír: 19.71 g; T.Zsírsav: 3.88 g; Szénhidrát: 109.13 g; Cukor: 8.65 g; Só: 2.76 g	Fehérje: 35.16 g; Zsír: 22.19 g; T.Zsírsav: 4.26 g; Szénhidrát: 94.69 g; Cukor: 16.77 g; Só: 4.97 g	Fehérje: 29.44 g; Zsír: 36.46 g; T.Zsírsav: 7.57 g; Szénhidrát: 61.28 g; Cukor: 5.68 g; Só: 4.34 g	Fehérje: 37.72 g; Zsír: 98.46 g; T.Zsírsav: 11.40 g; Szénhidrát: 78.29 g; Cukor: 2.90 g; Só: 4.36 g	Fehérje: 26.65 g; Zsír: 13.31 g; T.Zsírsav: 3.10 g; Szénhidrát: 91.37 g; Cukor: 12.26 g; Só: 1.43 g
						(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], GM kenyér
		Energia: 177.54 Kcal / 742.12 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 113.50 Kcal / 474.43 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g; Szénhidrát: 25.81 g; Cukor: 13.81 g; Só: 0.37 g	Fehérje: 1.00 g; Zsír: 0.45 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 14.10 g; Cukor: 7.65 g; Só: 0.02 g	Fehérje: 4.08 g; Zsír: 6.98 g; T.Zsírsav: 1.21 g; Szénhidrát: 15.56 g; Cukor: 1.12 g; Só: 0.37 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: 0.44 g; Zsír: 12.38 g; T.Zsírsav: 2.30 g; Szénhidrát: 0.51 g; Cukor: 0.06 g; Só: 0.07 g
		(12)				4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00041) Hozzáadott cukormentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcstea CM[15], Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom [10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 308.13 Kcal / 1,287.98 Kj	Energia: 263.28 Kcal / 1,100.51 Kj	Energia: 335.24 Kcal / 1,401.30 Kj	Energia: 253.40 Kcal / 1,059.21 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje 10.51 g; Zsír 20.45 g; T.Zsírsav 5.99 g	Fehérje 11.31 g; Zsír 14.84 g; T.Zsírsav 6.00 g	Fehérje 7.81 g; Zsír 11.10 g; T.Zsírsav 2.82 g	Fehérje 22.00 g; Zsír 7.89 g; T.Zsírsav 2.41 g	Fehérje 10.93 g; Zsír 8.06 g; T.Zsírsav 1.73 g
		Szénhidrát 20.42 g; Cukor 0.24 g; Só 2.01 g	Szénhidrát 21.10 g; Cukor 1.04 g; Só 1.35 g	Szénhidrát 49.95 g; Cukor 1.27 g; Só 1.03 g	Szénhidrát 23.17 g; Cukor 0.00 g; Só 0.84 g	Szénhidrát 20.51 g; Cukor 0.39 g; Só 0.86 g
		1	1,7,15	1	1,10,15,(12)	1
	Ebéd	Cukkinis, húsos penne TM[1], Magyaros karfiolleves GM TM*	Zöldséges lencseleves GM, Mediterrán sertésragu, Sárgarépás bulgur[1], Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM*[7], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolikrémleves GM TM*, Csirkemell kukoricabundában, Rozmaringos tepsis burgonya, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Bácskai rizseshús *(12), Kevert saláta
		Energia: 583.20 Kcal / 2,437.78 Kj	Energia: 736.78 Kcal / 3,079.74 Kj	Energia: 584.59 Kcal / 2,443.59 Kj	Energia: 1,346.47 Kcal / 5,628.24 Kj	Energia: 523.58 Kcal / 2,188.56 Kj
		Fehérje 20.60 g; Zsír 18.66 g; T.Zsírsav 3.77 g	Fehérje 40.19 g; Zsír 18.89 g; T.Zsírsav 3.93 g	Fehérje 28.25 g; Zsír 37.75 g; T.Zsírsav 8.94 g	Fehérje 37.72 g; Zsír 98.46 g; T.Zsírsav 11.40 g	Fehérje 26.92 g; Zsír 13.42 g; T.Zsírsav 3.08 g
		Szénhidrát 82.43 g; Cukor 3.64 g; Só 2.71 g	Szénhidrát 108.89 g; Cukor 16.70 g; Só 4.99 g	Szénhidrát 45.77 g; Cukor 4.75 g; Só 3.93 g	Szénhidrát 78.29 g; Cukor 2.90 g; Só 4.36 g	Szénhidrát 76.18 g; Cukor 3.38 g; Só 2.61 g
		1	1	1,7		9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Meggyes gyümölcssaláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Füstölt főtt tarja	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 217.37 Kcal / 908.61 Kj	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 Kj
		Fehérje 6.88 g; Zsír 19.09 g; T.Zsírsav 3.42 g	Fehérje 1.00 g; Zsír 0.45 g; T.Zsírsav 0.00 g	Fehérje 6.81 g; Zsír 6.72 g; T.Zsírsav 1.17 g	Fehérje 9.10 g; Zsír 11.15 g; T.Zsírsav 2.71 g	Fehérje 4.66 g; Zsír 12.97 g; T.Zsírsav 2.36 g
		Szénhidrát 27.09 g; Cukor 0.60 g; Só 0.52 g	Szénhidrát 14.10 g; Cukor 7.65 g; Só 0.02 g	Szénhidrát 22.08 g; Cukor 0.22 g; Só 0.47 g	Szénhidrát 20.31 g; Cukor 0.21 g; Só 0.77 g	Szénhidrát 19.54 g; Cukor 0.29 g; Só 0.50 g
		1	1	1	1,4	

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajmag,szój	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi, Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 308.13 Kcal / 1,287.98 Kj	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 Kj	Energia: 335.24 Kcal / 1,401.30 Kj	Energia: 281.51 Kcal / 1,176.71 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 10.51 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g; Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 2.01 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: 7.81 g; Zsír: 11.10 g; T.Zsírsav: 2.82 g; Szénhidrát: 49.95 g; Cukor: 1.27 g; Só: 1.03 g	Fehérje: 22.00 g; Zsír: 7.89 g; T.Zsírsav: 2.41 g; Szénhidrát: 30.16 g; Cukor: 6.99 g; Só: 0.84 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	1,10,(12)	1
	Ebéd	Cukkinis, húsos penne TM[1], Magyaros karfiolleves GM TM*	Mediterrán sertésragu, Sárgarépás bulgur[1], Alma, Póréhagymakrémleves GM, TM*	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék TM*[1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolikrémleves GM TM*, Csirkemell kukoricabundában, Rozmaringos tepsis burgonya, Csemegeuborka	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Bácskai rizseshús * (12), Kevert saláta
		Energia: 583.20 Kcal / 2,437.78 Kj	Energia: 688.66 Kcal / 2,878.60 Kj	Energia: 614.65 Kcal / 2,569.24 Kj	Energia: 1,346.47 Kcal / 5,628.24 Kj	Energia: 595.97 Kcal / 2,491.15 Kj
		Fehérje: 20.60 g; Zsír: 18.66 g; T.Zsírsav: 3.77 g; Szénhidrát: 82.43 g; Cukor: 3.64 g; Só: 2.71 g	Fehérje: 33.82 g; Zsír: 22.03 g; T.Zsírsav: 4.74 g; Szénhidrát: 96.58 g; Cukor: 16.90 g; Só: 3.92 g	Fehérje: 28.59 g; Zsír: 35.37 g; T.Zsírsav: 7.48 g; Szénhidrát: 46.00 g; Cukor: 4.48 g; Só: 3.89 g	Fehérje: 37.72 g; Zsír: 98.46 g; T.Zsírsav: 11.40 g; Szénhidrát: 78.29 g; Cukor: 2.90 g; Só: 4.36 g	Fehérje: 26.65 g; Zsír: 13.31 g; T.Zsírsav: 3.10 g; Szénhidrát: 91.37 g; Cukor: 12.26 g; Só: 1.43 g
		1	1	1		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding rizsitalból	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.52 Kcal / 863.25 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g; Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 13.17 g; Só: 0.47 g	Fehérje: 1.00 g; Zsír: 0.45 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 14.10 g; Cukor: 7.65 g; Só: 0.02 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: 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: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g; Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.29 g; Só: 0.50 g
		1,(12)		1		1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 308.13 Kcal / 1,287.98 Kj	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 Kj	Energia: 335.24 Kcal / 1,401.30 Kj	Energia: 281.51 Kcal / 1,176.71 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 10.51 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g; Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 2.01 g	Fehérje: 11.31 g; Zsír: 14.84 g; T.Zsírsav: 6.00 g; Szénhidrát: 28.09 g; Cukor: 8.03 g; Só: 1.35 g	Fehérje: 7.81 g; Zsír: 11.10 g; T.Zsírsav: 2.82 g; Szénhidrát: 49.95 g; Cukor: 1.27 g; Só: 1.03 g	Fehérje: 22.00 g; Zsír: 7.89 g; T.Zsírsav: 2.41 g; Szénhidrát: 30.16 g; Cukor: 6.99 g; Só: 0.84 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	1,7	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis, húsos penne TM[1]	Zöldséges lencseleves GM, Mediterrán sertésragu, Sárgarépás bulgur[1], Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM*[7], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolikrémleves GM TM*, Csirkemell kukoricabundában, Rozmaringos tepsis burgonya, Csemegeuborka	Erdei gyümölcsleves GM [7], Bácskai rizseshús * (12), Kevert saláta
		Energia: 583.20 Kcal / 2,437.78 Kj	Energia: 736.78 Kcal / 3,079.74 Kj	Energia: 584.59 Kcal / 2,443.59 Kj	Energia: 1,346.47 Kcal / 5,628.24 Kj	Energia: 605.19 Kcal / 2,529.69 Kj
		Fehérje: 20.60 g; Zsír: 18.66 g; T.Zsírsav: 3.77 g; Szénhidrát: 82.43 g; Cukor: 3.64 g; Só: 2.71 g	Fehérje: 40.19 g; Zsír: 18.89 g; T.Zsírsav: 3.93 g; Szénhidrát: 108.89 g; Cukor: 16.70 g; Só: 4.99 g	Fehérje: 28.25 g; Zsír: 37.75 g; T.Zsírsav: 8.94 g; Szénhidrát: 45.77 g; Cukor: 4.75 g; Só: 3.93 g	Fehérje: 37.72 g; Zsír: 98.46 g; T.Zsírsav: 11.40 g; Szénhidrát: 78.29 g; Cukor: 2.90 g; Só: 4.36 g	Fehérje: 27.14 g; Zsír: 15.32 g; T.Zsírsav: 4.31 g; Szénhidrát: 88.66 g; Cukor: 10.72 g; Só: 1.46 g
		1	1	1,7		7,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Puding [7]	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 206.52 Kcal / 863.25 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 Kj	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g; Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 13.17 g; Só: 0.47 g	Fehérje: 1.00 g; Zsír: 0.45 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 14.10 g; Cukor: 7.65 g; Só: 0.02 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: 5.25 g; Zsír: 2.35 g; T.Zsírsav: 1.27 g; Szénhidrát: 32.82 g; Cukor: 15.94 g; Só: 0.20 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g; Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.29 g; Só: 0.50 g
		1,(12)		1	7	1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00146) Diab T:20, E:40, U:20	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 308.13 Kcal / 1,287.98 Kj	Energia: 268.09 Kcal / 1,120.62 Kj	Energia: 224.92 Kcal / 940.17 Kj	Energia: 258.21 Kcal / 1,079.32 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 10.51 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 11.62 g; Zsír: 14.91 g; T.Zsírsav: 6.00 g	Fehérje: 8.00 g; Zsír: 11.17 g; T.Zsírsav: 2.82 g	Fehérje: 22.31 g; Zsír: 7.96 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 2.01 g	Szénhidrát: 21.87 g; Cukor: 1.80 g; Só: 1.35 g	Szénhidrát: 23.03 g; Cukor: 2.03 g; Só: 1.02 g	Szénhidrát: 23.94 g; Cukor: 0.76 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1,7	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis, húsos penne 40 CH[1]	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Mediterrán sertésragu, Sárgarépás bulgur 40 CH[1]	Magyaros burgonyaleves GM, Főtt virsli, Tökfőzelék 40 CH*[1,7], Tk. kenyér (40)[1]	Brokkolikrémleves GM TM*, Fokhagymás csirkemell, Rozmaringos tepsis burg. 40 CH, Csemegeuborka	Zellerleves GM, TM*[9], Bácskai rizseshús 40 CH (12), Kevert saláta
		Energia: 321.47 Kcal / 1,343.74 Kj	Energia: 442.80 Kcal / 1,850.90 Kj	Energia: 584.52 Kcal / 2,443.29 Kj	Energia: 390.91 Kcal / 1,634.00 Kj	Energia: 267.64 Kcal / 1,118.74 Kj
		Fehérje: 11.00 g; Zsír: 11.77 g; T.Zsírsav: 2.17 g	Fehérje: 26.61 g; Zsír: 20.59 g; T.Zsírsav: 4.61 g	Fehérje: 28.79 g; Zsír: 33.20 g; T.Zsírsav: 7.87 g	Fehérje: 38.04 g; Zsír: 8.51 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 13.74 g; Zsír: 6.19 g; T.Zsírsav: 1.37 g
		Szénhidrát: 42.43 g; Cukor: 2.43 g; Só: 1.89 g	Szénhidrát: 43.67 g; Cukor: 5.45 g; Só: 3.49 g	Szénhidrát: 43.29 g; Cukor: 2.95 g; Só: 3.62 g	Szénhidrát: 42.94 g; Cukor: 2.19 g; Só: 4.25 g	Szénhidrát: 41.96 g; Cukor: 3.03 g; Só: 1.89 g
		1	1	1,7		9,(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Kígyóuborka, Fokhagymás felvágott	Petrezselymes gombakrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Sörretek, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 Kj	Energia: 349.94 Kcal / 1,462.75 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 355.37 Kcal / 1,485.45 Kj	Energia: 232.32 Kcal / 971.10 Kj
		Fehérje: 6.03 g; Zsír: 18.97 g; T.Zsírsav: 3.41 g	Fehérje: 7.22 g; Zsír: 24.47 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 19.60 g; Zsír: 21.65 g; T.Zsírsav: 6.31 g	Fehérje: 5.51 g; Zsír: 13.09 g; T.Zsírsav: 2.37 g
		Szénhidrát: 23.21 g; Cukor: 0.55 g; Só: 0.43 g	Szénhidrát: 23.82 g; Cukor: 0.01 g; Só: 1.43 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 20.52 g; Cukor: 0.21 g; Só: 1.47 g	Szénhidrát: 23.42 g; Cukor: 0.34 g; Só: 0.59 g
		1	1	1	1	1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetsűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi, Sörretek	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika
		Energia: 279.15 Kcal / 1,166.85 Kj	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 Kj	Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 Kj	Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 Kj	Energia: 169.00 Kcal / 706.42 Kj
		Fehérje: 7.78 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 6.03 g; Szénhidrát: 13.90 g; Cukor: 1.14 g; Só: 1.91 g	Fehérje: 5.46 g; Zsír: 12.37 g; T.Zsírsav: 3.27 g; Szénhidrát: 21.06 g; Cukor: 8.10 g; Só: 1.05 g	Fehérje: 5.08 g; Zsír: 11.36 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 43.43 g; Cukor: 2.17 g; Só: 0.93 g	Fehérje: 19.27 g; Zsír: 8.15 g; T.Zsírsav: 2.45 g; Szénhidrát: 23.64 g; Cukor: 7.89 g; Só: 0.74 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
					10,(12)	
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis, húsos penne GM, TM	Zöldséges lencseleves GM, Mediterrán sertésragu, Sárgarépás rizs, Alma	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék GM TM*, Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves GM TM*, Csirkemell kukoricabundában, Rozmaringos tepsis burgonya, Csemegeuborka	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Bácskai rizseshús * (12), Kevert saláta
		Energia: 679.43 Kcal / 2,840.02 Kj	Energia: 708.48 Kcal / 2,961.45 Kj	Energia: 661.91 Kcal / 2,766.78 Kj	Energia: 1,346.47 Kcal / 5,628.24 Kj	Energia: 595.97 Kcal / 2,491.15 Kj
		Fehérje: 14.15 g; Zsír: 19.71 g; T.Zsírsav: 3.88 g; Szénhidrát: 109.13 g; Cukor: 8.65 g; Só: 2.76 g	Fehérje: 35.16 g; Zsír: 22.19 g; T.Zsírsav: 4.26 g; Szénhidrát: 94.69 g; Cukor: 16.77 g; Só: 4.97 g	Fehérje: 29.44 g; Zsír: 36.46 g; T.Zsírsav: 7.57 g; Szénhidrát: 61.28 g; Cukor: 5.68 g; Só: 4.34 g	Fehérje: 37.72 g; Zsír: 98.46 g; T.Zsírsav: 11.40 g; Szénhidrát: 78.29 g; Cukor: 2.90 g; Só: 4.36 g	Fehérje: 26.65 g; Zsír: 13.31 g; T.Zsírsav: 3.10 g; Szénhidrát: 91.37 g; Cukor: 12.26 g; Só: 1.43 g
						(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Petrezselymes gombakrém, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Szardíniakrém, Lilahagyma[4], Gluténmentes kenyér
		Energia: 177.54 Kcal / 742.12 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 183.18 Kcal / 765.69 Kj
		Fehérje: 1.62 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.20 g; Szénhidrát: 25.81 g; Cukor: 13.81 g; Só: 0.37 g	Fehérje: 1.00 g; Zsír: 0.45 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 14.10 g; Cukor: 7.65 g; Só: 0.02 g	Fehérje: 4.08 g; Zsír: 6.98 g; T.Zsírsav: 1.21 g; Szénhidrát: 15.56 g; Cukor: 1.12 g; Só: 0.37 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: 1.93 g; Zsír: 13.23 g; T.Zsírsav: 2.40 g; Szénhidrát: 13.02 g; Cukor: 0.93 g; Só: 0.40 g
		(12)				4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(26189) Tej, zeller, olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi, Sörretek	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Kígyóuborka	Csemege karaj, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 308.13 Kcal / 1,287.98 Kj	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 Kj	Energia: 335.24 Kcal / 1,401.30 Kj	Energia: 281.51 Kcal / 1,176.71 Kj	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 Kj
		Fehérje: 10.51 g; Zsír: 20.45 g; T.Zsírsav: 5.99 g	Fehérje: 8.19 g; Zsír: 12.11 g; T.Zsírsav: 3.23 g	Fehérje: 7.81 g; Zsír: 11.10 g; T.Zsírsav: 2.82 g	Fehérje: 22.00 g; Zsír: 7.89 g; T.Zsírsav: 2.41 g	Fehérje: 10.93 g; Zsír: 8.06 g; T.Zsírsav: 1.73 g
		Szénhidrát: 20.42 g; Cukor: 0.24 g; Só: 2.01 g	Szénhidrát: 27.58 g; Cukor: 7.46 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 49.95 g; Cukor: 1.27 g; Só: 1.03 g	Szénhidrát: 30.16 g; Cukor: 6.99 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 20.51 g; Cukor: 0.39 g; Só: 0.86 g
		1	1	1	1,10,(12)	1
	Ebéd	Magyaros karfiolleves GM TM*, Cukkinis, húsos penne TM[1]	Mediterrán sertésragu, Sárgarépás bulgur[1], Alma, Zöldséges lencseleves GM, zellerm.	Magyaros burgonyaleves GM, Tökfőzelék TM*[1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Brokkolikrémleves GM TM*, Csirkemell kukoricabundában, Rozmaringos tepsis burgonya, Csemegeuborka	Erdei gyümölcsleves GM, TM, Bácskai rizseshús * (12), Kevert saláta
		Energia: 583.20 Kcal / 2,437.78 Kj	Energia: 736.78 Kcal / 3,079.74 Kj	Energia: 709.27 Kcal / 2,964.75 Kj	Energia: 1,346.47 Kcal / 5,628.24 Kj	Energia: 595.97 Kcal / 2,491.15 Kj
		Fehérje: 20.60 g; Zsír: 18.66 g; T.Zsírsav: 3.77 g	Fehérje: 40.19 g; Zsír: 18.89 g; T.Zsírsav: 3.93 g	Fehérje: 32.29 g; Zsír: 35.86 g; T.Zsírsav: 7.51 g	Fehérje: 37.72 g; Zsír: 98.46 g; T.Zsírsav: 11.40 g	Fehérje: 26.65 g; Zsír: 13.31 g; T.Zsírsav: 3.10 g
		Szénhidrát: 82.43 g; Cukor: 3.64 g; Só: 2.71 g	Szénhidrát: 108.89 g; Cukor: 16.70 g; Só: 4.99 g	Szénhidrát: 64.74 g; Cukor: 4.48 g; Só: 4.28 g	Szénhidrát: 78.29 g; Cukor: 2.90 g; Só: 4.36 g	Szénhidrát: 91.37 g; Cukor: 12.26 g; Só: 1.43 g
		1	1	1		(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sárgabaracklekvár(12)	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Petrezselymes gombakrém	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém, Lilahagyma[4]
		Energia: 206.52 Kcal / 863.25 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 175.81 Kcal / 734.89 Kj	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 Kj	Energia: 212.16 Kcal / 886.83 Kj
		Fehérje: 4.35 g; Zsír: 6.62 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 1.00 g; Zsír: 0.45 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 6.72 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 0.69 g; Zsír: 1.53 g; T.Zsírsav: 0.23 g	Fehérje: 4.66 g; Zsír: 12.97 g; T.Zsírsav: 2.36 g
		Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 13.17 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 14.10 g; Cukor: 7.65 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 22.08 g; Cukor: 0.22 g; Só: 0.47 g	Szénhidrát: 36.71 g; Cukor: 13.99 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 19.54 g; Cukor: 0.29 g; Só: 0.50 g
		1,(12)		1		1,4

1: Glutén, 2: Rák, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, 6: Szója, 7: Tejtermék, laktóz, 8: Diófélék, 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kén-dioxid, szulfit, 13: Csillagfürt, 14: Puhatetűek, 15: Mesterséges édesítőszer, 16: Édesgyökér