

Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05000) PÉPES: Kímélő	Reggeli	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle			Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ			Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g
	Tízórai	Herba tea, Bébiétel üveges, különféle			Herba tea, Bébiétel üveges, különféle			Herba tea, Bébiétel üveges, különféle			Herba tea, Bébiétel üveges, különféle			Herba tea, Bébiétel üveges, különféle			Herba tea, Bébiétel üveges, különféle			Herba tea, Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 155.36 Kcal / 649.40 KJ			Energia: 155.36 Kcal / 649.40 KJ			Energia: 155.36 Kcal / 649.40 KJ			Energia: 155.36 Kcal / 649.40 KJ			Energia: 155.36 Kcal / 649.40 KJ			Energia: 155.36 Kcal / 649.40 KJ			Energia: 155.36 Kcal / 649.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.52 g	10.00 g	0.71 g	22.52 g	10.00 g	0.71 g	22.52 g	10.00 g	0.71 g	22.52 g	10.00 g	0.71 g	22.52 g	10.00 g	0.71 g	22.52 g	10.00 g	0.71 g	22.52 g	10.00 g	0.71 g
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott sárgarépa rizzsel			Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Párolt rizzsel			Rántott leves, Csikós tokány, Tarhonyával			Magyaros zellerleves[9], Sült virslí, Burgonyafőzelékkel [1]			Csirkebecsinált leves[9], Növényi túrógombóc tojásmentes[1], Porcukorral			Daragaluska leves [1], Vadas sertésragu[1], Főtt tésztával		
		Energia: 691.92 Kcal / 2,892.23 KJ			Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ			Energia: 1,015.60 Kcal / 4,245.21 KJ			Energia: 777.96 Kcal / 3,251.87 KJ			Energia: 512.73 Kcal / 2,143.21 KJ			Energia: 649.11 Kcal / 2,713.28 KJ			Energia: 724.39 Kcal / 3,027.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.43 g	27.74 g	7.93 g	32.97 g	40.76 g	10.66 g	28.79 g	58.22 g	7.47 g	22.15 g	47.69 g	10.92 g	23.65 g	50.04 g	12.34 g	26.55 g	21.13 g	3.36 g	24.07 g	35.57 g	9.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		90.45 g	14.99 g	4.14 g	71.17 g	0.05 g	2.35 g	92.03 g	0.02 g	3.10 g	63.88 g	3.00 g	3.88 g	60.25 g	0.00 g	2.53 g	87.58 g	21.17 g	3.66 g	75.15 g	4.20 g	1.63 g
		1,9			4,9			1,9			1,9			1,9			1					
	Uzsonna	Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle			Bébiétel üveges, különféle		
		Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ			Energia: 114.69 Kcal / 479.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g	4.92 g	4.79 g	1.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	12.51 g	0.00 g	0.71 g	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05000) PÉPES: Kímélő	Vacsora	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle, Ásványvíz	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle	Ásványvíz, Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.84 g9.58 g2.48 g	9.84 g9.58 g2.48 g	9.84 g9.58 g2.48 g	9.84 g9.58 g2.48 g	9.84 g9.58 g2.48 g	9.84 g9.58 g2.48 g	9.84 g9.58 g2.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.02 g0.00 g1.42 g	25.02 g0.00 g1.42 g	25.02 g0.00 g1.42 g	25.02 g0.00 g1.42 g	25.02 g0.00 g1.42 g	25.02 g0.00 g1.42 g	25.02 g0.00 g1.42 g
(05005) Földimogy.,O M, szója, eper, bors	Reggeli	Ásványvíz, Trapista sajt szelettel[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Póréhagymás vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1]	Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Zsíros, Diétás pékáru BL[1], Lilahagymával	Ásványvíz, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paprikával
		Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ	Energia: 443.44 Kcal / 1,853.58 KJ	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ	Energia: 329.44 Kcal / 1,377.06 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: 463.21 Kcal / 1,936.22 KJ	Energia: 181.49 Kcal / 758.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.17 g25.24 g10.94 g	6.22 g26.36 g8.39 g	4.01 g23.16 g7.02 g	1.30 g16.01 g7.73 g	8.97 g14.56 g4.01 g	0.77 g29.95 g11.09 g	7.43 g15.26 g4.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.01 g0.00 g1.17 g	43.54 g0.26 g1.92 g	0.43 g0.00 g1.00 g	43.22 g0.00 g0.03 g	3.17 g0.00 g1.12 g	45.61 g0.00 g0.03 g	3.40 g0.00 g1.05 g
		1,7	1	1	1,7	1	1	1
	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrém[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrém[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrém[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával	Herba tea, Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Tej 1,5%*[7], Barackleváros (12), Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: 308.34 Kcal / 1,288.86 KJ	Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	6.02 g26.37 g8.72 g	10.46 g18.51 g6.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	11.27 g10.19 g1.89 g	35.22 g18.54 g0.60 g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7	1	1,7,(12)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05005) Földimogy.,O M, szója, eper, bors	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]			Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]			Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzeléke l[1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Csirkebecsinált leves[1,7,9], Túrótöltelékes gombóc[1,7, (3,6,12)], Porcukorral			Daragaluska leves [1,3,9], Vadas sertésragu[1,7,10, (12)], Szarvacska tésztával[1,3]		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ			Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ			Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ			Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ			Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ			Energia: 1,386.99 Kcal / 5,797.62 KJ			Energia: 923.88 Kcal / 3,861.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.47 g	42.08 g	12.85 g	38.31 g	36.04 g	8.64 g	37.76 g	150.14 g	21.23 g	36.70 g	57.94 g	14.74 g	33.10 g	54.31 g	13.00 g	40.57 g	65.86 g	21.02 g	40.02 g	38.86 g	11.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.16 g	25.97 g	1.39 g	77.20 g	0.81 g	2.42 g	125.63 g	1.02 g	3.22 g	93.02 g	0.05 g	2.53 g	125.30 g	32.99 g	1.29 g	156.60 g	48.47 g	5.79 g	102.07 g	1.03 g	3.25 g
	1,7			1,3,7,9			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával			Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]			Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel			fahéjas csiga-TündérManna			Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]			Vaníliás puding, Diétás pékáru BL [1]			Vaníliás túrókrém[7,(12)], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ			Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.34 g	15.17 g	4.51 g	7.00 g	7.20 g	3.91 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.00 g	11.60 g	5.00 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g	5.46 g	2.83 g	1.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2.82 g	0.19 g	1.06 g	35.83 g	26.34 g	0.60 g	1.54 g	0.26 g	1.90 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g	23.21 g	18.20 g	0.10 g	4.76 g	3.00 g	0.02 g
	1			1,7			1			1,7			1			1,7,(12)						
	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér [1,3,7], Fokhagymás tejföllel [7]			Ásványvíz, Sült kolbász, Mustárral [10,(12)], Ketchuppal, Diétás pékáru BL[1]			Almalé 100%, Hamburger [1,3,7,10,11, (6,8,12)]			Ásványvíz, Mediterrán csirke [7,(10)], Burgonyapürével[7]			Almalé 100%, Burgonyás tészta [1,3], Csemege uborkával[15,(12)]			Ásványvíz, Turista felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]			Almalé 100%, Füstölt kolbászos, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paradicsommal		
		Energia: 652.02 Kcal / 2,725.44 KJ			Energia: 940.96 Kcal / 3,933.21 KJ			Energia: 671.56 Kcal / 2,807.12 KJ			Energia: 566.97 Kcal / 2,369.93 KJ			Energia: 670.22 Kcal / 2,801.52 KJ			Energia: 186.50 Kcal / 779.57 KJ			Energia: 371.27 Kcal / 1,551.91 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
16.51 g		14.76 g	7.24 g	43.25 g	78.57 g	26.94 g	21.78 g	14.95 g	5.78 g	40.86 g	18.66 g	7.39 g	16.05 g	13.19 g	1.72 g	3.13 g	19.04 g	5.61 g	3.80 g	19.16 g	5.74 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
110.44 g		0.04 g	0.71 g	14.63 g	7.20 g	6.26 g	109.06 g	7.93 g	3.73 g	57.41 g	0.27 g	2.60 g	119.12 g	0.00 g	3.42 g	0.43 g	0.00 g	0.83 g	44.03 g	0.00 g	0.79 g	
1,3,7			1,10,(12)			1,3,7,10,11,(6),(8), (12)			7,(10)			1,3,15,(12)			1			1				
Pótétkezés																						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05005) Földimogy.,O M, szója, eper, bors	Pótétkezés	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóuborkával	Sonkás kenyér lángos[1,7]	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Sült virsli, Mustárral[10,(12)], Ketchuppal, Diétás pékáru BL[1]	Soproni felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 557.40 Kcal / 2,329.93 KJ	Energia: 181.49 Kcal / 758.63 KJ	Energia: 101.48 Kcal / 424.19 KJ	Energia: 271.20 Kcal / 1,133.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.90 g 16.51 g 5.00 g	23.85 g 18.25 g 7.44 g	7.43 g 15.26 g 4.17 g	17.39 g 27.90 g 9.40 g	6.11 g 26.46 g 8.38 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		1.20 g 0.19 g 1.19 g	73.92 g 0.70 g 1.80 g	3.40 g 0.00 g 1.05 g	14.33 g 7.20 g 1.22 g	1.84 g 0.00 g 1.88 g	g g g	g g g
		1	1,7	1	1,10,(12)	1		
(05090) Symcumar diéta	Reggeli	Ásványvíz, Trapista sajt szelettel[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Lilahagymával	Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Póréhagymás vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1]	Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Zsíros, Diétás pékáru BL[1], Lilahagymával	Ásványvíz, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóuborkával
		Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ	Energia: 453.62 Kcal / 1,896.13 KJ	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ	Energia: 329.44 Kcal / 1,377.06 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: 463.21 Kcal / 1,936.22 KJ	Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.17 g 25.24 g 10.94 g	6.26 g 26.36 g 8.38 g	4.01 g 23.16 g 7.02 g	1.30 g 16.01 g 7.73 g	8.97 g 14.56 g 4.01 g	0.77 g 29.95 g 11.09 g	7.34 g 15.17 g 4.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		1.01 g 0.00 g 1.17 g	45.81 g 0.00 g 1.91 g	0.43 g 0.00 g 1.00 g	43.22 g 0.00 g 0.03 g	3.17 g 0.00 g 1.12 g	45.61 g 0.00 g 0.03 g	2.82 g 0.19 g 1.06 g
		1,7	1	1	1,7	1	1	1
	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrém[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóuborkával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrém[7], Diétás pékáru BL [1], Kígyóuborkával	Herba tea, Magyaros vajkrém[7], Diétás pékáru BL [1], Lilahagymával	Herba tea, Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Kígyóuborkával	Tej 1,5%*[7], Baracklekváros (12), Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 200.90 Kcal / 839.76 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 209.79 Kcal / 876.92 KJ	Energia: 308.34 Kcal / 1,288.86 KJ	Energia: 351.19 Kcal / 1,467.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.29 g 18.50 g 6.24 g	4.05 g 15.10 g 7.12 g	11.29 g 19.13 g 6.26 g	3.92 g 7.61 g 2.42 g	1.53 g 16.04 g 7.73 g	6.02 g 26.37 g 8.72 g	10.46 g 18.51 g 6.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.27 g 0.00 g 0.60 g	11.87 g 10.19 g 0.54 g	66.07 g 39.29 g 0.63 g	11.95 g 10.19 g 0.54 g	14.42 g 10.00 g 0.02 g	11.27 g 10.19 g 1.89 g	35.22 g 18.54 g 0.60 g
1,7		1,7,10,(12)	1,7	1	1,7	1	1,7,(12)	
Ebéd								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05090) Symcumar diéta	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott sárgarépa bulgurral [1,7]	Húsgaluskaleves [1,3,9], Fasírt, Gyöngybabfőzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez	Csirkebecsinált leves[1,7,9], Túrótöltelikes gombóc[1,7, (3,6,12)], Porcukorral	Daragaluska leves [1,3,9], Vadas sertésragu[1,7,10, (12)], Szarvacska tésztával[1,3]
		Energia: 790.77 Kcal / 3,305.42 KJ	Energia: 1,108.12 Kcal / 4,631.94 KJ	Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: 1,386.99 Kcal / 5,797.62 KJ	Energia: 923.88 Kcal / 3,861.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26.30 g 33.52 g 11.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 51.25 g 44.67 g 13.30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37.76 g 150.14 g 21.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 36.70 g 57.94 g 14.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33.10 g 54.31 g 13.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40.57 g 65.86 g 21.02 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40.02 g 38.86 g 11.05 g
		Szénhidrát Cukor Só 100.84 g 25.97 g 4.33 g	Szénhidrát Cukor Só 125.02 g 1.02 g 3.36 g	Szénhidrát Cukor Só 125.63 g 1.02 g 3.22 g	Szénhidrát Cukor Só 93.02 g 0.05 g 2.53 g	Szénhidrát Cukor Só 125.30 g 32.99 g 1.29 g	Szénhidrát Cukor Só 156.60 g 48.47 g 5.79 g	Szénhidrát Cukor Só 102.07 g 1.03 g 3.25 g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,9	1,7,9,(3),(6),(12)	1,3,7,9,10,(12)
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Lilahagymával	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL [1]	Vaníliás túrókrém [7,(12)], Diétás pékáru BL [1]
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 278.21 Kcal / 1,162.92 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ	Energia: 66.63 Kcal / 278.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.34 g 15.17 g 4.51 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.00 g 7.20 g 3.91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.05 g 26.36 g 8.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 1.00 g 11.60 g 5.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6.39 g 4.30 g 2.34 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4.52 g 5.28 g 2.91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.46 g 2.83 g 1.54 g
		Szénhidrát Cukor Só 2.82 g 0.19 g 1.06 g	Szénhidrát Cukor Só 35.83 g 26.34 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 3.81 g 0.00 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só 46.60 g 1.90 g 1.00 g	Szénhidrát Cukor Só 2.69 g 0.00 g 0.38 g	Szénhidrát Cukor Só 23.21 g 18.20 g 0.10 g	Szénhidrát Cukor Só 4.76 g 3.00 g 0.02 g
		1	1,7	1	1,7	1	1,7,(12)	
	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér [1,3,7], Fokhagymás tejföllel [7]	Ásványvíz, Sült kolbász, Mustárral [10,(12)], Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Hamburger [1,3,7,10,11, (6,8,12)]	Ásványvíz, Mediterrán csirke [7,(10)], Burgonyapürével[7]	Almalé 100%, Burgonyás tészta [1,3], Csemege uborkával[15,(12)]	Ásványvíz, Turista felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Füstölt kolbászos, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Lilahagymával
		Energia: 652.02 Kcal / 2,725.44 KJ	Energia: 908.40 Kcal / 3,797.11 KJ	Energia: 671.56 Kcal / 2,807.12 KJ	Energia: 566.97 Kcal / 2,369.93 KJ	Energia: 670.22 Kcal / 2,801.52 KJ	Energia: 186.50 Kcal / 779.57 KJ	Energia: 378.34 Kcal / 1,581.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16.51 g 14.76 g 7.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 42.62 g 78.45 g 26.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21.78 g 14.95 g 5.78 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 40.86 g 18.66 g 7.39 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16.05 g 13.19 g 1.72 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3.13 g 19.04 g 5.61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3.88 g 19.12 g 5.72 g
		Szénhidrát Cukor Só 110.44 g 0.04 g 0.71 g	Szénhidrát Cukor Só 7.43 g 0.00 g 5.61 g	Szénhidrát Cukor Só 109.06 g 7.93 g 3.73 g	Szénhidrát Cukor Só 57.41 g 0.27 g 2.60 g	Szénhidrát Cukor Só 119.12 g 0.00 g 3.42 g	Szénhidrát Cukor Só 0.43 g 0.00 g 0.83 g	Szénhidrát Cukor Só 45.75 g 0.00 g 0.79 g
		1,3,7	1,10,(12)	1,3,7,10,11,(6),(8), (12)	7,(10)	1,3,15,(12)	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05090) Symcumar diéta	Pótétkezés	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Sült kolbász, Mustárral[10,(12)], Diétás pékáru BL [1]	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Sült virsli, Mustárral[10,(12)], Diétás pékáru BL [1]	Soproni felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 908.40 Kcal / 3,797.11 KJ	Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 68.92 Kcal / 288.09 KJ	Energia: 267.67 Kcal / 1,118.86 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.90 g 16.51 g 5.00 g	42.62 g 78.45 g 26.94 g	7.34 g 15.17 g 4.51 g	16.76 g 27.78 g 9.40 g	6.02 g 26.37 g 8.72 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		1.20 g 0.19 g 1.19 g	7.43 g 0.00 g 5.61 g	2.82 g 0.19 g 1.06 g	7.13 g 0.00 g 0.57 g	1.26 g 0.19 g 1.89 g	g g g	g g g
		1	1,10,(12)	1	1,10,(12)	1		
(05145) OM,gesz,tárk ,kurk,szójM	Reggeli	Ásványvíz, Trapista sajt szelettel[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Póréhagymás vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1]	Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ	Energia: 443.44 Kcal / 1,853.58 KJ	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ	Energia: 329.44 Kcal / 1,377.06 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.17 g 25.24 g 10.94 g	6.22 g 26.36 g 8.39 g	4.01 g 23.16 g 7.02 g	1.30 g 16.01 g 7.73 g	8.97 g 14.56 g 4.01 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		1.01 g 0.00 g 1.17 g	43.54 g 0.26 g 1.92 g	0.43 g 0.00 g 1.00 g	43.22 g 0.00 g 0.03 g	3.17 g 0.00 g 1.12 g	g g g	g g g
		1,7	1	1	1,7	1		
	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.29 g 18.50 g 6.24 g	4.14 g 15.19 g 6.78 g	11.29 g 19.13 g 6.26 g	5.69 g 21.37 g 6.60 g	1.59 g 16.14 g 7.73 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.27 g 0.00 g 0.60 g	12.45 g 10.00 g 0.53 g	66.07 g 39.29 g 0.63 g	12.32 g 10.31 g 0.68 g	12.45 g 10.00 g 0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05145) OM,gesz,tárk ,kurk,szójM	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]			Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával			Zöldségleves [7,9], Rántott halfilé [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]			Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez								
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ			Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ			Energia: 2,050.61 Kcal / 8,571.55 KJ			Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ			Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.47 g	42.08 g	12.85 g	38.31 g	36.04 g	8.64 g	34.63 g	159.75 g	22.59 g	36.70 g	57.94 g	14.74 g	33.10 g	54.31 g	13.00 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só
	99.16 g	25.97 g	1.39 g	77.20 g	0.81 g	2.42 g	114.90 g	1.05 g	3.15 g	93.02 g	0.05 g	2.53 g	125.30 g	32.99 g	1.29 g				g	g	g	
	1,7			1,3,7,9			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7			1,7,9									
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával			Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]			Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel			fahéjas csiga-TündérManna			Natúr kockasajttal [7], Diétás pékáru BL[1]								
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ			Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 121.87 Kcal / 509.42 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.34 g		15.17 g	4.51 g	7.00 g	7.20 g	3.91 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.00 g	11.60 g	5.00 g	6.73 g	10.00 g	5.94 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.82 g	0.19 g	1.06 g	35.83 g	26.34 g	0.60 g	1.54 g	0.26 g	1.90 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	1.09 g	0.00 g	1.12 g	g	g	g	g	g	g		
1			1,7			1			1,7													
(05150) Candida diéta	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelettel, Liga margarinnal, Abonett			Ásványvíz, Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Abonett, Jégcsapretekkel			Ásványvíz, Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Abonett			Ásványvíz, Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Abonett			Ásványvíz, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Abonett								
		Energia: 270.28 Kcal / 1,129.77 KJ			Energia: 311.59 Kcal / 1,302.45 KJ			Energia: 305.94 Kcal / 1,278.83 KJ			Energia: 232.24 Kcal / 970.76 KJ			Energia: 305.94 Kcal / 1,278.83 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.49 g	16.16 g	4.07 g	10.73 g	16.63 g	4.45 g	10.29 g	16.59 g	4.44 g	3.89 g	11.07 g	8.67 g	10.29 g	16.59 g	4.44 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.51 g	0.43 g	0.51 g	27.64 g	0.69 g	1.38 g	26.59 g	0.43 g	1.36 g	27.43 g	0.43 g	0.95 g	26.59 g	0.43 g	1.36 g	g	g	g	g	g	g	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05150) Candida diéta	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Abonett	Herba tea, Sült húskrémes, Abonett, Paprikával	Rizstej, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Abonett, Alma	Herba tea, Tojáskrémes[3], Abonett, Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Abonett, Paprikával		
		Energia: 387.08 Kcal / 1,617.99 KJ	Energia: 408.60 Kcal / 1,707.95 KJ	Energia: 483.47 Kcal / 2,020.90 KJ	Energia: 340.72 Kcal / 1,424.21 KJ	Energia: 281.73 Kcal / 1,177.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.58 g18.33 g4.42 g	6.87 g25.03 g6.95 g	10.98 g20.05 g4.79 g	6.64 g17.92 g5.03 g	4.43 g11.21 g8.67 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.58 g12.42 g0.51 g	36.45 g10.43 g0.81 g	60.76 g12.42 g1.38 g	35.81 g10.62 g0.59 g	38.79 g10.43 g0.95 g	g g g	g g g
	3							
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Párolt rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1], Abonettel		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 942.18 Kcal / 3,938.31 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 486.11 Kcal / 2,031.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	31.67 g41.14 g12.96 g	35.00 g51.66 g11.58 g	30.48 g46.22 g11.85 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	109.61 g1.79 g3.99 g	92.32 g0.00 g2.93 g	54.73 g7.20 g2.50 g	g g g	g g g
	1,3,9		1,3,4,9,10,(12)		1,3	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Abonett, Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmeel, Abonett	Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Abonett, Jégcsapretekkel	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Abonett	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Abonett		
		Energia: 311.23 Kcal / 1,300.94 KJ	Energia: 167.58 Kcal / 700.48 KJ	Energia: 311.59 Kcal / 1,302.45 KJ	Energia: 305.94 Kcal / 1,278.83 KJ	Energia: 232.24 Kcal / 970.76 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.74 g16.64 g4.78 g	3.80 g1.48 g0.28 g	10.73 g16.63 g4.45 g	10.29 g16.59 g4.44 g	3.89 g11.07 g8.67 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.36 g0.62 g1.37 g	32.35 g1.43 g0.31 g	27.64 g0.69 g1.38 g	26.59 g0.43 g1.36 g	27.43 g0.43 g0.95 g	g g g	g g g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05150) Candida diéta	Vacsora	Ásványvíz, Baromfi párizsis, Liga margarinnal, Abonett	Ásványvíz, Sült virsli, Mustárral[10, (12)], Abonett	Ásványvíz, Baromfi párizsis, Liga margarinnal, Abonett	Ásványvíz, Mediterrán csirke, Burgonyapürével	Ásványvíz, Burgonyás tészta, Céklasalátával[15, (12)]		
		Energia: 347.02 Kcal / 1,450.54 KJ	Energia: 202.19 Kcal / 845.15 KJ	Energia: 347.02 Kcal / 1,450.54 KJ	Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 KJ	Energia: 565.02 Kcal / 2,361.78 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.25 g22.75 g6.82 g	20.16 g29.25 g9.67 g	8.25 g22.75 g6.82 g	27.92 g3.45 g0.47 g	8.20 g9.63 g1.03 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.99 g0.43 g1.42 g	31.67 g0.43 g0.88 g	24.99 g0.43 g1.42 g	27.83 g1.62 g1.40 g	108.89 g18.39 g1.54 g	g g g	g g g
		10,(12)				15,(12)		
	Pótétkezés	Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Abonett, Kígyóuborkával	Baromfi párizsis, Liga margarinnal, Abonett	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Abonett, Paprikával	Sült virsli, Mustárral[10,(12)], Abonett	Baromfi párizsis, Liga margarinnal, Abonett, Paprikával		
		Energia: 311.23 Kcal / 1,300.94 KJ	Energia: 347.02 Kcal / 1,450.54 KJ	Energia: 314.76 Kcal / 1,315.70 KJ	Energia: 202.19 Kcal / 845.15 KJ	Energia: 355.84 Kcal / 1,487.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.74 g16.64 g4.78 g	8.25 g22.75 g6.82 g	10.83 g16.73 g4.44 g	20.16 g29.25 g9.67 g	8.79 g22.89 g6.82 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.36 g0.62 g1.37 g	24.99 g0.43 g1.42 g	27.94 g0.43 g1.36 g	31.67 g0.43 g0.88 g	26.34 g0.43 g1.42 g	g g g	g g g
		10,(12)						
(05230) Tojás,szója, OM-,kiwi,barack,banánM	Reggeli	Ásványvíz, Trapista sajt szelettel[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Póréhagymás vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1]	Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ	Energia: 443.44 Kcal / 1,853.58 KJ	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ	Energia: 329.44 Kcal / 1,377.06 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.17 g25.24 g10.94 g	6.22 g26.36 g8.39 g	4.01 g23.16 g7.02 g	1.30 g16.01 g7.73 g	8.97 g14.56 g4.01 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.01 g0.00 g1.17 g	43.54 g0.26 g1.92 g	0.43 g0.00 g1.00 g	43.22 g0.00 g0.03 g	3.17 g0.00 g1.12 g	g g g	g g g
		1,7	1	1	1,7	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05230) Tojás,szója, OM-,kiwi,barack,banánM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10,(12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	11.95 g10.19 g0.54 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [9], Fasírt , Paraj főzelékkel[1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilével[4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 660.63 Kcal / 2,761.43 KJ	Energia: 1,149.87 Kcal / 4,806.46 KJ	Energia: 819.35 Kcal / 3,424.88 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		29.47 g42.08 g12.85 g	36.59 g22.64 g4.00 g	32.61 g64.38 g8.72 g	23.78 g47.78 g10.96 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.45 g0.05 g1.94 g	107.20 g1.23 g1.81 g	72.51 g3.05 g4.17 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,9	1,4,7,9	1	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05230) Tojás,szója, OM-,kiwi,barack,banánM	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföllel [7]	Ásványvíz, Sült kolbász, Mustárral [10,(12)], Ketchuppal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Hamburger	Ásványvíz, Mediterrán csirke [7,(10)], Burgonyapürével[7]	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborkával[15,(12)]		
		Energia: 864.28 Kcal / 3,612.69 KJ	Energia: 940.96 Kcal / 3,933.21 KJ	Energia: 471.26 Kcal / 1,969.87 KJ	Energia: 566.97 Kcal / 2,369.93 KJ	Energia: 690.71 Kcal / 2,887.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16.66 g22.18 g9.21 g	43.25 g78.57 g26.94 g	14.79 g8.45 g2.93 g	40.86 g18.66 g7.39 g	7.70 g9.63 g1.03 g	g	g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		145.90 g6.00 g1.35 g	14.63 g7.20 g6.26 g	79.06 g6.40 g2.81 g	57.41 g0.27 g2.60 g	139.58 g4.50 g4.50 g	g	g
		7	1,10,(12)		7,(10)	15,(12)		
	Pótétkezés	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóuborkával	Sonkás kenyér lángos[1,7]	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Sült virsli, Mustárral[10,(12)], Ketchuppal, Diétás pékáru BL[1]	Soproni felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 557.40 Kcal / 2,329.93 KJ	Energia: 181.49 Kcal / 758.63 KJ	Energia: 101.48 Kcal / 424.19 KJ	Energia: 271.20 Kcal / 1,133.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.90 g16.51 g5.00 g	23.85 g18.25 g7.44 g	7.43 g15.26 g4.17 g	17.39 g27.90 g9.40 g	6.11 g26.46 g8.38 g	g	g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.20 g0.19 g1.19 g	73.92 g0.70 g1.80 g	3.40 g0.00 g1.05 g	14.33 g7.20 g1.22 g	1.84 g0.00 g1.88 g	g	g
		1	1,7	1	1,10,(12)	1		
(05300) Tej és rozslisztmentes	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelettel, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL [1]	Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Zsíros, Diétás pékáru BL[1], Lilahagymával	Ásványvíz, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paprikával
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 443.44 Kcal / 1,853.58 KJ	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ	Energia: 274.38 Kcal / 1,146.91 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: 463.21 Kcal / 1,936.22 KJ	Energia: 181.49 Kcal / 758.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.09 g14.69 g3.80 g	6.22 g26.36 g8.39 g	4.01 g23.16 g7.02 g	0.70 g9.60 g8.40 g	8.97 g14.56 g4.01 g	0.77 g29.95 g11.09 g	7.43 g15.26 g4.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		0.97 g0.00 g0.20 g	43.54 g0.26 g1.92 g	0.43 g0.00 g1.00 g	44.89 g0.00 g0.66 g	3.17 g0.00 g1.12 g	45.61 g0.00 g0.03 g	3.40 g0.00 g1.05 g
		1	1	1	1	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05300) Tej és rozslisztment es	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]			Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával			Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma			Herba tea, Tojáskrémés[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával			Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával			Herba tea, Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával			Rizstej, Baracklekváros (12), Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ			Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ			Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ			Energia: 308.34 Kcal / 1,288.86 KJ			Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.18 g	16.86 g	4.15 g	3.47 g	23.56 g	6.68 g	1.18 g	17.49 g	4.17 g	3.24 g	16.45 g	4.76 g	1.03 g	9.74 g	8.40 g	6.02 g	26.37 g	8.72 g	0.35 g	16.87 g	4.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.04 g	11.99 g	0.20 g	11.91 g	10.00 g	0.50 g	78.84 g	56.27 g	0.24 g	11.27 g	10.19 g	0.28 g	14.25 g	10.00 g	0.64 g	11.27 g	10.19 g	1.89 g	42.99 g	30.53 g	0.20 g
	1			1			1			1,3			1			1			1,(12)			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]			Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Csirkebecsinált leves[9], Túrótöltelékes gombóc[3,(12)], Porcukorral			Daragaluska leves [1,9], Vadas sertésragu[1,9,10, (12)], Szarvacska tésztával[1,3]		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ			Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ			Energia: 904.79 Kcal / 3,782.02 KJ			Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ			Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ			Energia: 687.41 Kcal / 2,873.37 KJ			Energia: 891.64 Kcal / 3,727.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.51 g	32.70 g	9.49 g	37.27 g	34.57 g	7.93 g	32.84 g	34.37 g	12.21 g	35.00 g	51.66 g	11.58 g	29.95 g	45.78 g	11.74 g	26.26 g	9.49 g	1.88 g	38.98 g	37.70 g	10.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.26 g	14.99 g	3.30 g	71.03 g	0.65 g	2.68 g	114.36 g	1.79 g	3.99 g	92.32 g	0.00 g	2.93 g	91.33 g	9.99 g	2.38 g	123.05 g	20.71 g	3.44 g	97.59 g	1.00 g	3.63 g
	1,3,9			1,3,4,9,10,(12)			1,3			1,9			3,9,(12)			1,3,9,10,(12)						
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával			Házi szilvás gyümölcskrém-mel, Diétás pékáru BL [1]			Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel			fahéjas csiga-TündérManna			Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]			Vaníliás növényi túrókrémés, Diétás pékáru BL[1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ			Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.34 g	15.17 g	4.51 g	0.40 g	0.01 g	0.01 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.00 g	11.60 g	5.00 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2.82 g	0.19 g	1.06 g	7.81 g	1.00 g	0.00 g	1.54 g	0.26 g	1.90 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g
	1			1			1			1			1			1						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05300) Tej és rozslisztmentes	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér [1,3], Fokhagymás növényi tejföllel	Ásványvíz, Sült kolbász, Mustárral [10,(12)], Ketchuppal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Hamburger	Ásványvíz, Mediterrán csirke, Burgonyapürével	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborkával[15,(12)]	Ásványvíz, Turista felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Füstölt kolbászos, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paradicsommal
		Energia: 524.51 Kcal / 2,192.45 Kj	Energia: 940.96 Kcal / 3,933.21 Kj	Energia: 471.26 Kcal / 1,969.87 Kj	Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 Kj	Energia: 690.71 Kcal / 2,887.17 Kj	Energia: 186.50 Kcal / 779.57 Kj	Energia: 371.27 Kcal / 1,551.91 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.70 g4.16 g1.04 g	43.25 g78.57 g26.94 g	14.79 g8.45 g2.93 g	27.92 g3.45 g0.47 g	7.70 g9.63 g1.03 g	3.13 g19.04 g5.61 g	3.80 g19.16 g5.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.01 g0.00 g0.88 g	14.63 g7.20 g6.26 g	79.06 g6.40 g2.81 g	27.83 g1.62 g1.40 g	139.58 g4.50 g2.73 g	0.43 g0.00 g0.83 g	44.03 g0.00 g0.79 g
		1,3	1,10,(12)			15,(12)	1	1
	Pótétkezés	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóuborkával	Sonkás kenyérlángos[1]	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Sült virsli, Mustárral[10,(12)], Ketchuppal, Diétás pékáru BL[1]	Soproni felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 Kj	Energia: 430.31 Kcal / 1,798.70 Kj	Energia: 181.49 Kcal / 758.63 Kj	Energia: 101.48 Kcal / 424.19 Kj	Energia: 271.20 Kcal / 1,133.62 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.90 g16.51 g5.00 g	15.81 g8.28 g1.59 g	7.43 g15.26 g4.17 g	17.39 g27.90 g9.40 g	6.11 g26.46 g8.38 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.20 g0.19 g1.19 g	72.79 g0.70 g2.04 g	3.40 g0.00 g1.05 g	14.33 g7.20 g1.22 g	1.84 g0.00 g1.88 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,10,(12)	1		
(05310) Tej,OM,cm,szój,ban,bar,m arha	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelettel, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL [1]	Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 Kj	Energia: 443.44 Kcal / 1,853.58 Kj	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 Kj	Energia: 274.38 Kcal / 1,146.91 Kj	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.09 g14.69 g3.80 g	6.22 g26.36 g8.39 g	4.01 g23.16 g7.02 g	0.70 g9.60 g8.40 g	8.97 g14.56 g4.01 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		0.97 g0.00 g0.20 g	43.54 g0.26 g1.92 g	0.43 g0.00 g1.00 g	44.89 g0.00 g0.66 g	3.17 g0.00 g1.12 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05310) Tej,OM,cm,sz őj,ban,bar,m arha	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémes[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1,3	1			
	Ebéd	Körteleves GMTM, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 779.11 Kcal / 3,256.68 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 904.79 Kcal / 3,782.02 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.62 g33.21 g9.56 g	37.27 g34.57 g7.93 g	32.84 g34.37 g12.21 g	35.00 g51.66 g11.58 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		92.18 g27.61 g3.20 g	71.03 g0.65 g2.68 g	114.36 g1.79 g3.99 g	92.32 g0.00 g2.93 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,3,9	1,3,9	1,3,4,9,10,(12)	1,3	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05310) Tej,OM,cm,sz őj,ban,bar,m arha	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér [1,3], Fokhagymás növényi tejföllel	Ásványvíz, Sült kolbász, Mustárral [10,(12)], Ketchuppal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Hamburger	Ásványvíz, Mediterrán csirke, Burgonyapürével	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborkával[15,(12)]		
		Energia: 524.51 Kcal / 2,192.45 KJ	Energia: 940.96 Kcal / 3,933.21 KJ	Energia: 471.26 Kcal / 1,969.87 KJ	Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 KJ	Energia: 690.71 Kcal / 2,887.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.70 g4.16 g1.04 g	43.25 g78.57 g26.94 g	14.79 g8.45 g2.93 g	27.92 g3.45 g0.47 g	7.70 g9.63 g1.03 g	g	g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.01 g0.00 g0.88 g	14.63 g7.20 g6.26 g	79.06 g6.40 g2.81 g	27.83 g1.62 g1.40 g	139.58 g4.50 g2.73 g	g	g
		1,3	1,10,(12)			15,(12)		
	Pótétkezés	Mátrai diákcsemegeés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóuborkával	Sonkás kenyérlángos[1]	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Sült virsli, Mustárral[10,(12)], Ketchuppal, Diétás pékáru BL[1]	Soproni felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 430.31 Kcal / 1,798.70 KJ	Energia: 181.49 Kcal / 758.63 KJ	Energia: 101.48 Kcal / 424.19 KJ	Energia: 271.20 Kcal / 1,133.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.90 g16.51 g5.00 g	15.81 g8.28 g1.59 g	7.43 g15.26 g4.17 g	17.39 g27.90 g9.40 g	6.11 g26.46 g8.38 g	g	g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.20 g0.19 g1.19 g	72.79 g0.70 g2.04 g	3.40 g0.00 g1.05 g	14.33 g7.20 g1.22 g	1.84 g0.00 g1.88 g	g	g
		1	1	1	1,10,(12)	1		
(05315) TM,szójcitr.,k őzabOM,ba n,marh,par	Reggeli	Ásványvíz, Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Pulykamell sonkás, Zöldfűszeres margarinkrémes, Diétás pékáru BL [1]	Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 443.44 Kcal / 1,853.58 KJ	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ	Energia: 393.21 Kcal / 1,643.62 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.57 g26.32 g8.38 g	6.22 g26.36 g8.39 g	4.01 g23.16 g7.02 g	7.16 g20.03 g5.50 g	8.97 g14.56 g4.01 g	g	g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		0.49 g0.00 g1.88 g	43.54 g0.26 g1.92 g	0.43 g0.00 g1.00 g	44.19 g0.00 g1.14 g	3.17 g0.00 g1.12 g	g	g
		1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05315) TM,szójcitr.,k őkszabOM,ba n,marh,par	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrém[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 222.16 Kcal / 928.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	7.43 g15.26 g4.17 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	13.41 g10.00 g1.05 g	g g g	g g g
	1	1	1	1,3	1			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Márgalus kaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 813.84 Kcal / 3,401.85 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	33.32 g22.43 g4.29 g	35.00 g51.66 g11.58 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	117.74 g7.00 g4.17 g	92.32 g0.00 g2.93 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,3,9	1,3,4,9	1,3	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrém, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 173.59 Kcal / 725.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.15 g18.91 g5.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	0.51 g0.00 g0.27 g	g g g	g g g
	1	1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05315) TM,szójcitr.,k ókzabOM,ba n,marh,par	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér[1,3]	Ásványvíz, Sült kolbász, Mustárral [10,(12)], Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Hamburger	Ásványvíz, Mediterrán csirke, Burgonyapürével	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborkával[15,(12)]		
		Energia: 523.84 Kcal / 2,189.65 KJ	Energia: 908.40 Kcal / 3,797.11 KJ	Energia: 471.26 Kcal / 1,969.87 KJ	Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 KJ	Energia: 690.71 Kcal / 2,887.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.67 g4.16 g1.04 g	42.62 g78.45 g26.94 g	14.79 g8.45 g2.93 g	27.92 g3.45 g0.47 g	7.70 g9.63 g1.03 g	g	g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.88 g0.00 g0.88 g	7.43 g0.00 g5.61 g	79.06 g6.40 g2.81 g	27.83 g1.62 g1.40 g	139.58 g4.50 g2.73 g	g	g
		1,3	1,10,(12)			15,(12)		
	Pótétkezés	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóuborkával	Turista felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Sült virsli, Mustárral[10,(12)], Diétás pékáru BL [1]	Soproni felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 186.50 Kcal / 779.57 KJ	Energia: 181.49 Kcal / 758.63 KJ	Energia: 68.92 Kcal / 288.09 KJ	Energia: 271.20 Kcal / 1,133.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.90 g16.51 g5.00 g	3.13 g19.04 g5.61 g	7.43 g15.26 g4.17 g	16.76 g27.78 g9.40 g	6.11 g26.46 g8.38 g	g	g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.20 g0.19 g1.19 g	0.43 g0.00 g0.83 g	3.40 g0.00 g1.05 g	7.13 g0.00 g0.57 g	1.84 g0.00 g1.88 g	g	g
		1	1	1	1,10,(12)	1		
(05550) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelettel, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Salátalevéllel	Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Zsíros, Diétás pékáru BL[1], Salátalevéllel	Ásványvíz, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Salátalevéllel
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 438.82 Kcal / 1,834.27 KJ	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ	Energia: 274.38 Kcal / 1,146.91 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: 448.41 Kcal / 1,874.35 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.09 g14.69 g3.80 g	5.87 g26.34 g8.38 g	4.01 g23.16 g7.02 g	0.70 g9.60 g8.40 g	8.97 g14.56 g4.01 g	0.38 g29.93 g11.09 g	6.98 g15.14 g4.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		0.97 g0.00 g0.20 g	42.62 g0.00 g1.90 g	0.43 g0.00 g1.00 g	44.89 g0.00 g0.66 g	3.17 g0.00 g1.12 g	42.42 g0.00 g0.02 g	2.18 g0.00 g1.05 g
		1	1	1	1	1	1	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05550) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]			Almalé 100%, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Salátalevéllel			Rizstej, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma			Almalé 100%, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Salátalevéllel			Almalé 100%, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Salátalevéllel			Almalé 100%, Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Salátalevéllel			Rizstej, Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 402.28 Kcal / 1,681.53 KJ			Energia: 350.20 Kcal / 1,463.84 KJ			Energia: 263.46 Kcal / 1,101.26 KJ			Energia: 275.41 Kcal / 1,151.21 KJ			Energia: 438.82 Kcal / 1,834.27 KJ			Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.18 g	16.86 g	4.15 g	3.23 g	23.44 g	6.68 g	7.58 g	18.58 g	4.52 g	3.77 g	7.58 g	2.08 g	0.79 g	9.62 g	8.40 g	5.87 g	26.34 g	8.38 g	6.98 g	17.98 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.04 g	11.99 g	0.20 g	42.68 g	0.00 g	0.52 g	36.22 g	11.99 g	1.07 g	43.30 g	0.00 g	0.55 g	45.02 g	0.00 g	0.66 g	42.62 g	0.00 g	1.90 g	25.72 g	11.99 g	1.05 g
	1	1			1			1			1			1			1			1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott sárgarépa rizzsel			Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Párolt rizzsel, Uborkasalátával			Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Csirkebecsinált leves[9], Növényi túrógombóc tojásmentes[1], Porcukorral			Daragaluska leves [1], Vadas sertésragu[1], Főtt tésztával		
		Energia: 691.92 Kcal / 2,892.23 KJ			Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ			Energia: 1,051.61 Kcal / 4,395.73 KJ			Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ			Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ			Energia: 649.11 Kcal / 2,713.28 KJ			Energia: 724.39 Kcal / 3,027.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.43 g	27.74 g	7.93 g	32.97 g	40.76 g	10.66 g	29.81 g	58.32 g	8.22 g	23.13 g	47.79 g	10.95 g	24.85 g	50.34 g	12.37 g	26.55 g	21.13 g	3.36 g	24.07 g	35.57 g	9.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		90.45 g	14.99 g	4.14 g	71.17 g	0.05 g	2.35 g	99.75 g	6.44 g	4.12 g	69.11 g	3.00 g	3.88 g	109.27 g	3.00 g	2.57 g	87.58 g	21.17 g	3.66 g	75.15 g	4.20 g	1.63 g
	1,9	1,9			4,9			1			1,9			1,9			1			1		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Salátalevéllel			Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]			Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Salátalevéllel			sós pereg-TündérManna			Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]			Vaníliás növényi túrókrémes, Diétás pékáru BL[1]		
		Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ			Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ			Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.98 g	15.14 g	4.17 g	0.40 g	0.01 g	0.01 g	5.66 g	26.34 g	8.38 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2.18 g	0.00 g	1.05 g	7.81 g	1.00 g	0.00 g	0.62 g	0.00 g	1.88 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g
	1	1			1			1			1			1			1			1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05550) Kímélő:TMT O,bors,kuk,m éz,tart	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér	Ásványvíz, Sült kolbász, Diétás pékáru BL[1], Salátalevéllel	Almalé 100%, Hamburger	Ásványvíz, Mediterrán csirke, Burgonyapürével	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Céklasalátával[15, (12)]	Ásványvíz, Turista felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Füstölt kolbászos, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Salátalevéllel
		Energia: 734.93 Kcal / 3,072.01 KJ	Energia: 858.67 Kcal / 3,589.24 KJ	Energia: 471.26 Kcal / 1,969.87 KJ	Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 KJ	Energia: 740.43 Kcal / 3,095.00 KJ	Energia: 186.50 Kcal / 779.57 KJ	Energia: 363.54 Kcal / 1,519.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv 13.79 g11.18 g3.03 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 41.00 g76.55 g26.94 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 14.79 g8.45 g2.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 27.92 g3.45 g0.47 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 8.41 g9.63 g1.03 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 3.13 g19.04 g5.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 3.49 g19.10 g5.72 g
		SzénhidrátCukorSó 141.34 g6.00 g1.21 g	SzénhidrátCukorSó 0.96 g0.00 g5.04 g	SzénhidrátCukorSó 79.06 g6.40 g2.81 g	SzénhidrátCukorSó 27.83 g1.62 g1.40 g	SzénhidrátCukorSó 150.89 g18.39 g3.33 g	SzénhidrátCukorSó 0.43 g0.00 g0.83 g	SzénhidrátCukorSó 42.56 g0.00 g0.78 g
		1				15,(12)	1	1
	Pótétkezés	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Salátalevéllel	Turista felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Salátalevéllel	Sült virsli, Diétás pékáru BL[1], Salátalevéllel	Soproni felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Salátalevéllel		
		Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ	Energia: 186.50 Kcal / 779.57 KJ	Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ	Energia: 19.19 Kcal / 80.21 KJ	Energia: 263.41 Kcal / 1,101.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv 6.54 g16.48 g4.66 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 3.13 g19.04 g5.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 6.98 g15.14 g4.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 15.14 g25.88 g9.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 5.66 g26.34 g8.38 g	FehérjeZsírT.Zsírsv g g g	FehérjeZsírT.Zsírsv g g g
		SzénhidrátCukorSó 0.56 g0.00 g1.18 g	SzénhidrátCukorSó 0.43 g0.00 g0.83 g	SzénhidrátCukorSó 2.18 g0.00 g1.05 g	SzénhidrátCukorSó 0.66 g0.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó 0.62 g0.00 g1.88 g	SzénhidrátCukorSó g g g	SzénhidrátCukorSó g g g
		1	1	1	1	1		
(05570) Tej,tojás,rozsm entes	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelettel, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Almalé 100%, Zsíros, Diétás pékáru BL[1], Lilahagymával	Ásványvíz, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paprikával
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 443.44 Kcal / 1,853.58 KJ	Energia: 227.29 Kcal / 950.07 KJ	Energia: 274.38 Kcal / 1,146.91 KJ	Energia: 180.47 Kcal / 754.36 KJ	Energia: 463.21 Kcal / 1,936.22 KJ	Energia: 181.49 Kcal / 758.63 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv 0.09 g14.69 g3.80 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 6.22 g26.36 g8.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 4.01 g23.16 g7.02 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 0.70 g9.60 g8.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 8.97 g14.56 g4.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 0.77 g29.95 g11.09 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 7.43 g15.26 g4.17 g
		SzénhidrátCukorSó 0.97 g0.00 g0.20 g	SzénhidrátCukorSó 43.54 g0.26 g1.92 g	SzénhidrátCukorSó 0.43 g0.00 g1.00 g	SzénhidrátCukorSó 44.89 g0.00 g0.66 g	SzénhidrátCukorSó 3.17 g0.00 g1.12 g	SzénhidrátCukorSó 45.61 g0.00 g0.03 g	SzénhidrátCukorSó 3.40 g0.00 g1.05 g
		1	1	1	1	1	1	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05570) Tej,tojás,rozs mentes	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]			Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával			Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma			Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával			Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával			Herba tea, Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával			Rizstej, Baracklekváros (12), Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ			Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ			Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ			Energia: 308.34 Kcal / 1,288.86 KJ			Energia: 330.95 Kcal / 1,383.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.18 g	16.86 g	4.15 g	3.47 g	23.56 g	6.68 g	1.18 g	17.49 g	4.17 g	3.92 g	7.61 g	2.42 g	1.03 g	9.74 g	8.40 g	6.02 g	26.37 g	8.72 g	0.35 g	16.87 g	4.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.04 g	11.99 g	0.20 g	11.91 g	10.00 g	0.50 g	78.84 g	56.27 g	0.24 g	11.95 g	10.19 g	0.54 g	14.25 g	10.00 g	0.64 g	11.27 g	10.19 g	1.89 g	42.99 g	30.53 g	0.20 g
		1	1			1	1			1	1			1	1			1	1,(12)			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]			Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Csirkebecsinált leves[9], Növényi túrógombóc tojásmentes[1], Porcukorral			Daragaluska leves [1], Vadas sertésragu[1,9,10, (12)], Főtt tésztával		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ			Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ			Energia: 1,105.17 Kcal / 4,619.61 KJ			Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ			Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ			Energia: 649.11 Kcal / 2,713.28 KJ			Energia: 727.08 Kcal / 3,039.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.51 g	32.70 g	9.49 g	32.97 g	40.76 g	10.66 g	30.50 g	63.49 g	15.39 g	23.13 g	47.79 g	10.95 g	29.95 g	45.78 g	11.74 g	26.55 g	21.13 g	3.36 g	24.24 g	35.67 g	9.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.26 g	14.99 g	3.30 g	71.17 g	0.05 g	2.35 g	101.12 g	1.23 g	3.94 g	69.11 g	3.00 g	3.88 g	91.33 g	9.99 g	2.38 g	87.58 g	21.17 g	3.66 g	75.42 g	4.00 g	1.68 g
		1,9			4,9,10,(12)			1	1,9			1,9	1,9			1,9,10,(12)						
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával			Házi szilvás gyümölcskrémmeel, Diétás pékáru BL [1]			Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel			fahéjas csiga-TündérManna			Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]			Vaníliás növényi túrókrémés, Diétás pékáru BL[1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ			Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.34 g	15.17 g	4.51 g	0.40 g	0.01 g	0.01 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.00 g	11.60 g	5.00 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	0.08 g	0.39 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2.82 g	0.19 g	1.06 g	7.81 g	1.00 g	0.00 g	1.54 g	0.26 g	1.90 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	3.41 g	3.02 g	0.00 g
		1	1			1	1			1	1			1	1			1	1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05570) Tej,tojás,rozs mentes	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföllel	Ásványvíz, Sült kolbász, Mustárral [10,(12)], Ketchuppal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Hamburger	Ásványvíz, Mediterrán csirke, Burgonyapürével	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborkával[15,(12)]	Ásványvíz, Turista felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Almalé 100%, Füstölt kolbászos, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paradicsommal
		Energia: 735.60 Kcal / 3,074.81 KJ	Energia: 940.96 Kcal / 3,933.21 KJ	Energia: 471.26 Kcal / 1,969.87 KJ	Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 KJ	Energia: 690.71 Kcal / 2,887.17 KJ	Energia: 186.50 Kcal / 779.57 KJ	Energia: 371.27 Kcal / 1,551.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.82 g 11.18 g 3.03 g	43.25 g 78.57 g 26.94 g	14.79 g 8.45 g 2.93 g	27.92 g 3.45 g 0.47 g	7.70 g 9.63 g 1.03 g	3.13 g 19.04 g 5.61 g	3.80 g 19.16 g 5.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		141.47 g 6.00 g 1.21 g	14.63 g 7.20 g 6.26 g	79.06 g 6.40 g 2.81 g	27.83 g 1.62 g 1.40 g	139.58 g 4.50 g 4.50 g	0.43 g 0.00 g 0.83 g	44.03 g 0.00 g 0.79 g
		1,10,(12)					15,(12)	1
								1
	Pótétkezés	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóuborkával	Sonkás kenyérlángos[1]	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Sült virsli, Mustárral[10,(12)], Ketchuppal, Diétás pékáru BL[1]	Soproni felvágottas, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Paprikával		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 430.31 Kcal / 1,798.70 KJ	Energia: 181.49 Kcal / 758.63 KJ	Energia: 101.48 Kcal / 424.19 KJ	Energia: 271.20 Kcal / 1,133.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.90 g 16.51 g 5.00 g	15.81 g 8.28 g 1.59 g	7.43 g 15.26 g 4.17 g	17.39 g 27.90 g 9.40 g	6.11 g 26.46 g 8.38 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		1.20 g 0.19 g 1.19 g	72.79 g 0.70 g 2.04 g	3.40 g 0.00 g 1.05 g	14.33 g 7.20 g 1.22 g	1.84 g 0.00 g 1.88 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,10,(12)	1		
(05630) GM (BÚZA)TTO,s ert,puly,par.é lesz	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelettel, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel	Ásványvíz, Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ	Energia: 644.36 Kcal / 2,693.42 KJ	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: 565.01 Kcal / 2,361.74 KJ	Energia: 463.30 Kcal / 1,936.59 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.32 g 16.69 g 4.20 g	14.77 g 17.16 g 4.58 g	14.12 g 17.12 g 4.57 g	7.93 g 11.60 g 8.80 g	14.12 g 17.12 g 4.57 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55.68 g 0.80 g 0.90 g	99.81 g 1.06 g 1.79 g	56.76 g 0.80 g 1.75 g	99.60 g 0.80 g 1.36 g	56.76 g 0.80 g 1.75 g	g g g	g g g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05630) GM (BÚZA)TTO,s ert,puly,par.é leszt	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves, Fasírt, Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves, Rántott csirkemell, Kukoricás rizzsel, Tartármártással			Rántott leves, Biosaurus , Csikós tokány, Tarhonyával			Magyaros zellerleves[9], Sült virslí, Zöldborsófőzelékke l, GM pékáruval, ebédhez								
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 KJ			Energia: 793.13 Kcal / 3,315.28 KJ			Energia: 767.89 Kcal / 3,209.78 KJ			Energia: 850.62 Kcal / 3,555.59 KJ			Energia: 597.87 Kcal / 2,499.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.04 g	14.07 g	2.29 g	32.82 g	41.77 g	10.25 g	37.09 g	20.97 g	2.28 g	23.20 g	50.86 g	11.18 g	29.78 g	46.02 g	11.79 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.69 g	14.99 g	3.36 g	71.82 g	0.05 g	2.32 g	107.48 g	1.23 g	4.11 g	73.50 g	3.38 g	4.05 g	84.01 g	3.00 g	2.38 g	g	g	g	g	g	g
	9																					
	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföllel			Ásványvíz, Sült virslí, Mustárral[10, (12)], Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Hamburger			Ásványvíz, Mediterrán csirke, Burgonyapürével			Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborkával[15,(12)]								
		Energia: 735.60 Kcal / 3,074.81 KJ			Energia: 359.55 Kcal / 1,502.92 KJ			Energia: 1,156.35 Kcal / 4,833.54 KJ			Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 KJ			Energia: 690.71 Kcal / 2,887.17 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.82 g	11.18 g	3.03 g	23.99 g	29.78 g	9.80 g	109.97 g	41.69 g	14.64 g	27.92 g	3.45 g	0.47 g	7.70 g	9.63 g	1.03 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		141.47 g	6.00 g	1.21 g	61.84 g	0.80 g	1.27 g	79.57 g	6.40 g	1.97 g	27.83 g	1.62 g	1.40 g	139.58 g	4.50 g	4.50 g	g	g	g	g	g	g
	10,(12)										15,(12)											
	Pótétkezés	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával			Sonkás kenyérlángos			Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával			Sült virslí, Mustárral[10,(12)], Gluténmentes pékáru			Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával								
		Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ			Energia: 433.44 Kcal / 1,811.78 KJ			Energia: 472.12 Kcal / 1,973.46 KJ			Energia: 359.55 Kcal / 1,502.92 KJ			Energia: 472.12 Kcal / 1,973.46 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
14.57 g		17.17 g	4.91 g	13.95 g	10.82 g	2.07 g	14.66 g	17.26 g	4.57 g	23.99 g	29.78 g	9.80 g	14.66 g	17.26 g	4.57 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.53 g		0.99 g	1.76 g	69.72 g	0.70 g	2.04 g	58.11 g	0.80 g	1.75 g	61.84 g	0.80 g	1.27 g	58.11 g	0.80 g	1.75 g	g	g	g	g	g	g	
10,(12)																						
(05800) GM,TM,OM,h al,citrus,ep, man	Reggeli																					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05800) GM,TM,OM,h al,citrus,ep, man	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelettel, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel			Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru								
		Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 734.07 Kcal / 3,068.41 KJ			Energia: 517.92 Kcal / 2,164.91 KJ			Energia: 565.01 Kcal / 2,361.74 KJ			Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.32 g	16.69 g	4.20 g	13.45 g	28.36 g	8.79 g	11.24 g	25.16 g	7.42 g	7.93 g	11.60 g	8.80 g	16.20 g	16.56 g	4.41 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.68 g	0.80 g	0.90 g	98.25 g	1.06 g	2.62 g	55.14 g	0.80 g	1.70 g	99.60 g	0.80 g	1.36 g	57.88 g	0.80 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g
	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sült húskrém[10, (12)], Gluténmentes pékáru, Paprikával			Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Alma			Herba tea, Tojáskrém[3], Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával			Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Gluténmentes pékáru, Paprikával								
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 566.63 Kcal / 2,368.51 KJ			Energia: 694.77 Kcal / 2,904.14 KJ			Energia: 498.08 Kcal / 2,081.97 KJ			Energia: 439.09 Kcal / 1,835.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.41 g	18.86 g	4.55 g	10.72 g	25.59 g	7.08 g	8.13 g	19.46 g	4.55 g	10.47 g	18.45 g	5.16 g	8.26 g	11.74 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.75 g	12.79 g	0.90 g	66.71 g	10.80 g	1.21 g	113.55 g	37.09 g	0.93 g	65.98 g	10.99 g	0.98 g	68.96 g	10.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g
		10,(12)			3																	
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves, Rántott sertésszelet , Kukoricás rizzsel, Tartármártással			Rántott leves, Biosaurus , Csikós tokány, Tarhonyával			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke I, GM pékáruval, ebédhez								
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 KJ			Energia: 811.07 Kcal / 3,390.27 KJ			Energia: 783.12 Kcal / 3,273.44 KJ			Energia: 850.62 Kcal / 3,555.59 KJ			Energia: 597.87 Kcal / 2,499.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.04 g	14.07 g	2.29 g	36.46 g	35.69 g	7.66 g	34.68 g	27.74 g	5.42 g	23.20 g	50.86 g	11.18 g	29.78 g	46.02 g	11.79 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.69 g	14.99 g	3.36 g	72.11 g	0.65 g	2.70 g	98.10 g	1.23 g	3.21 g	73.50 g	3.38 g	4.05 g	84.01 g	3.00 g	2.38 g	g	g	g	g	g	g
	3,9			9																		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05800) GM,TM,OM,h al,citrus,ep, man	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Házi meggyes gyümölcskrémmel, Gluténmentes pékáru	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel	fahéjas csiga- TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ	Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.57 g17.17 g4.91 g	7.63 g2.21 g0.41 g	13.24 g28.36 g8.79 g	1.00 g11.60 g5.00 g	7.72 g11.60 g8.80 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.53 g0.99 g1.76 g	62.84 g1.80 g0.70 g	56.25 g1.06 g2.60 g	46.60 g1.90 g1.00 g	57.60 g0.80 g1.34 g	g g g	g g g
	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföllel	Ásványvíz, Sült kolbász, Mustárral [10,(12)], Ketchuppal, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Hamburger	Ásványvíz, Mediterrán csirke, Burgonyapürével	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborkával[15,(12)]		
		Energia: 735.60 Kcal / 3,074.81 KJ	Energia: 1,231.59 Kcal / 5,148.05 KJ	Energia: 1,156.35 Kcal / 4,833.54 KJ	Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 KJ	Energia: 690.71 Kcal / 2,887.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.82 g11.18 g3.03 g	50.48 g80.57 g27.34 g	109.97 g41.69 g14.64 g	27.92 g3.45 g0.47 g	7.70 g9.63 g1.03 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		141.47 g6.00 g1.21 g	69.34 g8.00 g6.96 g	79.57 g6.40 g1.97 g	27.83 g1.62 g1.40 g	139.58 g4.50 g4.50 g	g g g	g g g
		10,(12)				15,(12)		
	Pótétkezés	Mátrai diákcsemegeés, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Sonkás kenyérlángos	Álom sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Sült virsli, Mustárral[10,(12)], Ketchuppal, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával		
		Energia: 472.43 Kcal / 1,974.76 KJ	Energia: 433.44 Kcal / 1,811.78 KJ	Energia: 472.12 Kcal / 1,973.46 KJ	Energia: 392.11 Kcal / 1,639.02 KJ	Energia: 561.83 Kcal / 2,348.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.13 g18.51 g5.40 g	13.95 g10.82 g2.07 g	14.66 g17.26 g4.57 g	24.62 g29.90 g9.80 g	13.34 g28.46 g8.78 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		55.91 g0.99 g1.89 g	69.72 g0.70 g2.04 g	58.11 g0.80 g1.75 g	69.04 g8.00 g1.92 g	56.55 g0.80 g2.58 g	g g g	g g g
		10,(12)						
(05805) GM,TM, kukorica,bur gonyaM	Reggeli							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(05805) GM,TM, kukorica,bur gonyaM	Reggeli	Ásványvíz, Violife növényi sajt szelettel, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel			Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Almalé 100%, Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Gluténmentes pékáru			Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 427.64 Kcal / 1,787.54 KJ			Energia: 734.07 Kcal / 3,068.41 KJ			Energia: 517.92 Kcal / 2,164.91 KJ			Energia: 565.01 Kcal / 2,361.74 KJ			Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		7.32 g	16.69 g	4.20 g	13.45 g	28.36 g	8.79 g	11.24 g	25.16 g	7.42 g	7.93 g	11.60 g	8.80 g	16.20 g	16.56 g	4.41 g	g	g	g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		55.68 g	0.80 g	0.90 g	98.25 g	1.06 g	2.62 g	55.14 g	0.80 g	1.70 g	99.60 g	0.80 g	1.36 g	57.88 g	0.80 g	1.82 g	g	g	g	g	g	g		
	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sült húskrémés[10, (12)], Gluténmentes pékáru, Paprikával			Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Alma			Herba tea, Tojáskrémés[3], Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával			Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Gluténmentes pékáru, Paprikával										
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ			Energia: 566.63 Kcal / 2,368.51 KJ			Energia: 694.77 Kcal / 2,904.14 KJ			Energia: 498.08 Kcal / 2,081.97 KJ			Energia: 439.09 Kcal / 1,835.40 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		7.41 g	18.86 g	4.55 g	10.72 g	25.59 g	7.08 g	8.13 g	19.46 g	4.55 g	10.47 g	18.45 g	5.16 g	8.26 g	11.74 g	8.80 g	g	g	g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		78.75 g	12.79 g	0.90 g	66.71 g	10.80 g	1.21 g	113.55 g	37.09 g	0.93 g	65.98 g	10.99 g	0.98 g	68.96 g	10.80 g	1.34 g	g	g	g	g	g	g		
	10,(12)						3																	
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel, Hajdinával köret			Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Párolt rizzsel, Tartármártással			Rántott leves, Kölesgolyóval, Csikós tokány, Tarhonyával			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke I, GM pékáruval, ebédhez										
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 KJ			Energia: 967.91 Kcal / 4,045.86 KJ			Energia: 1,123.45 Kcal / 4,696.02 KJ			Energia: 802.89 Kcal / 3,356.08 KJ			Energia: 597.87 Kcal / 2,499.10 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		30.04 g	14.07 g	2.29 g	39.00 g	46.03 g	8.97 g	28.69 g	69.86 g	8.80 g	23.20 g	47.90 g	10.95 g	29.78 g	46.02 g	11.79 g	g	g	g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		73.69 g	14.99 g	3.36 g	86.28 g	0.65 g	4.54 g	92.91 g	1.23 g	3.27 g	69.82 g	3.21 g	3.88 g	84.01 g	3.00 g	2.38 g	g	g	g	g	g	g		
	3,9						4						9											



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05805) GM,TM, kukorica,bur gonyaM	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Házi meggyes gyümölcskrémmel, Gluténmentes pékáru	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel	sós pereg- TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ	Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.57 g17.17 g4.91 g	7.63 g2.21 g0.41 g	13.24 g28.36 g8.79 g	0.14 g0.18 g0.05 g	7.72 g11.60 g8.80 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.53 g0.99 g1.76 g	62.84 g1.80 g0.70 g	56.25 g1.06 g2.60 g	28.26 g1.50 g0.02 g	57.60 g0.80 g1.34 g	g g g	g g g
	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföllel	Ásványvíz, Sült kolbász, Mustárral [10,(12)], Ketchuppal, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Hamburger	Ásványvíz, Mediterrán csirke, Kölessel	Almalé 100%, Káposztás tészta [15]		
		Energia: 735.60 Kcal / 3,074.81 KJ	Energia: 1,231.59 Kcal / 5,148.05 KJ	Energia: 1,156.35 Kcal / 4,833.54 KJ	Energia: 545.19 Kcal / 2,278.89 KJ	Energia: 408.42 Kcal / 1,707.20 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.82 g11.18 g3.03 g	50.48 g80.57 g27.34 g	109.97 g41.69 g14.64 g	33.96 g15.66 g2.35 g	3.02 g10.10 g1.28 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		141.47 g6.00 g1.21 g	69.34 g8.00 g6.96 g	79.57 g6.40 g1.97 g	66.55 g0.02 g3.26 g	73.77 g1.50 g1.07 g	g g g	g g g
		10,(12)				15		
	Pótétkezés	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Sonkás kenyérlángos	Álom sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Sült virsli, Mustárral[10,(12)], Ketchuppal, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával		
		Energia: 472.43 Kcal / 1,974.76 KJ	Energia: 433.44 Kcal / 1,811.78 KJ	Energia: 472.12 Kcal / 1,973.46 KJ	Energia: 392.11 Kcal / 1,639.02 KJ	Energia: 561.83 Kcal / 2,348.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.13 g18.51 g5.40 g	13.95 g10.82 g2.07 g	14.66 g17.26 g4.57 g	24.62 g29.90 g9.80 g	13.34 g28.46 g8.78 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		55.91 g0.99 g1.89 g	69.72 g0.70 g2.04 g	58.11 g0.80 g1.75 g	69.04 g8.00 g1.92 g	56.55 g0.80 g2.58 g	g g g	g g g
		10,(12)						
(05900) Gluténmente s	Reggeli							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05900) Gluténmentes	Reggeli	Ásványvíz, Trapista sajt szelettel[7], Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Fokhagymás felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel	Ásványvíz, Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Póréhagymás vajkrémes[7], Gluténmentes pékáru	Ásványvíz, Szendvics sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Zsíros, Gluténmentes pékáru, Lilahagymával	Ásványvíz, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával
		Energia: 567.84 Kcal / 2,373.57 KJ	Energia: 734.07 Kcal / 3,068.41 KJ	Energia: 517.92 Kcal / 2,164.91 KJ	Energia: 620.07 Kcal / 2,591.89 KJ	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 KJ	Energia: 753.84 Kcal / 3,151.05 KJ	Energia: 472.12 Kcal / 1,973.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.40 g27.24 g11.34 g	13.45 g28.36 g8.79 g	11.24 g25.16 g7.42 g	8.53 g18.01 g8.13 g	16.20 g16.56 g4.41 g	8.00 g31.95 g11.49 g	14.66 g17.26 g4.57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		55.72 g0.80 g1.87 g	98.25 g1.06 g2.62 g	55.14 g0.80 g1.70 g	97.93 g0.80 g0.73 g	57.88 g0.80 g1.82 g	100.32 g0.80 g0.73 g	58.11 g0.80 g1.75 g
		7			7			
	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Sült húskrémes[10, (12)], Gluténmentes pékáru, Paprikával	Tej 1,5%*[7], Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Gluténmentes pékáru, Paprikával	Herba tea, Olasz felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával	Tej 1,5%*[7], Baracklekvaros (12), Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru
		Energia: 564.68 Kcal / 2,360.36 KJ	Energia: 566.63 Kcal / 2,368.51 KJ	Energia: 715.01 Kcal / 2,988.74 KJ	Energia: 568.47 Kcal / 2,376.20 KJ	Energia: 493.41 Kcal / 2,062.45 KJ	Energia: 598.97 Kcal / 2,503.69 KJ	Energia: 641.82 Kcal / 2,682.81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17.52 g20.50 g6.64 g	10.72 g25.59 g7.08 g	18.24 g21.10 g6.64 g	12.92 g23.37 g7.00 g	8.82 g18.14 g8.13 g	13.25 g28.37 g9.12 g	17.69 g20.51 g6.64 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.98 g0.80 g1.30 g	66.71 g10.80 g1.21 g	105.78 g25.10 g1.33 g	67.03 g11.11 g1.38 g	67.16 g10.80 g0.71 g	65.98 g10.99 g2.59 g	89.93 g19.34 g1.30 g
		7	10,(12)	7	3,7,10,(1),(12)	7		7,(12)
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [7,10,(12)]	Rántott leves, Kölesgolyóval, Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel, GM pékáruval, ebédhez	Csirkebecsinált leves[9], Túrótöltelikes gombóc[3,7,(12)], Porcukorral	Daragaluska leves [3,9], Vadas zöldségragu[10, (12)], Főtt tésztával
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 KJ	Energia: 811.07 Kcal / 3,390.27 KJ	Energia: 1,139.14 Kcal / 4,761.61 KJ	Energia: 802.89 Kcal / 3,356.08 KJ	Energia: 597.87 Kcal / 2,499.10 KJ	Energia: 859.14 Kcal / 3,591.21 KJ	Energia: 765.18 Kcal / 3,198.45 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.04 g14.07 g2.29 g	36.46 g35.69 g7.66 g	31.03 g67.55 g10.52 g	23.20 g47.90 g10.95 g	29.78 g46.02 g11.79 g	35.62 g14.68 g5.02 g	18.96 g14.73 g1.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.69 g14.99 g3.36 g	72.11 g0.65 g2.70 g	99.63 g1.23 g3.35 g	69.82 g3.21 g3.88 g	84.01 g3.00 g2.38 g	144.72 g31.65 g3.49 g	137.65 g1.00 g1.54 g
			3,9	4,7,10,(12)		9	3,7,9,(12)	3,9,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05900) Gluténmentes	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Gluténmentes pékáru	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru	Vaníliás túrókrémes[7,(12)], Gluténmentes pékáru
		Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ	Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ	Energia: 357.26 Kcal / 1,493.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.57 g17.17 g4.91 g	14.23 g9.20 g4.31 g	13.24 g28.36 g8.79 g	1.00 g11.60 g5.00 g	13.62 g6.30 g2.74 g	11.75 g7.28 g3.31 g	12.69 g4.83 g1.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.53 g0.99 g1.76 g	90.54 g27.14 g1.30 g	56.25 g1.06 g2.60 g	46.60 g1.90 g1.00 g	57.40 g0.80 g1.08 g	77.92 g19.00 g0.80 g	59.47 g3.80 g0.72 g
		7			7			7,(12)
	Vacsora	Almalé 100%, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföllel [7]	Ásványvíz, Sült kolbász, Mustárral [10,(12)], Ketchuppal, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Hamburger	Ásványvíz, Mediterrán csirke, Burgonyapürével	Almalé 100%, Burgonyás tészta, Csemege uborkával[15,(12)]	Ásványvíz, Turista felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Almalé 100%, Füstölt kolbászos, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsommal
		Energia: 864.28 Kcal / 3,612.69 KJ	Energia: 1,231.59 Kcal / 5,148.05 KJ	Energia: 1,156.35 Kcal / 4,833.54 KJ	Energia: 256.91 Kcal / 1,073.88 KJ	Energia: 690.71 Kcal / 2,887.17 KJ	Energia: 477.13 Kcal / 1,994.40 KJ	Energia: 661.90 Kcal / 2,766.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16.66 g22.18 g9.21 g	50.48 g80.57 g27.34 g	109.97 g41.69 g14.64 g	27.92 g3.45 g0.47 g	7.70 g9.63 g1.03 g	10.36 g21.04 g6.01 g	11.03 g21.16 g6.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		145.90 g6.00 g1.35 g	69.34 g8.00 g6.96 g	79.57 g6.40 g1.97 g	27.83 g1.62 g1.40 g	139.58 g4.50 g4.50 g	55.14 g0.80 g1.53 g	98.74 g0.80 g1.49 g
		7			10,(12)			15,(12)
	Pótétkezés	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Sonkás kenyérlángos	Álom sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Sült virsli, Mustárral[10,(12)], Ketchuppal, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával		
		Energia: 472.43 Kcal / 1,974.76 KJ	Energia: 433.44 Kcal / 1,811.78 KJ	Energia: 472.12 Kcal / 1,973.46 KJ	Energia: 392.11 Kcal / 1,639.02 KJ	Energia: 561.83 Kcal / 2,348.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.13 g18.51 g5.40 g	13.95 g10.82 g2.07 g	14.66 g17.26 g4.57 g	24.62 g29.90 g9.80 g	13.34 g28.46 g8.78 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		55.91 g0.99 g1.89 g	69.72 g0.70 g2.04 g	58.11 g0.80 g1.75 g	69.04 g8.00 g1.92 g	56.55 g0.80 g2.58 g	g g g	g g g
					10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05010) Felvágott, virsli, kenőmáj, CSM.	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült paprikakrém[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrém[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrém[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 188.76 Kcal / 789.02 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	1.67 g14.17 g6.77 g	11.29 g19.13 g6.26 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	13.30 g10.00 g0.79 g	66.07 g39.29 g0.63 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Húsgaluskaleves [1,3,9], Főtt tojás [3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sajtropogóssal [1,3,7], Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 925.73 Kcal / 3,869.55 KJ	Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 1,401.37 Kcal / 5,857.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	42.70 g40.39 g10.20 g	37.76 g150.14 g21.23 g	36.70 g57.94 g14.74 g	36.86 g60.34 g12.50 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	81.55 g0.62 g3.78 g	125.63 g1.02 g3.22 g	93.02 g0.05 g2.53 g	174.58 g32.99 g3.83 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7	1,3,7,9		
	Uzsonna	Natúr sajtkrém[7], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Natúr vajkrém[7], Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 157.98 Kcal / 660.36 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 158.94 Kcal / 664.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.70 g15.45 g9.50 g	7.00 g7.20 g3.91 g	1.49 g16.04 g7.74 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.86 g0.19 g0.48 g	35.83 g26.34 g0.60 g	2.14 g0.26 g0.03 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1,7	1,7	1,7		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05015) Rostbő,csok, ban,kakaó,m ogyicukorM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Tej 1,5%*[7], Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 370.44 Kcal / 1,548.44 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	17.69 g20.22 g6.61 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	28.45 g0.00 g1.47 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ	Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.31 g36.04 g8.64 g	37.76 g150.14 g21.23 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.20 g0.81 g2.42 g	125.63 g1.02 g3.22 g	93.02 g0.05 g2.53 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05020) HaLOCMmus, bar,ban,szilv szó,alm,par	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Körte	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 512.50 Kcal / 2,142.25 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g18.98 g6.26 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	73.57 g39.29 g0.62 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Körteleves[1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 944.87 Kcal / 3,949.56 KJ	Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ	Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.03 g44.17 g14.06 g	38.31 g36.04 g8.64 g	37.76 g150.14 g21.23 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		102.77 g25.61 g0.94 g	77.20 g0.81 g2.42 g	125.63 g1.02 g3.22 g	93.02 g0.05 g2.53 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05025) Répa,burg,pa r,alma,citr,O MM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Körte	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 512.50 Kcal / 2,142.25 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g18.98 g6.26 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	73.57 g39.29 g0.62 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Körteleves[1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,3], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Hajdinával köret	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilé [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Zöldségleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 944.87 Kcal / 3,949.56 KJ	Energia: 1,053.93 Kcal / 4,405.43 KJ	Energia: 1,425.89 Kcal / 5,960.22 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 843.50 Kcal / 3,525.83 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.03 g44.17 g14.06 g	45.97 g47.46 g10.44 g	34.05 g88.58 g11.66 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.02 g54.17 g12.99 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		102.77 g25.61 g0.94 g	96.96 g0.65 g4.25 g	120.68 g6.44 g5.01 g	93.02 g0.05 g2.53 g	123.88 g32.97 g2.70 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7	1,3,4	1,3,7	1,7		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		
(05030) Fruktózszege ny	Tízórai							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
(05030) Fruktózszege ny	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Tej 1,5%*[7], Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Zöld tea , Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Zöld tea , Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával										
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ			Energia: 318.76 Kcal / 1,332.42 KJ			Energia: 243.70 Kcal / 1,018.67 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		10.29 g	18.50 g	6.24 g	4.27 g	15.22 g	6.78 g	17.09 g	19.62 g	6.61 g	5.82 g	21.40 g	6.60 g	1.72 g	16.17 g	7.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.27 g	0.00 g	0.60 g	22.44 g	19.99 g	0.53 g	17.95 g	0.00 g	1.45 g	22.31 g	20.30 g	0.68 g	22.44 g	19.99 g	0.01 g
	1,7		1,7,10,(12)		1,7		1,3,7,10,(12)		1,7							
	Ebéd	Zöldségleves [7,9], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez										
		Energia: 824.51 Kcal / 3,446.45 KJ			Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ			Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ			Energia: 702.11 Kcal / 2,934.82 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.56 g	50.91 g	13.74 g	38.31 g	36.04 g	8.64 g	37.76 g	150.14 g	21.23 g	36.70 g	57.94 g	14.74 g	24.69 g	49.18 g	12.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.21 g	0.05 g	1.43 g	77.20 g	0.81 g	2.42 g	125.63 g	1.02 g	3.22 g	93.02 g	0.05 g	2.53 g	106.92 g	3.02 g	0.78 g
	1,7,9		1,3,7,9		1,3,4,7,9,10,(12)		1,3,7		1,7,9							
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós perec-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]										
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.34 g	15.17 g	4.51 g	4.52 g	5.28 g	2.91 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	6.39 g	4.30 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2.82 g	0.19 g	1.06 g	23.21 g	18.20 g	0.10 g	1.54 g	0.26 g	1.90 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	2.69 g	0.00 g	0.38 g
	1		1		1		1,7									



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05035) Parpüré-,ban -alm és ananszm	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Tej 1,5%*[7], Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Körte	Zöld tea , Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Zöld tea , Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 245.35 Kcal / 1,025.56 KJ	Energia: 397.75 Kcal / 1,662.60 KJ	Energia: 318.76 Kcal / 1,332.42 KJ	Energia: 243.70 Kcal / 1,018.67 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.27 g15.22 g6.78 g	17.69 g20.07 g6.61 g	5.82 g21.40 g6.60 g	1.72 g16.17 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	22.44 g19.99 g0.53 g	35.95 g0.00 g1.46 g	22.31 g20.30 g0.68 g	22.44 g19.99 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ	Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.31 g36.04 g8.64 g	37.76 g150.14 g21.23 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.20 g0.81 g2.42 g	125.63 g1.02 g3.22 g	93.02 g0.05 g2.53 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	6.89 g15.12 g4.17 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	2.05 g0.00 g1.05 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1	1	1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05040) Sertés- és marhamentes	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrém[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonéz tojáskrém[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrém[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ	Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.31 g36.04 g8.64 g	37.76 g150.14 g21.23 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.20 g0.81 g2.42 g	125.63 g1.02 g3.22 g	93.02 g0.05 g2.53 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 178.32 Kcal / 745.38 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír	FehérjeZsírT.Zsír
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	7.33 g15.16 g4.18 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	3.10 g0.26 g1.07 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05045) OM,tárkony,k urkuma,szój	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	11.95 g10.19 g0.54 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilével[4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 840.91 Kcal / 3,515.00 KJ	Energia: 1,688.94 Kcal / 7,059.77 KJ	Energia: 871.30 Kcal / 3,642.03 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	37.29 g42.38 g11.47 g	34.54 g122.37 g18.10 g	24.83 g54.07 g14.11 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.19 g0.05 g2.02 g	108.84 g1.02 g2.32 g	69.81 g3.05 g3.48 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 178.32 Kcal / 745.38 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	7.33 g15.16 g4.18 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	3.10 g0.26 g1.07 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		
(05050) PKU	Tízórai							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05050) PKU	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Kenyér, PKU[1,(7)]	Herba tea, Sült paprikakrém[7], Kenyér, PKU[1,(7)], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Kenyér, PKU[1,(7)], Alma	Herba tea, Tojáskrém[3], Kenyér, PKU[1,(7)], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU[1,(7)], Paprikával		
		Energia: 439.33 Kcal / 1,836.40 KJ	Energia: 374.28 Kcal / 1,564.49 KJ	Energia: 670.54 Kcal / 2,802.86 KJ	Energia: 392.97 Kcal / 1,642.61 KJ	Energia: 333.98 Kcal / 1,396.04 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.31 g20.28 g4.33 g	2.80 g17.59 g6.95 g	2.31 g20.91 g4.35 g	4.37 g19.87 g4.94 g	2.16 g13.16 g8.58 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		60.95 g13.91 g1.04 g	50.21 g11.92 g1.63 g	115.75 g58.19 g1.08 g	48.18 g12.11 g1.12 g	51.16 g11.92 g1.48 g	g g g	g g g
		1,(7)	1,7	1,(7)	1,3,(7)	1,(7)		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Húsleves hússal tálalva, Főtt tojás [3], Paraj főzelékkel [1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Kenyér, PKU[1, (7)]		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 847.70 Kcal / 3,543.39 KJ	Energia: 904.79 Kcal / 3,782.02 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 699.62 Kcal / 2,924.41 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.68 g38.63 g9.36 g	32.84 g34.37 g12.21 g	35.00 g51.66 g11.58 g	24.83 g53.46 g12.52 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.62 g0.61 g4.10 g	114.36 g1.79 g3.99 g	92.32 g0.00 g2.93 g	97.45 g1.92 g3.37 g	g g g	g g g
		1,3	1,3	1,3,4,9,10,(12)	1,3	1,9,(7)		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Kenyér, PKU[1,(7)], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrém, Kenyér, PKU[1,(7)]	Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU[1,(7)], Jégcsapretekkel	sós perec-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU[1,(7)]		
		Energia: 363.48 Kcal / 1,519.35 KJ	Energia: 219.83 Kcal / 918.89 KJ	Energia: 290.14 Kcal / 1,212.79 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 284.49 Kcal / 1,189.17 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.47 g18.59 g4.69 g	1.53 g3.43 g0.19 g	2.06 g13.06 g8.59 g	0.14 g0.18 g0.05 g	1.62 g13.02 g8.58 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.73 g2.11 g1.90 g	44.72 g2.92 g0.84 g	40.85 g2.18 g1.50 g	28.26 g1.50 g0.02 g	39.80 g1.92 g1.48 g	g g g	g g g
		1,(7)	1,(7)	1,(7)		1,(7)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05055) Paradicsom M	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ	Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.31 g36.04 g8.64 g	37.76 g150.14 g21.23 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.20 g0.81 g2.42 g	125.63 g1.02 g3.22 g	93.02 g0.05 g2.53 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05060) Lakto-ovo- Vegetáriánus	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült paprikakrém [7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrém [3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrém [7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 188.76 Kcal / 789.02 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	1.67 g14.17 g6.77 g	11.29 g19.13 g6.26 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	13.30 g10.00 g0.79 g	66.07 g39.29 g0.63 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Zöldségleves [7,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott sajt [1,3,7], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Zöldségpaprikás [1,7], Tarhonyával [1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sajtropogóssal [1,3,7], Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 942.93 Kcal / 3,941.45 KJ	Energia: 1,600.94 Kcal / 6,691.93 KJ	Energia: 829.63 Kcal / 3,467.85 KJ	Energia: 1,401.37 Kcal / 5,857.73 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.22 g46.43 g10.50 g	46.37 g98.16 g26.98 g	22.82 g34.29 g5.15 g	36.86 g60.34 g12.50 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	76.75 g0.65 g2.21 g	130.82 g1.02 g4.56 g	106.02 g0.05 g1.70 g	174.58 g32.99 g3.83 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7	1,3,7,9		
	Uzsonna	Natúr sajtkrém [7], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Natúr vajkrém [7], Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 157.98 Kcal / 660.36 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 158.94 Kcal / 664.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.70 g15.45 g9.50 g	7.00 g7.20 g3.91 g	1.49 g16.04 g7.74 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.86 g0.19 g0.48 g	35.83 g26.34 g0.60 g	2.14 g0.26 g0.03 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1,7	1,7	1,7		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05065) Zeller- és fahéjmentes	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóuborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,3], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilé [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Zöldségleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 897.09 Kcal / 3,749.84 KJ	Energia: 1,956.43 Kcal / 8,177.88 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 843.50 Kcal / 3,525.83 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	43.43 g37.12 g9.13 g	35.01 g148.85 g20.56 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.02 g54.17 g12.99 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	82.79 g0.65 g2.41 g	116.09 g1.02 g4.68 g	93.02 g0.05 g2.53 g	123.88 g32.97 g2.70 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7	1,3,4,7,10,(12)	1,3,7	1,7		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóuborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05070) Hüvelyes,csi rke,tartóstóm	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 431.25 Kcal / 1,802.63 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	17.97 g20.25 g6.63 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	43.45 g14.99 g1.47 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával ecet nélkül	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ	Energia: 1,489.54 Kcal / 6,226.28 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 702.11 Kcal / 2,934.82 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.31 g36.04 g8.64 g	36.78 g89.87 g12.33 g	36.70 g57.94 g14.74 g	24.69 g49.18 g12.83 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.20 g0.81 g2.42 g	130.19 g6.44 g3.55 g	93.02 g0.05 g2.53 g	106.92 g3.02 g0.78 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.90 g16.51 g5.00 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.20 g0.19 g1.19 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05075) Burgonyame ntes	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Hajdinával köret	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 1,005.27 Kcal / 4,202.03 KJ	Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	40.85 g46.38 g9.95 g	37.76 g150.14 g21.23 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	91.37 g0.81 g4.26 g	125.63 g1.02 g3.22 g	93.02 g0.05 g2.53 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05095) Hüvelyes-,O M	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ	Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 702.11 Kcal / 2,934.82 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.31 g36.04 g8.64 g	37.76 g150.14 g21.23 g	36.70 g57.94 g14.74 g	24.69 g49.18 g12.83 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.20 g0.81 g2.42 g	125.63 g1.02 g3.22 g	93.02 g0.05 g2.53 g	106.92 g3.02 g0.78 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05110) OM,kókusz, must,szój,si lv,banánM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1]	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 195.61 Kcal / 817.65 KJ	Energia: 433.01 Kcal / 1,809.98 KJ	Energia: 272.55 Kcal / 1,139.26 KJ	Energia: 193.96 Kcal / 810.75 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	3.60 g15.05 g6.78 g	10.69 g18.53 g6.26 g	5.24 g21.32 g6.26 g	1.05 g16.00 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	11.10 g10.00 g0.53 g	55.57 g39.29 g0.61 g	11.55 g10.12 g0.67 g	11.10 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ	Energia: 1,489.70 Kcal / 6,226.95 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.31 g36.04 g8.64 g	36.80 g89.87 g12.33 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.20 g0.81 g2.42 g	130.22 g6.44 g3.55 g	93.02 g0.05 g2.53 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	Vaníliás puding, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1]	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.89 g15.12 g4.17 g	4.52 g5.28 g2.91 g	5.57 g26.32 g8.38 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.05 g0.00 g1.05 g	23.21 g18.20 g0.10 g	0.49 g0.00 g1.88 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1	1		1,7		
(05125) Só-,és oxalátszegény	Tízórai							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05125) Só-,és oxalátszegén y	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Tej 1,5%*[7], Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Tej 1,5%*[7], Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Tej 1,5%*[7], Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Tej 1,5%*[7], Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 309.35 Kcal / 1,293.08 KJ	Energia: 370.44 Kcal / 1,548.44 KJ	Energia: 382.76 Kcal / 1,599.94 KJ	Energia: 307.70 Kcal / 1,286.19 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	14.34 g19.69 g9.22 g	17.69 g20.22 g6.61 g	15.89 g25.87 g9.04 g	11.79 g20.64 g10.17 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	18.34 g0.00 g0.93 g	28.45 g0.00 g1.47 g	18.21 g0.31 g1.08 g	18.34 g0.00 g0.41 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Kelkáposzta főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 879.57 Kcal / 3,676.60 KJ	Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 702.11 Kcal / 2,934.82 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.24 g32.84 g7.69 g	37.76 g150.14 g21.23 g	36.70 g57.94 g14.74 g	24.69 g49.18 g12.83 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	91.92 g0.81 g2.34 g	125.63 g1.02 g3.22 g	93.02 g0.05 g2.53 g	106.92 g3.02 g0.78 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós perec-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05135) Hal-, olajos mag-, mogyorómen tes	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott sertésszelet[1,3], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ	Energia: 1,871.05 Kcal / 7,820.99 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.31 g36.04 g8.64 g	40.60 g132.66 g20.46 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.20 g0.81 g2.42 g	126.03 g1.03 g3.14 g	93.02 g0.05 g2.53 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05140) OM,tartsz,szín,édesí,ízf,must,majm	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 326.23 Kcal / 1,363.64 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	10.89 g19.10 g6.24 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	26.77 g0.00 g0.62 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ	Energia: 1,489.70 Kcal / 6,226.95 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.31 g36.04 g8.64 g	36.80 g89.87 g12.33 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.20 g0.81 g2.42 g	130.22 g6.44 g3.55 g	93.02 g0.05 g2.53 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Natúr sajtkrémes [7], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Natúr kockasajttal [7], Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	Natúr sajtkrémes [7], Diétás pékáru BL[1]	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 157.98 Kcal / 660.36 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 127.52 Kcal / 533.03 KJ	Energia: 152.69 Kcal / 638.24 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.70 g15.45 g9.50 g	7.00 g7.20 g3.91 g	7.17 g10.04 g5.95 g	2.25 g15.40 g9.16 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.86 g0.19 g0.48 g	35.83 g26.34 g0.60 g	2.14 g0.26 g1.14 g	1.09 g0.00 g0.47 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1,7	1,7	1,7	1,7	1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05200) TOM,szój,zab ,rozs,ban,fok parM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	11.95 g10.19 g0.54 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [9], Paraj főzelékkel [1,7], Fasírt , Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilével[4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 660.63 Kcal / 2,761.43 KJ	Energia: 1,158.40 Kcal / 4,842.11 KJ	Energia: 819.35 Kcal / 3,424.88 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	36.59 g22.64 g4.00 g	33.58 g62.10 g9.20 g	23.78 g47.78 g10.96 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.45 g0.05 g1.94 g	113.43 g6.44 g2.65 g	72.51 g3.05 g4.17 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,9	1,4,7,9	1	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05205) Par,srép,bur, must,alm,kör ,szilM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Meggykompót	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 494.14 Kcal / 2,065.51 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.42 g19.01 g6.27 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	68.01 g41.29 g0.62 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Meggyleves[1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Hajdinával köret	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 843.95 Kcal / 3,527.71 KJ	Energia: 1,005.27 Kcal / 4,202.03 KJ	Energia: 1,489.70 Kcal / 6,226.95 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.84 g42.46 g13.06 g	40.85 g46.38 g9.95 g	36.80 g89.87 g12.33 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		83.02 g13.99 g1.37 g	91.37 g0.81 g4.26 g	130.22 g6.44 g3.55 g	93.02 g0.05 g2.53 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05210) TO,szárnyas, rép,bur,hüv, mogyM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	11.95 g10.19 g0.54 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [9], Fasírt , Paraj főzelékkel[1,7], Hajdinával köret	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilével[4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Kelkáposzta főzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 817.47 Kcal / 3,417.02 KJ	Energia: 1,149.87 Kcal / 4,806.46 KJ	Energia: 819.35 Kcal / 3,424.88 KJ	Energia: 561.78 Kcal / 2,348.24 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	39.13 g32.98 g5.31 g	32.61 g64.38 g8.72 g	23.78 g47.78 g10.96 g	25.41 g47.69 g12.09 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	91.62 g0.05 g3.78 g	107.20 g1.23 g1.81 g	72.51 g3.05 g4.17 g	75.37 g3.02 g2.33 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,9	1,4,7,9	1	1,9		
	Uzsonna	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.90 g16.51 g5.00 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.20 g0.19 g1.19 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05215) Tojás- és csirkementes	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	11.95 g10.19 g0.54 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Márgaluskaleves [9], Fasírt , Paraj főzelékkel[1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilével[4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 660.63 Kcal / 2,761.43 KJ	Energia: 1,149.87 Kcal / 4,806.46 KJ	Energia: 819.35 Kcal / 3,424.88 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	36.59 g22.64 g4.00 g	32.61 g64.38 g8.72 g	23.78 g47.78 g10.96 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.45 g0.05 g1.94 g	107.20 g1.23 g1.81 g	72.51 g3.05 g4.17 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,9	1,4,7,9	1	1,7,9		
	Uzsonna	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.90 g16.51 g5.00 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.20 g0.19 g1.19 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05220) Méz-dió-kesudió-OM-zab-rozSM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 431.25 Kcal / 1,802.63 KJ	Energia: 277.84 Kcal / 1,161.37 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	17.97 g20.25 g6.63 g	5.69 g21.37 g6.60 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	43.45 g14.99 g1.47 g	12.32 g10.31 g0.68 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ	Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ	Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	38.31 g36.04 g8.64 g	37.76 g150.14 g21.23 g	36.70 g57.94 g14.74 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.20 g0.81 g2.42 g	125.63 g1.02 g3.22 g	93.02 g0.05 g2.53 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,3,7,9	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,7	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05235) Tojás-,hal-,dió-, mogyoróM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó[7], Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	11.29 g19.13 g6.26 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	66.07 g39.29 g0.63 g	11.95 g10.19 g0.54 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [9], Fasírt , Paraj főzelékkel[1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott sertésszelet , Kukoricás rizzsel, Tartármártással	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 660.63 Kcal / 2,761.43 KJ	Energia: 846.93 Kcal / 3,540.17 KJ	Energia: 819.35 Kcal / 3,424.88 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	36.59 g22.64 g4.00 g	37.43 g29.03 g6.09 g	23.78 g47.78 g10.96 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.45 g0.05 g1.94 g	107.64 g1.23 g1.75 g	72.51 g3.05 g4.17 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,9	1,7,9	1	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05240) Tojás-,hal-, parad., hisztaminM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes[7,10, (12)], Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Tej 1,5%*[7], Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 274.05 Kcal / 1,145.53 KJ	Energia: 204.43 Kcal / 854.52 KJ	Energia: 370.44 Kcal / 1,548.44 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.29 g18.50 g6.24 g	4.14 g15.19 g6.78 g	17.69 g20.22 g6.61 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.59 g16.14 g7.73 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.27 g0.00 g0.60 g	12.45 g10.00 g0.53 g	28.45 g0.00 g1.47 g	11.95 g10.19 g0.54 g	12.45 g10.00 g0.01 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,10,(12)	1,7	1	1,7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]	Májgaluskaleves [9], Fasírt , Paraj főzelékkel[1,7], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott sertésszelet , Kukoricás rizzsel, Céklasalátával[15, (12)]	Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ	Energia: 660.63 Kcal / 2,761.43 KJ	Energia: 882.94 Kcal / 3,690.69 KJ	Energia: 819.35 Kcal / 3,424.88 KJ	Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g42.08 g12.85 g	36.59 g22.64 g4.00 g	38.69 g26.75 g5.82 g	23.78 g47.78 g10.96 g	33.10 g54.31 g13.00 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		99.16 g25.97 g1.39 g	77.45 g0.05 g1.94 g	120.06 g13.91 g2.80 g	72.51 g3.05 g4.17 g	125.30 g32.99 g1.29 g	g g g	g g g
		1,7	1,7,9	1,7,9,15,(12)	1	1,7,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 237.43 Kcal / 992.46 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 76.13 Kcal / 318.22 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	7.00 g7.20 g3.91 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	6.39 g4.30 g2.34 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	35.83 g26.34 g0.60 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.69 g0.00 g0.38 g	g g g	g g g
		1	1,7	1		1,7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05305) TTM,szój,cit, aprmag,bor,u bo,OM,mar	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Salátalevéllel	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 128.72 Kcal / 538.05 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.56 g7.58 g2.08 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.31 g10.00 g0.53 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,105.17 Kcal / 4,619.61 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.50 g63.49 g15.39 g	23.13 g47.79 g10.95 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	101.12 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
		1,9	4,9,10,(12)	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Salátalevéllel	Házi szilvás gyümölcskrémleves, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 173.70 Kcal / 726.07 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.98 g15.14 g4.17 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.18 g0.00 g1.05 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1			
(05320) TM,kakaóMs őszeg	Tízórai							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05320) TM,kakaóMs összeg	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Tojáskrémes[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 404.14 Kcal / 1,689.31 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	0.90 g17.46 g4.15 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	58.84 g36.29 g0.23 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,3	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 904.79 Kcal / 3,782.02 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	32.84 g34.37 g12.21 g	35.00 g51.66 g11.58 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	114.36 g1.79 g3.99 g	92.32 g0.00 g2.93 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,3,9	1,3,9	1,3,4,9,10,(12)	1,3	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmeL, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		



(05325) TM,
OM,mogyoró
, húsM

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05325) TM, OM,mogyoró , húsM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült paprikakrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémés[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 278.23 Kcal / 1,163.00 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	0.87 g24.67 g6.65 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	12.74 g10.00 g1.14 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1,3	1			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Zöldségleves[9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott sajt, Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Zöldségpaprikás [1,7], Tarhonyával [1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sajtropogóssal, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 872.25 Kcal / 3,646.01 KJ	Energia: 763.83 Kcal / 3,192.81 KJ	Energia: 814.10 Kcal / 3,402.94 KJ	Energia: 723.72 Kcal / 3,025.15 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	34.36 g43.24 g8.73 g	14.82 g23.79 g10.05 g	22.17 g34.30 g5.14 g	16.27 g30.24 g3.66 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.06 g0.65 g3.98 g	122.21 g2.73 g3.54 g	102.62 g0.00 g1.41 g	95.25 g9.99 g2.92 g	g g g	g g g
		1,3,9	9,10,(12)	1,3,7	1,9			
	Uzsonna	Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémével, Diétás pékáru BL [1]	Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 104.26 Kcal / 435.81 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 104.62 Kcal / 437.31 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.94 g9.65 g8.74 g	0.40 g0.01 g0.01 g	0.93 g9.64 g8.41 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		3.66 g0.19 g0.65 g	7.81 g1.00 g0.00 g	3.94 g0.26 g0.66 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05330) Tej,szój,zab, cm,par,fok,k ápOM,zell	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémés[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1,3	1			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves, Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Zöldségleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 803.90 Kcal / 3,360.30 KJ	Energia: 901.23 Kcal / 3,767.14 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 620.12 Kcal / 2,592.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.84 g34.75 g8.00 g	32.69 g34.34 g12.21 g	35.00 g51.66 g11.58 g	29.86 g45.69 g11.61 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	70.51 g0.65 g2.64 g	113.75 g1.79 g3.98 g	92.32 g0.00 g2.93 g	90.52 g9.99 g2.33 g	g g g	g g g
		1,3	1,3	1,3,4,10,(12)	1,3	1		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1			
(05335) Tejmentes, sószegény	Tízórai							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05335) Tejmentes, sószegény	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó riztejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémes[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,3	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 904.79 Kcal / 3,782.02 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	32.84 g34.37 g12.21 g	35.00 g51.66 g11.58 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	114.36 g1.79 g3.99 g	92.32 g0.00 g2.93 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,3,9	1,3,9	1,3,4,9,10,(12)	1,3	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémme, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05340) TTM,hal,mar h,tsz,kör,sze gf,must,OM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 431.08 Kcal / 1,801.91 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	7.86 g18.61 g4.54 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	56.22 g31.97 g1.08 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott sertésszelet , Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 795.21 Kcal / 3,323.98 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	35.80 g25.49 g5.90 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	104.94 g6.44 g4.06 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
			1,9	9	1	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémme l, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga- TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05345) Tej,frukt.,hag yma,kím.	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Tojáskrémes[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Zöld tea , Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ	Energia: 189.38 Kcal / 791.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.60 g23.59 g6.68 g	6.98 g17.98 g4.52 g	3.37 g16.48 g4.76 g	1.16 g9.77 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	21.90 g19.99 g0.50 g	25.72 g11.99 g1.05 g	21.26 g20.18 g0.28 g	24.24 g19.99 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,3	1		
	Ebéd	Zöldségleves [7,9], Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 697.11 Kcal / 2,913.92 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 813.84 Kcal / 3,401.85 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.56 g43.52 g11.54 g	37.27 g34.57 g7.93 g	33.32 g22.43 g4.29 g	35.00 g51.66 g11.58 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.88 g0.05 g3.77 g	71.03 g0.65 g2.68 g	117.74 g7.00 g4.17 g	92.32 g0.00 g2.93 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
		7,9	1,3,9	1,3,4,9	1,3	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.08 g0.30 g0.04 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	6.48 g3.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



(05350) Tej-,
naraforgóolaj
M

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Tízórai	Kókusztej, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]			Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával			Kókusztej, Mézes, Diétás pékáru BL [1], Alma			Herba tea, Tojáskrémés[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával			Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával								
	Energia: 198.97 Kcal / 831.69 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 251.70 Kcal / 1,052.11 KJ			Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ			Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.99 g	14.10 g	8.40 g	3.47 g	23.56 g	6.68 g	1.27 g	5.10 g	0.00 g	3.24 g	16.45 g	4.76 g	1.03 g	9.74 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.39 g	6.80 g	1.23 g	11.91 g	10.00 g	0.50 g	48.59 g	31.10 g	0.62 g	11.27 g	10.19 g	0.28 g	14.25 g	10.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1,3			1								
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]			Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez								
	Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ			Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ			Energia: 904.79 Kcal / 3,782.02 KJ			Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ			Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.51 g	32.70 g	9.49 g	37.27 g	34.57 g	7.93 g	32.84 g	34.37 g	12.21 g	35.00 g	51.66 g	11.58 g	29.95 g	45.78 g	11.74 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67.26 g	14.99 g	3.30 g	71.03 g	0.65 g	2.68 g	114.36 g	1.79 g	3.99 g	92.32 g	0.00 g	2.93 g	91.33 g	9.99 g	2.38 g	g	g	g	g	g	g
	1,3,9			1,3,4,9,10,(12)			1,3			1,9											
Uzsonna	Csirkemellsonkás, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával			Házi szilvás gyümölcskrémnel, Diétás pékáru BL [1]			Bécsi felvágottas , Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel			sós pereg-TündérManna			Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]								
	Energia: 50.87 Kcal / 212.64 KJ			Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ			Energia: 140.94 Kcal / 589.13 KJ			Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.30 g	1.17 g	0.71 g	0.40 g	0.01 g	0.01 g	5.97 g	12.36 g	4.59 g	0.14 g	0.18 g	0.05 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	2.74 g	0.19 g	0.86 g	7.81 g	1.00 g	0.00 g	1.46 g	0.26 g	1.70 g	28.26 g	1.50 g	0.02 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
	1			1			1			1			1								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05355) Tej-,kókusz-, citrus-,OM-,f ahéjM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémés[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 222.16 Kcal / 928.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	7.43 g15.26 g4.17 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	13.41 g10.00 g1.05 g	g g g	g g g
	1	1	1	1,3	1			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virslí, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 813.84 Kcal / 3,401.85 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	33.32 g22.43 g4.29 g	35.00 g51.66 g11.58 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	117.74 g7.00 g4.17 g	92.32 g0.00 g2.93 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,3,9	1,3,4,9	1,3	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémme l, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga- TündérManna	Zöldfűszeres margarinkrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 173.59 Kcal / 725.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.15 g18.91 g5.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	0.51 g0.00 g0.27 g	g g g	g g g
	1	1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05360) TM,OM,hűv,b els,citr,szőlő, szój	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémés[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,3	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Húsleves hússal tálalva, Főtt tojás [3], Paraj főzelékkel [1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 847.70 Kcal / 3,543.39 KJ	Energia: 904.79 Kcal / 3,782.02 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.68 g38.63 g9.36 g	32.84 g34.37 g12.21 g	35.00 g51.66 g11.58 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.62 g0.61 g4.10 g	114.36 g1.79 g3.99 g	92.32 g0.00 g2.93 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
			1,3	1,3,4,9,10,(12)	1,3	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05365) TM,szój,OM, borsó,par,hal ,marhaM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrém, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrém[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1,3	1			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott sertésszelet[1,3], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 831.09 Kcal / 3,473.96 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	36.11 g25.70 g5.93 g	35.00 g51.66 g11.58 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	113.04 g6.89 g4.08 g	92.32 g0.00 g2.93 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
		1,3,9	1,3,9	1,3	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrém, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 267.67 Kcal / 1,118.86 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.02 g26.37 g8.72 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.26 g0.19 g1.89 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05370) TOM,cm,para dicsom,frukt ózM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Tojáskrémes[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Zöld tea , Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 248.37 Kcal / 1,038.19 KJ	Energia: 189.38 Kcal / 791.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.60 g23.59 g6.68 g	6.98 g17.98 g4.52 g	3.37 g16.48 g4.76 g	1.16 g9.77 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	21.90 g19.99 g0.50 g	25.72 g11.99 g1.05 g	21.26 g20.18 g0.28 g	24.24 g19.99 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,3	1		
	Ebéd	Zöldségleves [7,9], Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 697.11 Kcal / 2,913.92 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 904.79 Kcal / 3,782.02 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.56 g43.52 g11.54 g	37.27 g34.57 g7.93 g	32.84 g34.37 g12.21 g	35.00 g51.66 g11.58 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.88 g0.05 g3.77 g	71.03 g0.65 g2.68 g	114.36 g1.79 g3.99 g	92.32 g0.00 g2.93 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
		7,9	1,3,9	1,3,4,9,10,(12)	1,3	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.08 g0.30 g0.04 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	6.48 g3.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05375) Tej, citrus,zeller,k ölesmentes	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémés[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,3	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves, Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Zöldségleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 803.90 Kcal / 3,360.30 KJ	Energia: 901.23 Kcal / 3,767.14 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 620.12 Kcal / 2,592.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.84 g34.75 g8.00 g	32.69 g34.34 g12.21 g	35.00 g51.66 g11.58 g	29.86 g45.69 g11.61 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	70.51 g0.65 g2.64 g	113.75 g1.79 g3.98 g	92.32 g0.00 g2.93 g	90.52 g9.99 g2.33 g	g g g	g g g
			1,3	1,3,4,10,(12)	1,3	1		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémme l, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg- TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		
(05380) Tej- sertésmentes	Tízórai							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05380) Tejsertésmentes	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémes[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,3	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 904.79 Kcal / 3,782.02 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	32.84 g34.37 g12.21 g	35.00 g51.66 g11.58 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	114.36 g1.79 g3.99 g	92.32 g0.00 g2.93 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,3,9	1,3,9	1,3,4,9,10,(12)	1,3	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]	Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 178.32 Kcal / 745.38 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	7.33 g15.16 g4.18 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	3.10 g0.26 g1.07 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		



(05385) TM,
szój,must,bo
rsó,mogyoró
M

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05385) TM, szój,must,bo rsó,mogyoró M	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémés[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,3	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virslí, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 813.84 Kcal / 3,401.85 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	33.32 g22.43 g4.29 g	35.00 g51.66 g11.58 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	117.74 g7.00 g4.17 g	92.32 g0.00 g2.93 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
			1,3,9	1,3,4,9	1,3	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrém, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg- TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



(05390) Tej,
alma-
padlizsán,ma
jonézM

Tízórai

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]			Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával			Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Körte			Herba tea, Tojáskrémes[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával			Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával								
Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 512.33 Kcal / 2,141.54 KJ			Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ			Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0.18 g	16.86 g	4.15 g	3.47 g	23.56 g	6.68 g	1.18 g	17.34 g	4.17 g	3.24 g	16.45 g	4.76 g	1.03 g	9.74 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.04 g	11.99 g	0.20 g	11.91 g	10.00 g	0.50 g	86.34 g	56.27 g	0.23 g	11.27 g	10.19 g	0.28 g	14.25 g	10.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,3			1								

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával			Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez								
Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ			Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ			Energia: 813.84 Kcal / 3,401.85 KJ			Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ			Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
26.51 g	32.70 g	9.49 g	37.27 g	34.57 g	7.93 g	33.32 g	22.43 g	4.29 g	35.00 g	51.66 g	11.58 g	29.95 g	45.78 g	11.74 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.26 g	14.99 g	3.30 g	71.03 g	0.65 g	2.68 g	117.74 g	7.00 g	4.17 g	92.32 g	0.00 g	2.93 g	91.33 g	9.99 g	2.38 g	g	g	g	g	g	g
1,3,9			1,3,4,9			1,3			1,9											

Uzsonna

Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával			Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]			Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel			fahéjas csiga-TündérManna			Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]								
Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ			Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7.34 g	15.17 g	4.51 g	0.40 g	0.01 g	0.01 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	1.00 g	11.60 g	5.00 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.82 g	0.19 g	1.06 g	7.81 g	1.00 g	0.00 g	1.54 g	0.26 g	1.90 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	2.89 g	0.00 g	0.64 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1						1								



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05395) Tej,szója,kuk orica,sztjken y,mogy.M	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Tojáskrémes[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 404.14 Kcal / 1,689.31 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	0.90 g17.46 g4.15 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	58.84 g36.29 g0.23 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1,3	1			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Párolt rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 942.18 Kcal / 3,938.31 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	31.67 g41.14 g12.96 g	35.00 g51.66 g11.58 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	109.61 g1.79 g3.99 g	92.32 g0.00 g2.93 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,3,9	1,3,4,9,10,(12)	1,3	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1			
(05405) Tej-,borsó,ré p,banM	Tízórai							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05405) Tej-,borsó,ré p,banM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémes[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,3	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 813.84 Kcal / 3,401.85 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	33.32 g22.43 g4.29 g	35.00 g51.66 g11.58 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	117.74 g7.00 g4.17 g	92.32 g0.00 g2.93 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
		1,3,9	1,3,9	1,3,4,9	1,3	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05410) Tej,szója,citr us,hüv,par,m arh,OM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémes[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1,3	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 813.84 Kcal / 3,401.85 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	33.32 g22.43 g4.29 g	35.00 g51.66 g11.58 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	117.74 g7.00 g4.17 g	92.32 g0.00 g2.93 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
			1,3,9	1,3,4,9	1,3	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémme l, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05415) TM,mogy,hal, zell,par,alm,ő sz,papr	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Kígyóborkával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Körte	Herba tea, Tojáskrémés[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 271.80 Kcal / 1,136.12 KJ	Energia: 512.33 Kcal / 2,141.54 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 144.93 Kcal / 605.81 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.38 g23.47 g7.02 g	1.18 g17.34 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	0.94 g9.65 g8.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.33 g10.19 g0.51 g	86.34 g56.27 g0.23 g	11.27 g10.19 g0.28 g	13.67 g10.19 g0.65 g	g g g	g g g
	1	1	1	1,3	1			
	Ebéd	Körteleves GMTM, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves, Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott sertésszelet[1,3], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Zöldségleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 779.11 Kcal / 3,256.68 KJ	Energia: 803.90 Kcal / 3,360.30 KJ	Energia: 918.48 Kcal / 3,839.25 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 620.12 Kcal / 2,592.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.62 g33.21 g9.56 g	37.84 g34.75 g8.00 g	35.48 g37.61 g13.85 g	35.00 g51.66 g11.58 g	29.86 g45.69 g11.61 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		92.18 g27.61 g3.20 g	70.51 g0.65 g2.64 g	109.05 g1.68 g3.89 g	92.32 g0.00 g2.93 g	90.52 g9.99 g2.33 g	g g g	g g g
		1,3	1,3	1,3,10,(12)	1,3	1		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05420) Tej- és élesztőmentes	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Tojáskrémes[3], Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 207.45 Kcal / 867.14 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.24 g16.45 g4.76 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.27 g10.19 g0.28 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1,3	1			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Márgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával[1,3]	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 802.33 Kcal / 3,353.74 KJ	Energia: 904.79 Kcal / 3,782.02 KJ	Energia: 977.27 Kcal / 4,084.99 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	37.27 g34.57 g7.93 g	32.84 g34.37 g12.21 g	35.00 g51.66 g11.58 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.03 g0.65 g2.68 g	114.36 g1.79 g3.99 g	92.32 g0.00 g2.93 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,3,9	1,3,4,9,10,(12)	1,3	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	6.89 g15.12 g4.17 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	2.05 g0.00 g1.05 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05500) TTOM,kókus z,borsó,csirk e,ban	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 222.16 Kcal / 928.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.92 g7.61 g2.42 g	7.43 g15.26 g4.17 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.95 g10.19 g0.54 g	13.41 g10.00 g1.05 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,014.22 Kcal / 4,239.44 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.98 g51.55 g7.47 g	23.13 g47.79 g10.95 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	104.50 g6.44 g4.12 g	69.11 g3.00 g3.88 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
		1,9	4,9	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkal	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres margarinkrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 173.59 Kcal / 725.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.15 g18.91 g5.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	0.51 g0.00 g0.27 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1			
(05505) Tej,tojás,szój a,citrus,olajM	Tízórai							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05505) Tej,tojás,szój a,citrus,olajM	Tízórai	Kókusztej, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kókusztej, Mézes, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 198.97 Kcal / 831.69 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 349.30 Kcal / 1,460.07 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		0.99 g14.10 g8.40 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.71 g14.70 g8.40 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.39 g6.80 g1.23 g	11.91 g10.00 g0.50 g	51.19 g31.10 g1.26 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virslí, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,105.17 Kcal / 4,619.61 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.50 g63.49 g15.39 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	101.12 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,9	4,9,10,(12)	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémme l, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	Álom sonkás, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 148.47 Kcal / 620.60 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.74 g10.77 g9.11 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.41 g21.96 g12.99 g	7.29 g10.72 g8.77 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		5.34 g0.19 g1.50 g	7.81 g1.00 g0.00 g	4.06 g0.26 g2.34 g	4.57 g0.00 g1.49 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05510) TM,TO,OM,k ók,szój,marh, citr.par	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 222.16 Kcal / 928.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.92 g7.61 g2.42 g	7.43 g15.26 g4.17 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.95 g10.19 g0.54 g	13.41 g10.00 g1.05 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,014.22 Kcal / 4,239.44 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.98 g51.55 g7.47 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	104.50 g6.44 g4.12 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,9	4,9	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres margarinkrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 173.59 Kcal / 725.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.15 g18.91 g5.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	0.51 g0.00 g0.27 g	g g g	g g g
	1	1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05515) Tej,tojás,szój a,OM,citr.par ad.M	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,105.17 Kcal / 4,619.61 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.50 g63.49 g15.39 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	101.12 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,9	4,9,10,(12)	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémével, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05520) TMTOKu,pa,c sir,alm,cit,kö r,zab	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Meggykompót	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 440.03 Kcal / 1,839.33 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	7.99 g18.49 g4.55 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	58.16 g33.97 g1.07 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Meggyleves[15], Rakott sárgarépa rizzsel	Húsgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Párolt rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 676.90 Kcal / 2,829.44 KJ	Energia: 846.59 Kcal / 3,538.75 KJ	Energia: 1,051.61 Kcal / 4,395.73 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.24 g28.09 g7.96 g	36.86 g43.26 g11.24 g	29.81 g58.32 g8.22 g	23.13 g47.79 g10.95 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		80.44 g0.60 g4.54 g	75.87 g0.01 g3.87 g	99.75 g6.44 g4.12 g	69.11 g3.00 g3.88 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
	15	1,9	4,9	1	1,9			
	Uzsonna	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.90 g16.51 g5.00 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.20 g0.19 g1.19 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1		1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05525) TT,csirk,bors ó,par,nat.cuk	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 350.20 Kcal / 1,463.84 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	7.58 g18.58 g4.52 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	36.22 g11.99 g1.07 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,105.17 Kcal / 4,619.61 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.50 g63.49 g15.39 g	23.13 g47.79 g10.95 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	101.12 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
			1,9	4,9,10,(12)	1	1,9		
	Uzsonna	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrém-mel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.90 g16.51 g5.00 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.20 g0.19 g1.19 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05530) TM,TO,szój, mogyM,cit,ba n	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Márgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,105.17 Kcal / 4,619.61 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.50 g63.49 g15.39 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	101.12 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,9	4,9,10,(12)	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémével, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05535) TM,tojás- szój- nar,marh,ban ,kókuszM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 222.16 Kcal / 928.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.92 g7.61 g2.42 g	7.43 g15.26 g4.17 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.95 g10.19 g0.54 g	13.41 g10.00 g1.05 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,014.22 Kcal / 4,239.44 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.98 g51.55 g7.47 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	104.50 g6.44 g4.12 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
			1,9	4,9	1	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrém, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres margarinkrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 173.59 Kcal / 725.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.15 g18.91 g5.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	0.51 g0.00 g0.27 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05540) TOM,marg,O M,hüv,cm,his zt	Tízórai	Rizstej, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Pulykamell sonkás, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 320.71 Kcal / 1,340.57 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv0.58 g12.46 g8.75 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.47 g23.56 g6.68 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.98 g14.18 g9.12 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.92 g7.61 g2.42 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.03 g9.74 g8.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g
		SzénhidrátCukorSó26.56 g11.99 g0.64 g	SzénhidrátCukorSó11.91 g10.00 g0.50 g	SzénhidrátCukorSó38.74 g11.99 g1.51 g	SzénhidrátCukorSó11.95 g10.19 g0.54 g	SzénhidrátCukorSó14.25 g10.00 g0.64 g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Kelkáposzta főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott sertésszelet , Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 886.04 Kcal / 3,703.65 KJ	Energia: 795.21 Kcal / 3,323.98 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv26.51 g32.70 g9.49 g	FehérjeZsírT.Zsírsv38.66 g39.32 g10.70 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.80 g25.49 g5.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv23.13 g47.79 g10.95 g	FehérjeZsírT.Zsírsv24.85 g50.34 g12.37 g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g
		SzénhidrátCukorSó67.26 g14.99 g3.30 g	SzénhidrátCukorSó93.63 g0.05 g2.96 g	SzénhidrátCukorSó104.94 g6.44 g4.06 g	SzénhidrátCukorSó69.11 g3.00 g3.88 g	SzénhidrátCukorSó109.27 g3.00 g2.57 g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g
		1,9	9	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémrel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	Álom sonkás, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 148.47 Kcal / 620.60 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv7.74 g10.77 g9.11 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.40 g0.01 g0.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.41 g21.96 g12.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g10.72 g8.77 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.49 g9.60 g8.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g
		SzénhidrátCukorSó5.34 g0.19 g1.50 g	SzénhidrátCukorSó7.81 g1.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó4.06 g0.26 g2.34 g	SzénhidrátCukorSó4.57 g0.00 g1.49 g	SzénhidrátCukorSó2.89 g0.00 g0.64 g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g
		1	1	1	1	1		



(05555)
TTM,szój,hal,
OM,marha,al
ma,barackM

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05555) TTM,szój,hal, OM,marha,al ma,barackM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Körte	Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 512.33 Kcal / 2,141.54 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.34 g4.17 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	86.34 g56.27 g0.23 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Körteleves GMTM, Rakott karfiol rizzsel	Márgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott sertésszelet , Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 779.11 Kcal / 3,256.68 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 886.16 Kcal / 3,704.15 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.62 g33.21 g9.56 g	32.97 g40.76 g10.66 g	35.32 g37.43 g13.82 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		92.18 g27.61 g3.20 g	71.17 g0.05 g2.35 g	101.56 g1.23 g3.88 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
			1,9	9,10,(12)	1	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémme l, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05560) TTOM, narans,marh a,szója,burg M	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 222.16 Kcal / 928.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.92 g7.61 g2.42 g	7.43 g15.26 g4.17 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.95 g10.19 g0.54 g	13.41 g10.00 g1.05 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Hajdinával köret	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 941.54 Kcal / 3,935.64 KJ	Energia: 1,014.22 Kcal / 4,239.44 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	35.51 g51.10 g11.97 g	30.98 g51.55 g7.47 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	85.34 g0.05 g4.19 g	104.50 g6.44 g4.12 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,9	4,9	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres margarinkrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 173.59 Kcal / 725.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.15 g18.91 g5.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	0.51 g0.00 g0.27 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05575) Tej-,tojás-,m ogyoró-,rizs M	Tízórai	Kókusztej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kókusztej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkkrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 228.46 Kcal / 954.96 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 378.79 Kcal / 1,583.34 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.59 g18.50 g3.80 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.31 g19.10 g3.80 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		13.87 g6.80 g0.79 g	11.91 g10.00 g0.50 g	48.67 g31.10 g0.82 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol bulgurral[1]	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kuzskusszal[1], Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virslí, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 520.21 Kcal / 2,174.48 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,232.94 Kcal / 5,153.69 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.30 g20.82 g7.01 g	32.97 g40.76 g10.66 g	34.11 g67.75 g15.69 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64.59 g14.99 g3.27 g	71.17 g0.05 g2.35 g	119.71 g1.23 g3.93 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
	1	1,9	1,4,9,10,(12)	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémme l, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	6.89 g15.12 g4.17 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	2.05 g0.00 g1.05 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
(05580) TM,TO,él,par, méz,kakaó	Tízórai							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05580) TM,TO,él,par, méz,kakaó	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 350.20 Kcal / 1,463.84 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	7.58 g18.58 g4.52 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	36.22 g11.99 g1.07 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,105.17 Kcal / 4,619.61 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.50 g63.49 g15.39 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	101.12 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,9	4,9,10,(12)	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémme, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	6.89 g15.12 g4.17 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	2.05 g0.00 g1.05 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05585) Tej-,tojás-,m ustár-,repce M	Tízórai	Rizstej, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó riztejből, Mézes, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkagrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 455.53 Kcal / 1,904.12 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv0.58 g12.46 g8.75 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.47 g23.56 g6.68 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.58 g13.09 g8.77 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.92 g7.61 g2.42 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.03 g9.74 g8.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g
		SzénhidrátCukorSó26.56 g11.99 g0.64 g	SzénhidrátCukorSó11.91 g10.00 g0.50 g	SzénhidrátCukorSó81.36 g56.27 g0.68 g	SzénhidrátCukorSó11.95 g10.19 g0.54 g	SzénhidrátCukorSó14.25 g10.00 g0.64 g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,014.22 Kcal / 4,239.44 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv26.51 g32.70 g9.49 g	FehérjeZsírT.Zsírsv32.97 g40.76 g10.66 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.98 g51.55 g7.47 g	FehérjeZsírT.Zsírsv23.13 g47.79 g10.95 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.95 g45.78 g11.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g
		SzénhidrátCukorSó67.26 g14.99 g3.30 g	SzénhidrátCukorSó71.17 g0.05 g2.35 g	SzénhidrátCukorSó104.50 g6.44 g4.12 g	SzénhidrátCukorSó69.11 g3.00 g3.88 g	SzénhidrátCukorSó91.33 g9.99 g2.38 g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g
		1,9	4,9	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrém, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	Álom sonkás, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 148.47 Kcal / 620.60 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv7.74 g10.77 g9.11 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.40 g0.01 g0.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.41 g21.96 g12.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g10.72 g8.77 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.49 g9.60 g8.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g
		SzénhidrátCukorSó5.34 g0.19 g1.50 g	SzénhidrátCukorSó7.81 g1.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó4.06 g0.26 g2.34 g	SzénhidrátCukorSó4.57 g0.00 g1.49 g	SzénhidrátCukorSó2.89 g0.00 g0.64 g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g
		1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05590) TM,TO,fokh, OM,méz,citr, bara,déliGy	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 431.08 Kcal / 1,801.91 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	7.86 g18.61 g4.54 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	56.22 g31.97 g1.08 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Körteleves GMTM, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 779.11 Kcal / 3,256.68 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,105.17 Kcal / 4,619.61 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.62 g33.21 g9.56 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.50 g63.49 g15.39 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		92.18 g27.61 g3.20 g	71.17 g0.05 g2.35 g	101.12 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
			1,9	4,9,10,(12)	1	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05595) TM, TO, kuk, kukk, marh,maltod	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 404.14 Kcal / 1,689.31 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	0.90 g17.46 g4.15 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	58.84 g36.29 g0.23 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Párolt rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,142.56 Kcal / 4,775.90 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	29.33 g70.26 g16.14 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	96.37 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
			1,9	4,9,10,(12)	1	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05600) TM,TO,frukt, kuk,citr,szój, OM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Zöld tea , Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 173.90 Kcal / 726.90 KJ	Energia: 189.38 Kcal / 791.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.60 g23.59 g6.68 g	6.98 g17.98 g4.52 g	4.05 g7.64 g2.42 g	1.16 g9.77 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	21.90 g19.99 g0.50 g	25.72 g11.99 g1.05 g	21.94 g20.18 g0.54 g	24.24 g19.99 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Zöldségleves [7,9], Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Párolt rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 697.11 Kcal / 2,913.92 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,142.56 Kcal / 4,775.90 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.56 g43.52 g11.54 g	32.97 g40.76 g10.66 g	29.33 g70.26 g16.14 g	23.13 g47.79 g10.95 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.88 g0.05 g3.77 g	71.17 g0.05 g2.35 g	96.37 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
		7,9	1,9	4,9,10,(12)	1	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.08 g0.30 g0.04 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	6.48 g3.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05605) TT,szój,cit,O M,csirk,mar,f ruk.	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Zöld tea , Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 173.90 Kcal / 726.90 KJ	Energia: 189.38 Kcal / 791.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.60 g23.59 g6.68 g	6.98 g17.98 g4.52 g	4.05 g7.64 g2.42 g	1.16 g9.77 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	21.90 g19.99 g0.50 g	25.72 g11.99 g1.05 g	21.94 g20.18 g0.54 g	24.24 g19.99 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Zöldségleves [7,9], Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Párolt rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 697.11 Kcal / 2,913.92 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,142.56 Kcal / 4,775.90 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.56 g43.52 g11.54 g	32.97 g40.76 g10.66 g	29.33 g70.26 g16.14 g	23.13 g47.79 g10.95 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.88 g0.05 g3.77 g	71.17 g0.05 g2.35 g	96.37 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
		7,9	1,9	4,9,10,(12)	1	1,9		
	Uzsonna	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.90 g16.51 g5.00 g	0.08 g0.30 g0.04 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.20 g0.19 g1.19 g	6.48 g3.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05610) TM,TO,zel,cit rOM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Körte	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 512.33 Kcal / 2,141.54 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.34 g4.17 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	86.34 g56.27 g0.23 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves, Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Zöldségleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 786.27 Kcal / 3,286.61 KJ	Energia: 1,103.01 Kcal / 4,610.58 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 620.12 Kcal / 2,592.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	33.54 g40.94 g10.73 g	30.50 g63.46 g15.38 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.86 g45.69 g11.61 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	70.65 g0.05 g2.31 g	100.65 g1.21 g3.93 g	69.11 g3.00 g3.88 g	90.52 g9.99 g2.33 g	g g g	g g g
		1	1	4,10,(12)	1	1		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05615) TT,zell,pálm, kók,OM,citr,p ar,hűv	Tízórai	Rizstej, Flora margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Flora margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Pulykamell sonkás, Flora margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 191.63 Kcal / 801.01 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 422.84 Kcal / 1,767.47 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 159.98 Kcal / 668.72 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.46 g9.86 g2.25 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.46 g10.49 g2.27 g	3.92 g7.61 g2.42 g	7.71 g8.26 g2.27 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.95 g10.19 g0.54 g	13.41 g10.00 g1.05 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves, Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Zöldségleves [7,9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 786.27 Kcal / 3,286.61 KJ	Energia: 1,010.66 Kcal / 4,224.56 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 737.82 Kcal / 3,084.09 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	33.54 g40.94 g10.73 g	30.83 g51.52 g7.47 g	23.13 g47.79 g10.95 g	24.97 g51.97 g13.24 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	70.65 g0.05 g2.31 g	103.89 g6.44 g4.11 g	69.11 g3.00 g3.88 g	109.56 g3.05 g1.04 g	g g g	g g g
		1	4	1	1,7,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Flora margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrém, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Flora margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg- TündérManna	Zöldfűszeres margarinkrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 115.78 Kcal / 483.96 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 205.85 Kcal / 860.45 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 173.59 Kcal / 725.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.62 g8.17 g2.61 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.29 g19.36 g6.49 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.15 g18.91 g5.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	0.51 g0.00 g0.27 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05620) TM,TO,zel,O M,répa,megg y,CM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves, Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Zöldségleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 786.27 Kcal / 3,286.61 KJ	Energia: 1,103.01 Kcal / 4,610.58 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 620.12 Kcal / 2,592.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	33.54 g40.94 g10.73 g	30.50 g63.46 g15.38 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.86 g45.69 g11.61 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	70.65 g0.05 g2.31 g	100.65 g1.21 g3.93 g	69.11 g3.00 g3.88 g	90.52 g9.99 g2.33 g	g g g	g g g
		1	1	4,10,(12)	1	1		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémekkel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05635) TM,TO,szój,p ar,csirk,rizs,c ukorM	Tízórai	Kókusztej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kókusztej, Álom sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 228.46 Kcal / 954.96 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 324.85 Kcal / 1,357.87 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.59 g18.50 g3.80 g	3.47 g23.56 g6.68 g	7.99 g20.22 g4.17 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		13.87 g6.80 g0.79 g	11.91 g10.00 g0.50 g	26.05 g6.80 g1.66 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Hajdinával köret, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,004.94 Kcal / 4,200.65 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	31.16 g56.07 g8.08 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	91.84 g6.44 g5.67 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
		1,9	4,9	1	1,9			
	Uzsonna	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémme l, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 181.80 Kcal / 759.92 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.90 g16.51 g5.00 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		1.20 g0.19 g1.19 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
	1	1	1	1	1			
(05640) TTOM,pálma zsírM	Tízórai							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05640) TTOM,pálma zsírM	Tízórai	Rizstej, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 224.32 Kcal / 937.66 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 455.53 Kcal / 1,904.12 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv0.58 g12.46 g8.75 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.47 g23.56 g6.68 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.58 g13.09 g8.77 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.92 g7.61 g2.42 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.03 g9.74 g8.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g
		SzénhidrátCukorSó26.56 g11.99 g0.64 g	SzénhidrátCukorSó11.91 g10.00 g0.50 g	SzénhidrátCukorSó81.36 g56.27 g0.68 g	SzénhidrátCukorSó11.95 g10.19 g0.54 g	SzénhidrátCukorSó14.25 g10.00 g0.64 g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,105.17 Kcal / 4,619.61 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv26.51 g32.70 g9.49 g	FehérjeZsírT.Zsírsv32.97 g40.76 g10.66 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.50 g63.49 g15.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv23.13 g47.79 g10.95 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.95 g45.78 g11.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g
		SzénhidrátCukorSó67.26 g14.99 g3.30 g	SzénhidrátCukorSó71.17 g0.05 g2.35 g	SzénhidrátCukorSó101.12 g1.23 g3.94 g	SzénhidrátCukorSó69.11 g3.00 g3.88 g	SzénhidrátCukorSó91.33 g9.99 g2.38 g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g
		1,9	4,9,10,(12)	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémekkel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	Álom sonkás, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 148.47 Kcal / 620.60 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv7.74 g10.77 g9.11 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.40 g0.01 g0.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.41 g21.96 g12.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.29 g10.72 g8.77 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.49 g9.60 g8.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g	FehérjeZsírT.Zsírsvg g g
		SzénhidrátCukorSó5.34 g0.19 g1.50 g	SzénhidrátCukorSó7.81 g1.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó4.06 g0.26 g2.34 g	SzénhidrátCukorSó4.57 g0.00 g1.49 g	SzénhidrátCukorSó2.89 g0.00 g0.64 g	SzénhidrátCukorSóg g g	SzénhidrátCukorSóg g g
		1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05650) TTO,kókusz, kukorica,rép a,par,OMnar	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó rizstejből, Mézes, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Alma	Herba tea, Sonkakrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 485.02 Kcal / 2,027.38 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 222.16 Kcal / 928.63 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.18 g17.49 g4.17 g	3.92 g7.61 g2.42 g	7.43 g15.26 g4.17 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	78.84 g56.27 g0.24 g	11.95 g10.19 g0.54 g	13.41 g10.00 g1.05 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,014.22 Kcal / 4,239.44 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.98 g51.55 g7.47 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	104.50 g6.44 g4.12 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
			1,9	4,9	1	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémme l, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres margarinkrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 173.59 Kcal / 725.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.15 g18.91 g5.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	0.51 g0.00 g0.27 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05655) TTO,szó,méz ,meggy,citru s,OM,kölesM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kakaó riztejből, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 431.08 Kcal / 1,801.91 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.47 g23.56 g6.68 g	7.86 g18.61 g4.54 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	11.91 g10.00 g0.50 g	56.22 g31.97 g1.08 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott sertésszelet , Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 886.16 Kcal / 3,704.15 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	35.32 g37.43 g13.82 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	101.56 g1.23 g3.88 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
			1,9	9,10,(12)	1	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrémmel, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.01 g26.36 g8.39 g	1.00 g11.60 g5.00 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	46.60 g1.90 g1.00 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05660) TM,Toj,Szój, Fruktóz,Hiszt aminM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Sült húskrémes, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Rizstej, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Zöld tea , Sonkakrémes, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Zöld tea , Növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 173.90 Kcal / 726.90 KJ	Energia: 189.38 Kcal / 791.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	3.60 g23.59 g6.68 g	6.98 g17.98 g4.52 g	4.05 g7.64 g2.42 g	1.16 g9.77 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	21.90 g19.99 g0.50 g	25.72 g11.99 g1.05 g	21.94 g20.18 g0.54 g	24.24 g19.99 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Zöldségleves [7,9], Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Párolt rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 697.11 Kcal / 2,913.92 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,142.56 Kcal / 4,775.90 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.56 g43.52 g11.54 g	32.97 g40.76 g10.66 g	29.33 g70.26 g16.14 g	23.13 g47.79 g10.95 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.88 g0.05 g3.77 g	71.17 g0.05 g2.35 g	96.37 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
		7,9	1,9	4,9,10,(12)	1	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL[1]	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.08 g0.30 g0.04 g	6.01 g26.36 g8.39 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	6.48 g3.00 g0.00 g	1.54 g0.26 g1.90 g	28.26 g1.50 g0.02 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05665) TTM,kuk,kók, par,OM,kak,n itrit,alm	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1]	Herba tea, Sült paprikakrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával	Rizstej, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL[1], Körte	Herba tea, Padlizsánkrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 278.23 Kcal / 1,163.00 KJ	Energia: 333.30 Kcal / 1,393.19 KJ	Energia: 153.31 Kcal / 640.84 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.18 g16.86 g4.15 g	0.87 g24.67 g6.65 g	0.78 g17.31 g4.15 g	1.06 g10.63 g3.19 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.04 g11.99 g0.20 g	12.74 g10.00 g1.14 g	42.04 g11.99 g0.21 g	13.08 g10.19 g0.36 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Körteleves GMTM, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Párolt rizzsel	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 779.11 Kcal / 3,256.68 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,015.60 Kcal / 4,245.21 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 625.63 Kcal / 2,615.13 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.62 g33.21 g9.56 g	32.97 g40.76 g10.66 g	28.79 g58.22 g7.47 g	23.13 g47.79 g10.95 g	29.95 g45.78 g11.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		92.18 g27.61 g3.20 g	71.17 g0.05 g2.35 g	92.03 g0.02 g3.10 g	69.11 g3.00 g3.88 g	91.33 g9.99 g2.38 g	g g g	g g g
			1,9	4,9	1	1,9		
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrém-mel, Diétás pékáru BL [1]	Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	sós pereg-TündérManna	Zöldfűszeres margarinkrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 104.62 Kcal / 437.31 KJ	Energia: 121.86 Kcal / 509.37 KJ	Energia: 173.59 Kcal / 725.61 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.34 g15.17 g4.51 g	0.40 g0.01 g0.01 g	0.93 g9.64 g8.41 g	0.14 g0.18 g0.05 g	0.15 g18.91 g5.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		2.82 g0.19 g1.06 g	7.81 g1.00 g0.00 g	3.94 g0.26 g0.66 g	28.26 g1.50 g0.02 g	0.51 g0.00 g0.27 g	g g g	g g g
		1	1	1		1		



(05670) TTM,
szój, OM,
olaj,
hüvelyesM

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05670) TTM, szój, OM, olaj, hüvelyesM	Tízórai	Kókusztej, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Herba tea, Sült húskrémés, Diétás pékáru BL[1], Paprikával	Kókusztej, Mézes, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Alma	Herba tea, Sonkagrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Paprikával		
		Energia: 198.97 Kcal / 831.69 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 349.30 Kcal / 1,460.07 KJ	Energia: 132.98 Kcal / 555.86 KJ	Energia: 148.46 Kcal / 620.56 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.99 g14.10 g8.40 g	3.47 g23.56 g6.68 g	1.71 g14.70 g8.40 g	3.92 g7.61 g2.42 g	1.03 g9.74 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.39 g6.80 g1.23 g	11.91 g10.00 g0.50 g	51.19 g31.10 g1.26 g	11.95 g10.19 g0.54 g	14.25 g10.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Márgaluskaleves [9], Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves[9], Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással[10, (12)]	Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez		
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ	Energia: 784.70 Kcal / 3,280.05 KJ	Energia: 1,105.17 Kcal / 4,619.61 KJ	Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ	Energia: 719.57 Kcal / 3,007.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.51 g32.70 g9.49 g	32.97 g40.76 g10.66 g	30.50 g63.49 g15.39 g	23.13 g47.79 g10.95 g	24.85 g50.34 g12.37 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.26 g14.99 g3.30 g	71.17 g0.05 g2.35 g	101.12 g1.23 g3.94 g	69.11 g3.00 g3.88 g	109.27 g3.00 g2.57 g	g g g	g g g
		1,9	4,9,10,(12)	1	1,9			
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Kígyóborkával	Házi szilvás gyümölcskrém, Diétás pékáru BL [1]	Bécsi felvágottas , Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1], Jégcsapretekkel	Álom sonkás, Növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Diétás pékáru BL [1]		
		Energia: 148.47 Kcal / 620.60 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 238.54 Kcal / 997.10 KJ	Energia: 143.18 Kcal / 598.49 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.74 g10.77 g9.11 g	0.40 g0.01 g0.01 g	6.41 g21.96 g12.99 g	7.29 g10.72 g8.77 g	0.49 g9.60 g8.40 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		5.34 g0.19 g1.50 g	7.81 g1.00 g0.00 g	4.06 g0.26 g2.34 g	4.57 g0.00 g1.49 g	2.89 g0.00 g0.64 g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05700) GM BÚZA,árpa,r ozs,zab,földi mogyM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Sült húskrémés[10, (12)], Gluténmentes pékáru, Paprikával	Tej 1,5%*[7], Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémés[3,7,10, (1,12)], Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémés[7], Gluténmentes pékáru, Paprikával		
		Energia: 564.68 Kcal / 2,360.36 KJ	Energia: 566.63 Kcal / 2,368.51 KJ	Energia: 715.01 Kcal / 2,988.74 KJ	Energia: 568.47 Kcal / 2,376.20 KJ	Energia: 493.41 Kcal / 2,062.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17.52 g20.50 g6.64 g	10.72 g25.59 g7.08 g	18.24 g21.10 g6.64 g	12.92 g23.37 g7.00 g	8.82 g18.14 g8.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.98 g0.80 g1.30 g	66.71 g10.80 g1.21 g	105.78 g25.10 g1.33 g	67.03 g11.11 g1.38 g	67.16 g10.80 g0.71 g	g g g	g g g
		7	10,(12)	7	3,7,10,(1),(12)	7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [7,10,(12)]	Rántott leves, Kölesgolyóval, Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l, GM pékáruval, ebédhez		
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 KJ	Energia: 811.07 Kcal / 3,390.27 KJ	Energia: 1,139.14 Kcal / 4,761.61 KJ	Energia: 802.89 Kcal / 3,356.08 KJ	Energia: 597.87 Kcal / 2,499.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.04 g14.07 g2.29 g	36.46 g35.69 g7.66 g	31.03 g67.55 g10.52 g	23.20 g47.90 g10.95 g	29.78 g46.02 g11.79 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.69 g14.99 g3.36 g	72.11 g0.65 g2.70 g	99.63 g1.23 g3.35 g	69.82 g3.21 g3.88 g	84.01 g3.00 g2.38 g	g g g	g g g
		3,9	4,7,10,(12)	9				
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Gluténmentes pékáru	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel	fahéjas csiga- TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Gluténmentes pékáru		
		Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.57 g17.17 g4.91 g	14.23 g9.20 g4.31 g	13.24 g28.36 g8.79 g	1.00 g11.60 g5.00 g	13.62 g6.30 g2.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.53 g0.99 g1.76 g	90.54 g27.14 g1.30 g	56.25 g1.06 g2.60 g	46.60 g1.90 g1.00 g	57.40 g0.80 g1.08 g	g g g	g g g
		7			7			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05715) Glutén-, zeller,naranc s,barackM	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Sült húskrémes[10, (12)], Gluténmentes pékáru, Paprikával	Tej 1,5%*[7], Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Alma	Herba tea, Majonézes tojáskrémes[3,7,10, (1,12)], Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Gluténmentes pékáru, Paprikával		
		Energia: 564.68 Kcal / 2,360.36 KJ	Energia: 566.63 Kcal / 2,368.51 KJ	Energia: 715.01 Kcal / 2,988.74 KJ	Energia: 568.47 Kcal / 2,376.20 KJ	Energia: 493.41 Kcal / 2,062.45 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17.52 g20.50 g6.64 g	10.72 g25.59 g7.08 g	18.24 g21.10 g6.64 g	12.92 g23.37 g7.00 g	8.82 g18.14 g8.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.98 g0.80 g1.30 g	66.71 g10.80 g1.21 g	105.78 g25.10 g1.33 g	67.03 g11.11 g1.38 g	67.16 g10.80 g0.71 g	g g g	g g g
		7	10,(12)	7	3,7,10,(1),(12)	7		
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves, Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [7,10,(12)]	Rántott leves, Kölesgolyóval, Csikós tokány, Tarhonyával	Zöldségleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel I, GM pékáruval, ebédhez		
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 KJ	Energia: 810.76 Kcal / 3,388.98 KJ	Energia: 1,139.14 Kcal / 4,761.61 KJ	Energia: 802.89 Kcal / 3,356.08 KJ	Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.04 g14.07 g2.29 g	37.12 g35.58 g7.52 g	31.03 g67.55 g10.52 g	23.20 g47.90 g10.95 g	29.69 g45.93 g11.66 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.69 g14.99 g3.36 g	71.68 g0.65 g2.65 g	99.63 g1.23 g3.35 g	69.82 g3.21 g3.88 g	83.20 g3.00 g2.33 g	g g g	g g g
		3	4,7,10,(12)					
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Gluténmentes pékáru	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Gluténmentes pékáru		
		Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 KJ	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.57 g17.17 g4.91 g	14.23 g9.20 g4.31 g	13.24 g28.36 g8.79 g	1.00 g11.60 g5.00 g	13.62 g6.30 g2.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.53 g0.99 g1.76 g	90.54 g27.14 g1.30 g	56.25 g1.06 g2.60 g	46.60 g1.90 g1.00 g	57.40 g0.80 g1.08 g	g g g	g g g
		7			7			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05810) GM,TM,mogy .HúsM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Sült paprikakrémés, Gluténmentes pékáru, Paprikával	Rizstej, Mézes, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Alma	Herba tea, Tojáskrémés[3], Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémés, Gluténmentes pékáru, Paprikával		
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ	Energia: 568.86 Kcal / 2,377.83 KJ	Energia: 694.77 Kcal / 2,904.14 KJ	Energia: 498.08 Kcal / 2,081.97 KJ	Energia: 439.09 Kcal / 1,835.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.41 g18.86 g4.55 g	8.10 g26.67 g7.05 g	8.13 g19.46 g4.55 g	10.47 g18.45 g5.16 g	8.26 g11.74 g8.80 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.75 g12.79 g0.90 g	67.45 g10.80 g1.84 g	113.55 g37.09 g0.93 g	65.98 g10.99 g0.98 g	68.96 g10.80 g1.34 g	g g g	g g g
	3							
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Zöldségleves[9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott sajt, Kukoricás rizzsel, Tartármártással	Rántott leves, Kölesgolyóval, Zöldségpörkölt, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sajtropogóssal, Zöldborsófőzelékkel I, GM pékáruval, ebédhez		
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 KJ	Energia: 879.11 Kcal / 3,674.68 KJ	Energia: 660.79 Kcal / 2,762.10 KJ	Energia: 562.58 Kcal / 2,351.58 KJ	Energia: 695.96 Kcal / 2,909.11 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.04 g14.07 g2.29 g	33.64 g44.07 g8.25 g	14.18 g14.10 g1.65 g	6.49 g28.13 g3.28 g	16.10 g30.48 g3.71 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.69 g14.99 g3.36 g	72.23 g0.65 g3.99 g	118.75 g2.73 g2.87 g	70.59 g3.21 g2.58 g	87.93 g3.00 g2.92 g	g g g	g g g
	3,9				9			
	Uzsonna	Növényi szendvicskrémés, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborkával	Házi meggyes gyümölcskrémével, Gluténmentes pékáru	Növényi szendvicskrémés, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 394.89 Kcal / 1,650.64 KJ	Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ	Energia: 395.25 Kcal / 1,652.15 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.17 g11.65 g9.14 g	7.63 g2.21 g0.41 g	8.16 g11.64 g8.81 g	1.00 g11.60 g5.00 g	7.72 g11.60 g8.80 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58.37 g0.99 g1.35 g	62.84 g1.80 g0.70 g	58.65 g1.06 g1.36 g	46.60 g1.90 g1.00 g	57.60 g0.80 g1.34 g	g g g	g g g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05820) Glutén,tejmo gy,pszít,natív cukorM	Tízórai	Rizstej, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Sült húskrémes[10, (12)], Gluténmentes pékáru, Paprikával	Rizstej, Pulykamell sonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Alma	Herba tea, Tojáskrémes[3], Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával	Herba tea, Növényi szendvicskrémes, Gluténmentes pékáru, Paprikával		
		Energia: 544.44 Kcal / 2,275.76 KJ	Energia: 566.63 Kcal / 2,368.51 KJ	Energia: 640.83 Kcal / 2,678.67 KJ	Energia: 498.08 Kcal / 2,081.97 KJ	Energia: 439.09 Kcal / 1,835.40 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.41 g18.86 g4.55 g	10.72 g25.59 g7.08 g	14.81 g20.58 g4.92 g	10.47 g18.45 g5.16 g	8.26 g11.74 g8.80 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.75 g12.79 g0.90 g	66.71 g10.80 g1.21 g	90.93 g12.79 g1.77 g	65.98 g10.99 g0.98 g	68.96 g10.80 g1.34 g	g g g	g g g
		10,(12)			3			
	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves [9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással	Rántott leves, Kölesgolyóval, Csikós tokány, Tarhonyával	Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke I, GM pékáruval, ebédhez		
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 KJ	Energia: 811.07 Kcal / 3,390.27 KJ	Energia: 1,086.06 Kcal / 4,539.73 KJ	Energia: 802.89 Kcal / 3,356.08 KJ	Energia: 597.87 Kcal / 2,499.10 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.04 g14.07 g2.29 g	36.46 g35.69 g7.66 g	29.86 g63.09 g8.05 g	23.20 g47.90 g10.95 g	29.78 g46.02 g11.79 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.69 g14.99 g3.36 g	72.11 g0.65 g2.70 g	97.66 g1.23 g3.27 g	69.82 g3.21 g3.88 g	84.01 g3.00 g2.38 g	g g g	g g g
		3,9			4			9
	Uzsonna	Csirkemellsonkás, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával	Házi meggyes gyümölcskrémme l, Gluténmentes pékáru	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 468.59 Kcal / 1,958.71 KJ	Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 KJ	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 389.60 Kcal / 1,628.53 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.57 g17.17 g4.91 g	7.63 g2.21 g0.41 g	13.24 g28.36 g8.79 g	1.00 g11.60 g5.00 g	7.72 g11.60 g8.80 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.53 g0.99 g1.76 g	62.84 g1.80 g0.70 g	56.25 g1.06 g2.60 g	46.60 g1.90 g1.00 g	57.60 g0.80 g1.34 g	g g g	g g g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05905) GM,TO,OM,c sir,alm,zel,na r,bar,Nabe	Tízórai	Tej 1,5%*[7], Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Sült húskrémes[10, (12)], Gluténmentes pékáru, Paprikával	Tej 1,5%*[7], Turista felvágottas, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Körte	Herba tea, Sonkakrémes, Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával	Herba tea, Magyaros vajkrémes[7], Gluténmentes pékáru, Paprikával		
		Energia: 564.68 Kcal / 2,360.36 Kj	Energia: 566.63 Kcal / 2,368.51 Kj	Energia: 702.21 Kcal / 2,935.24 Kj	Energia: 423.61 Kcal / 1,770.69 Kj	Energia: 493.41 Kcal / 2,062.45 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17.52 g20.50 g6.64 g	10.72 g25.59 g7.08 g	21.16 g25.99 g8.45 g	11.15 g9.61 g2.82 g	8.82 g18.14 g8.13 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.98 g0.80 g1.30 g	66.71 g10.80 g1.21 g	89.04 g0.80 g1.94 g	66.66 g10.99 g1.24 g	67.16 g10.80 g0.71 g	g g g	g g g
		7	10,(12)	7	7	7		
	Ebéd	Körteleves GM[7], Rakott karfiol rizzsel	Májgaluskaleves, Fasírt, Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával	Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával	Rántott leves, Kölesgolyóval, Csikós tokány, Tarhonyával	Zöldségleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel I, GM pékáruval, ebédhez		
		Energia: 659.53 Kcal / 2,756.84 Kj	Energia: 793.13 Kcal / 3,315.28 Kj	Energia: 1,094.59 Kcal / 4,575.39 Kj	Energia: 802.89 Kcal / 3,356.08 Kj	Energia: 592.36 Kcal / 2,476.06 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		32.20 g17.94 g4.62 g	32.82 g41.77 g10.25 g	30.83 g60.81 g8.53 g	23.20 g47.90 g10.95 g	29.69 g45.93 g11.66 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		91.36 g25.61 g3.34 g	71.82 g0.05 g2.32 g	103.89 g6.44 g4.11 g	69.82 g3.21 g3.88 g	83.20 g3.00 g2.33 g	g g g	g g g
		7	4	4	4	4		
	Uzsonna	Mátrai diákcsemegés, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával	Házi gyümölcsjoghurt [7], Gluténmentes pékáru	Bécsi felvágottas , Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretekkel	fahéjas csiga-TündérManna	Zöldfűszeres kockasajttal[7], Gluténmentes pékáru		
		Energia: 472.43 Kcal / 1,974.76 Kj	Energia: 528.06 Kcal / 2,207.29 Kj	Energia: 558.66 Kcal / 2,335.20 Kj	Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 Kj	Energia: 366.76 Kcal / 1,533.06 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.13 g18.51 g5.40 g	14.23 g9.20 g4.31 g	13.24 g28.36 g8.79 g	1.00 g11.60 g5.00 g	13.62 g6.30 g2.74 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		55.91 g0.99 g1.89 g	90.54 g27.14 g1.30 g	56.25 g1.06 g2.60 g	46.60 g1.90 g1.00 g	57.40 g0.80 g1.08 g	g g g	g g g
		7	7	7	7	7		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05080) Fehér,sószeg „kr.veseelégt	Ebéd																					
		Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]			Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]			Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Csirkebecsinált leves[1,7,9], Túrótöltelékes gombóc[1,7, (3,6,12)], Porcukorral			Daragaluska leves [1,3,9], Vadas sertésragu[1,7,10, (12)], Szarvacska tésztával[1,3]		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ			Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ			Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ			Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ			Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ			Energia: 1,386.99 Kcal / 5,797.62 KJ			Energia: 923.88 Kcal / 3,861.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.47 g	42.08 g	12.85 g	38.31 g	36.04 g	8.64 g	37.76 g	150.14 g	21.23 g	36.70 g	57.94 g	14.74 g	33.10 g	54.31 g	13.00 g	40.57 g	65.86 g	21.02 g	40.02 g	38.86 g	11.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.16 g	25.97 g	1.39 g	77.20 g	0.81 g	2.42 g	125.63 g	1.02 g	3.22 g	93.02 g	0.05 g	2.53 g	125.30 g	32.99 g	1.29 g	156.60 g	48.47 g	5.79 g	102.07 g	1.03 g	3.25 g		
1,7			1,3,7,9			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)				
(05120) Szénhidrát és fehérjebő	Ebéd																					
		Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rakott karfiol rizzsel[1,7]			Májgaluskaleves [1,9], Főtt tojás[3], Paraj főzelékkel [1,7], Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves [1,7,9], Rántott halfilé[1,3,4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással [3,7,10,(1,12)]			Rántott leves[1], Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány[1,7], Tarhonyával[1,3]			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke l[1,7], Diétás pékáruval BL, ebédhez			Csirkebecsinált leves[1,7,9], Túrótöltelékes gombóc[1,7, (3,6,12)], Porcukorral			Daragaluska leves [1,3,9], Vadas sertésragu[1,7,10, (12)], Szarvacska tésztával[1,3]		
		Energia: 889.97 Kcal / 3,720.07 KJ			Energia: 848.43 Kcal / 3,546.44 KJ			Energia: 2,020.24 Kcal / 8,444.60 KJ			Energia: 1,044.75 Kcal / 4,367.06 KJ			Energia: 855.01 Kcal / 3,573.94 KJ			Energia: 1,386.99 Kcal / 5,797.62 KJ			Energia: 923.88 Kcal / 3,861.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.47 g	42.08 g	12.85 g	38.31 g	36.04 g	8.64 g	37.76 g	150.14 g	21.23 g	36.70 g	57.94 g	14.74 g	33.10 g	54.31 g	13.00 g	40.57 g	65.86 g	21.02 g	40.02 g	38.86 g	11.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.16 g	25.97 g	1.39 g	77.20 g	0.81 g	2.42 g	125.63 g	1.02 g	3.22 g	93.02 g	0.05 g	2.53 g	125.30 g	32.99 g	1.29 g	156.60 g	48.47 g	5.79 g	102.07 g	1.03 g	3.25 g		
1,7			1,3,7,9			1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)				
(05545) TTO,szój,zell, hal,hüv,növ.t ej,tarM	Ebéd																					
		Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves, Fasírt, Paraj főzelékkel[1], Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves, Rántott sertészelet , Kukoricás rizzsel, Uborkasalátával			Rántott leves, Pirított kenyérkockával[1], Csikós tokány, Tarhonyával			Zöldségleves, Sült virsli, Burgonyafőzelékkel [1], Diétás pékáruval BL, ebédhez								
		Energia: 656.91 Kcal / 2,745.88 KJ			Energia: 786.27 Kcal / 3,286.61 KJ			Energia: 791.65 Kcal / 3,309.10 KJ			Energia: 803.82 Kcal / 3,359.97 KJ			Energia: 714.06 Kcal / 2,984.77 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.51 g	32.70 g	9.49 g	33.54 g	40.94 g	10.73 g	35.65 g	25.46 g	5.90 g	23.13 g	47.79 g	10.95 g	24.76 g	50.25 g	12.24 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.26 g	14.99 g	3.30 g	70.65 g	0.05 g	2.31 g	104.33 g	6.44 g	4.05 g	69.11 g	3.00 g	3.88 g	108.46 g	3.00 g	2.52 g	g	g	g	g	g	g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(05625) GM tej,toj,szója, mogy,csicsei ,kápM	Ebéd	1			1			1														
	Ebéd																					
		Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves, Spenótos sajtos rakott tészta[1,3,7]			Tárkonyos zöldségleves, Rántott sertésszelet , Kukoricás rizzsel, Tartármártással			Rántott leves, Biosaurus , Csikós tokány, Kölessel			Magyaros zellerleves[9], Fasírt[1,3], Főtt burgonyával, Snidlingmártással								
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 Kj			Energia: 677.59 Kcal / 2,832.33 Kj			Energia: 783.12 Kcal / 3,273.44 Kj			Energia: 996.50 Kcal / 4,165.37 Kj			Energia: 772.59 Kcal / 3,229.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.04 g	14.07 g	2.29 g	27.94 g	30.60 g	8.36 g	34.68 g	27.74 g	5.42 g	29.29 g	57.79 g	12.43 g	25.07 g	35.18 g	8.76 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73.69 g	14.99 g	3.36 g	73.44 g	0.05 g	3.25 g	98.10 g	1.23 g	3.21 g	88.76 g	0.38 g	3.99 g	85.37 g	3.20 g	4.35 g	g	g	g	g	g	g	
1,3,7						1,3,9																
(05710) BÚZA-,tojás-, élesztőM	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves, Fasírt, Paraj főzelékkel, Főtt burgonyával			Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Kukoricás rizzsel, Tartármártással			Rántott leves, Kölesgolyóval, Csikós tokány, Tarhonyával			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékke I, GM pékáruval, ebédhez								
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 Kj			Energia: 793.13 Kcal / 3,315.28 Kj			Energia: 1,086.06 Kcal / 4,539.73 Kj			Energia: 802.89 Kcal / 3,356.08 Kj			Energia: 597.87 Kcal / 2,499.10 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.04 g	14.07 g	2.29 g	32.82 g	41.77 g	10.25 g	29.86 g	63.09 g	8.05 g	23.20 g	47.90 g	10.95 g	29.78 g	46.02 g	11.79 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.69 g	14.99 g	3.36 g	71.82 g	0.05 g	2.32 g	97.66 g	1.23 g	3.27 g	69.82 g	3.21 g	3.88 g	84.01 g	3.00 g	2.38 g	g	g	g	g	g	g
	4						9															
	(05830) TM,BÚZA,roz s,kuk,feh.rizs ,burg,OM	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves, Fasírt, Paraj főzelékkel, Hajdinával köret			Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Párolt barna rizzsel, Tartármártással			Rántott leves, Biosaurus , Csikós tokány, Tarhonyával			Zöldségleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelékke I, GM pékáruval, ebédhez							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(05830) TM,BÚZA,roz s,kuk,feh.rizs ,burg,OM	Ebéd	Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 KJ			Energia: 949.97 Kcal / 3,970.87 KJ			Energia: 954.89 Kcal / 3,991.44 KJ			Energia: 850.62 Kcal / 3,555.59 KJ			Energia: 598.55 Kcal / 2,501.94 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.04 g	14.07 g	2.29 g	35.36 g	52.11 g	11.56 g	25.27 g	63.09 g	8.05 g	23.20 g	50.86 g	11.18 g	30.26 g	46.01 g	11.81 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.69 g	14.99 g	3.36 g	85.99 g	0.05 g	4.16 g	69.61 g	1.23 g	2.86 g	73.50 g	3.38 g	4.05 g	84.04 g	3.00 g	2.30 g	g	g	g	g	g	g
4																						
(05910) GM,TO,rizs,k uk,burgonya	Ebéd	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol rizzsel			Májgaluskaleves, Fasírt, Paraj főzelékkel, Hajdinával köret			Tárkonyos zöldségleves, Rántott halfilével [4], Kölessel , Tartármártással [7,10,(12)]			Rántott leves, Kölesgolyóval, Csikós tokány, Tarhonyával			Magyaros zellerleves[9], Sült virsli, Zöldborsófőzelékkel								
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 KJ			Energia: 949.97 Kcal / 3,970.87 KJ			Energia: 1,137.36 Kcal / 4,754.16 KJ			Energia: 802.89 Kcal / 3,356.08 KJ			Energia: 391.03 Kcal / 1,634.51 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.04 g	14.07 g	2.29 g	35.36 g	52.11 g	11.56 g	30.97 g	74.02 g	11.71 g	23.20 g	47.90 g	10.95 g	28.58 g	45.72 g	11.76 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,7,10,(12)9																						

.....
Élelmezésvezető

