

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tej 2dl, Müzli			Citromos tea, TK kenyér , Tojáskrém			Tej 2dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Stangli, Kockasajt			Citromos tea, Sajtos pogácsa		
		Energia: 188.55 Kcal / 788.14 KJ			Energia: 259.28 Kcal / 1,083.71 KJ			Energia: 312.11 Kcal / 1,304.62 KJ			Energia: 284.14 Kcal / 1,104.11 KJ			Energia: 185.70 Kcal / 692.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.50 g	8.14 g	3.05 g	7.36 g	5.66 g	1.68 g	9.97 g	17.36 g	7.07 g	7.87 g	8.32 g	4.62 g	1.25 g	6.55 g	1.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.80 g	0.00 g	0.25 g	44.29 g	17.98 g	1.93 g	28.62 g	5.90 g	0.60 g	39.11 g	17.98 g	0.39 g	25.12 g	17.98 g	0.39 g		
1,7			1,3,10,(6),(7),(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,7,(6),(12)				
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Zöldség gulyás, Tökfőzelék, Vagdalt szárnyas(egyb,sült)			BrokkolikréMLEVES, Roston csirkemell , Kukorica ragu , Bulgur			Sertés pörkölt, Kelkáposzta főzelék , Csontleves cérumattal			Magyaros zöldborsóleves, Vadas csirketokány, Spagetti			Gulyásleves, Tejberizs , Kakaó szórat		
		Energia: 555.62 Kcal / 2,322.49 KJ			Energia: 420.77 Kcal / 1,758.82 KJ			Energia: 175.93 Kcal / 735.99 KJ			Energia: 558.72 Kcal / 2,335.45 KJ			Energia: 485.40 Kcal / 2,028.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.34 g	29.87 g	5.19 g	21.12 g	20.93 g	4.56 g	15.19 g	5.95 g	3.11 g	25.98 g	22.89 g	4.41 g	17.92 g	4.76 g	4.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.59 g	8.00 g	1.68 g	39.53 g	0.82 g	2.94 g	15.42 g	0.73 g	2.26 g	62.21 g	0.96 g	3.19 g	91.98 g	38.48 g	3.19 g		
1,3,7,9			1,3,7,(12)			1,3,9,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK kenyér , Margarin, zöldség , Trappista sajt			Zsemle , Sajtkrém, zöldség			TK kenyér , Körözött túró, zöldség			TK kenyér , Margarin, Párizsi, zöldség			TK kenyér , Majonézes padlizsánkrém, zöldség		
		Energia: 290.49 Kcal / 1,214.25 KJ			Energia: 264.55 Kcal / 1,105.82 KJ			Energia: 130.24 Kcal / 544.40 KJ			Energia: 218.53 Kcal / 913.45 KJ			Energia: 225.44 Kcal / 942.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.88 g	14.39 g	6.91 g	7.03 g	11.96 g	7.01 g	4.67 g	0.50 g	2.42 g	6.95 g	9.57 g	2.92 g	5.63 g	8.84 g	1.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.02 g	0.00 g	1.41 g	31.89 g	0.00 g	1.21 g	26.62 g	0.00 g	1.43 g	25.89 g	0.00 g	1.15 g	31.20 g	0.00 g	1.61 g		
1,7,(6)			1,7			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)			1,3,7,10,(6)				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tej 2dl, Müzli			Citromos tea, TK kenyér, Tojáskrém			Tej 2dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Stangli, Kockasajt			Citromos tea, Sajtos pogácsa		
		Energia: 222.55 Kcal / 930.26 KJ			Energia: 330.18 Kcal / 1,380.15 KJ			Energia: 359.99 Kcal / 1,504.76 KJ			Energia: 272.62 Kcal / 1,139.55 KJ			Energia: 311.07 Kcal / 1,300.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.35 g	6.41 g	3.05 g	10.45 g	10.93 g	3.28 g	10.76 g	20.30 g	8.08 g	7.87 g	8.33 g	4.62 g	3.10 g	16.38 g	4.47 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.60 g 0.00 g 0.26 g			46.97 g 19.98 g 3.27 g			33.13 g 7.38 g 0.69 g			41.19 g 19.98 g 0.39 g			37.32 g 19.98 g 0.99 g				
1,7			1,3,10,(6),(7),(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,7,(6),(12)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Zöldség gulyás, Tökfőzelék, Vagdalt szárnyas(egyb,sült)			Brokkolikrémleves, Roston csirkemell, Kukorica ragu, Bulgur			Sertés pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Csontteves cémmametélttel			Magyaros zöldborsóleves, Vadas csirke tokány, Spagetti			Gulyásleves, Tejberizs, Kakaó szórat		
		Energia: 295.90 Kcal / 1,236.86 KJ			Energia: 428.14 Kcal / 1,789.63 KJ			Energia: 222.03 Kcal / 928.09 KJ			Energia: 525.62 Kcal / 2,197.09 KJ			Energia: 585.18 Kcal / 2,362.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		7.23 g	15.80 g	5.80 g	26.07 g	19.46 g	4.75 g	19.87 g	7.76 g	3.73 g	27.22 g	19.04 g	5.15 g	20.21 g	5.81 g	5.03 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.10 g 9.30 g 1.94 g			39.71 g 0.97 g 3.42 g			18.15 g 0.85 g 2.58 g			60.50 g 1.12 g 3.74 g			107.16 g 45.88 g 3.68 g				
1,3,7,9			1,3,7,(12)			1,3,9,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	TK kenyér, Margarin, zöldség, Trappista sajt			Zsemle, Sajtkrém, zöldség			Körözött túró, TK kenyér, zöldség			TK kenyér, Margarin, Párizsi, zöldség			TK kenyér, Majonéz, padlizsánkrém, zöldség		
		Energia: 377.86 Kcal / 1,578.82 KJ			Energia: 302.38 Kcal / 1,263.95 KJ			Energia: 130.90 Kcal / 547.16 KJ			Energia: 289.83 Kcal / 1,211.49 KJ			Energia: 225.44 Kcal / 942.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		19.87 g	22.70 g	10.19 g	7.58 g	15.81 g	9.30 g	4.69 g	0.50 g	2.98 g	8.16 g	16.89 g	5.10 g	5.83 g	8.84 g	1.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.22 g 0.00 g 1.75 g			32.09 g 0.00 g 1.33 g			28.75 g 0.00 g 1.64 g			25.95 g 0.00 g 1.47 g			31.20 g 0.00 g 1.61 g				
1,7,(6)			1,7			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)			1,3,7,10,(6)				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tej 2dl, Müzli			Citromos tea, TK kenyér , Tojáskrém			Tej 2dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Stangli, Kockasajt			Citromos tea, Sajtós pogácsa		
		Energia: 290.53 Kcal / 1,214.42 KJ			Energia: 330.18 Kcal / 1,380.15 KJ			Energia: 359.99 Kcal / 1,504.78 KJ			Energia: 272.62 Kcal / 1,139.55 KJ			Energia: 311.07 Kcal / 1,300.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		11.05 g	6.95 g	3.06 g	10.45 g	0.93 g	3.26 g	10.76 g	20.30 g	8.08 g	7.87 g	8.33 g	4.62 g	3.10 g	16.38 g	4.47 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
45.60 g 0.00 g 0.28 g			46.97 g 19.98 g 3.27 g			33.13 g 7.38 g 0.69 g			41.19 g 19.98 g 0.39 g			37.32 g 19.98 g 0.99 g				
1,7			1,3,10,(6),(7),(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,7,(6),(12)				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Zöldség gulyás, Tökfőzelék, Vagdalt szárnyas(egyb.sült)			Brokkolikrémléves , Roston csirkemell , Kukorica ragu , Bulgur			Sertés pörkölt, Kelkáposzta főzelék , Csontleves cérumattal			Magyaros zöldborsóleves , Vadas csirketokány, Spagetti			Gulyásleves, Tejberizs , Kakaó szórát		
		Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 572.03 Kcal / 2,391.09 KJ			Energia: 249.06 Kcal / 1,041.07 KJ			Energia: 600.75 Kcal / 2,511.14 KJ			Energia: 631.21 Kcal / 2,638.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		7.65 g	17.79 g	6.61 g	30.63 g	28.00 g	6.06 g	22.30 g	8.74 g	4.06 g	31.12 g	21.77 g	5.88 g	21.83 g	6.56 g	5.84 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.29 g 10.67 g 2.20 g			52.74 g 1.11 g 3.89 g			20.34 g 0.96 g 2.88 g			69.14 g 1.29 g 4.26 g			120.27 g 52.28 g 4.14 g				
1,3,7,9			1,3,7,(12)			1,3,9,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	TK kenyér , Margarin, zöldség, Trappista sajt			Zsemle , Sajtkrém, zöldség			Körözött túró, TK kenyér , zöldség			TK kenyér , Margarin, Párizsi, zöldség			TK kenyér , Majonézes padlizsánkrém, zöldség		
		Energia: 377.66 Kcal / 1,578.62 KJ			Energia: 284.55 Kcal / 1,105.82 KJ			Energia: 130.90 Kcal / 547.16 KJ			Energia: 289.83 Kcal / 1,211.49 KJ			Energia: 225.44 Kcal / 942.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		15.67 g	22.70 g	10.19 g	7.03 g	11.96 g	7.01 g	4.69 g	0.50 g	3.34 g	8.16 g	16.89 g	5.10 g	5.63 g	8.84 g	1.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.22 g 0.00 g 1.75 g			31.89 g 0.00 g 1.21 g			26.75 g 0.00 g 1.64 g			25.95 g 0.00 g 1.47 g			31.20 g 0.00 g 1.61 g				
1,7,(6)			1,7			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)			1,3,7,10,(6)				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00485) Felnőtt (19-69 év) ebéd	Zöldség gulyás, Tökfőzelék, Vagdalt szárnyas(egyb,sült)			Brokkolikrémleves , Roston csirkemell, Kukorica ragu , Bulgur			Csontleves cénametélttel , Sertés pörkölt, Kelkáposzta főzelék			Magyaros zöldborsóleves , Vadas csirketokány, Spagetti			Gulyásleves, Tejberizs , Kakaó szórat		
		Energia: 858.03 Kcal / 3,586.57 KJ			Energia: 625.18 Kcal / 2,613.25 KJ			Energia: 634.81 Kcal / 2,653.51 KJ			Energia: 706.67 Kcal / 2,953.88 KJ			Energia: 638.67 Kcal / 2,669.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.98 g	49.42 g	8.37 g	34.76 g	27.78 g	5.80 g	31.88 g	29.60 g	5.64 g	37.87 g	24.97 g	7.09 g	16.93 g	7.35 g	6.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.18 g	13.33 g	2.52 g	63.14 g	1.37 g	4.63 g	60.68 g	1.35 g	6.04 g	81.48 g	1.61 g	5.27 g	125.15 g	55.12 g	4.73 g
1,3,7,9			1,3,7,(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6),(12)				