

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00411) Tej-, banán-, citrus mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss [1], Sertés parizer szeletelt 5dkg, Zöldpaprika	Fehér kenyér szeletelt[1, (7)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss[1], Jégcsapretek	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Tojásfőtt[3], Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 KJ	Energia: 333.30 Kcal / 1,393.19 KJ	Energia: 526.46 Kcal / 2,200.60 KJ	Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 KJ	Energia: 336.26 Kcal / 1,405.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.87 g8.78 g2.10 g	9.74 g18.18 g5.40 g	18.32 g30.59 g10.19 g	11.62 g9.80 g2.90 g	10.66 g13.74 g3.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.65 g25.13 g0.65 g	31.54 g0.00 g1.40 g	43.84 g0.00 g0.86 g	31.14 g0.00 g1.62 g	40.62 g11.52 g0.55 g
				 		 
	Ebéd	Zöldségleves mir* [1, (3,9,10)], Mexikói sertés tokány ovi, Tészta köret ovis*[1], Alma	Minestrone GM*[9], Párizsi szelet ovi TM* [1,3], Burgonyapüre TM.*	Brokkolikrémleves ovis GM+TM, Lecsós sertésszelet ovi GM, Párolt köles, Alma	Csontleves ovis GM*, Tavaszi rizseshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*	Gombaleves zöldséges Óvoda[1,3], Pásztortarhonya ovis *[1], Sav.uborka[10,15], Happy 0.20 l
		Energia: 747.63 Kcal / 3,125.09 KJ	Energia: 644.35 Kcal / 2,693.38 KJ	Energia: 761.36 Kcal / 3,182.48 KJ	Energia: 816.64 Kcal / 3,413.56 KJ	Energia: 848.63 Kcal / 3,547.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28.10 g37.09 g8.82 g	28.87 g45.29 g7.53 g	34.22 g26.67 g5.57 g	31.46 g26.08 g8.73 g	32.84 g36.67 g9.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.65 g8.93 g4.69 g	29.24 g0.50 g7.65 g	89.91 g8.93 g8.17 g	112.46 g11.59 g1.89 g	94.41 g0.10 g4.39 g
		   	  			   
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Zsemle vizes friss[1], Jégcsapretek	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Tojásfőtt[3]	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)	Fehér kenyér szeletelt[1, (7)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 253.32 Kcal / 1,058.88 KJ	Energia: 461.81 Kcal / 1,930.37 KJ	Energia: 292.11 Kcal / 1,221.02 KJ	Energia: 334.57 Kcal / 1,398.50 KJ	Energia: 387.29 Kcal / 1,618.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.12 g9.80 g2.95 g	17.04 g11.43 g3.18 g	10.96 g13.50 g3.88 g	5.82 g7.88 g1.96 g	16.24 g15.32 g2.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.19 g0.00 g1.02 g	59.59 g0.00 g1.15 g	30.64 g0.00 g0.56 g	47.59 g16.20 g0.59 g	44.79 g0.00 g1.24 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna		  	 	  	 

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00413) Laktóz - tejfeh.ment. (+szója) ovis	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss [1], Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss [1], Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss [1], Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3], Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ	Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ	Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 KJ	Energia: 401.32 Kcal / 1,677.52 KJ	Energia: 474.26 Kcal / 1,982.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 9.91 g 8.78 g 2.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13.24 g 15.68 g 4.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17.32 g 30.95 g 10.15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15.12 g 10.30 g 3.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14.16 g 14.24 g 3.98 g
		Szénhidrát Cukor Só 65.75 g 33.23 g 0.66 g	Szénhidrát Cukor Só 60.99 g 0.00 g 1.05 g	Szénhidrát Cukor Só 59.04 g 0.00 g 0.72 g	Szénhidrát Cukor Só 60.14 g 0.00 g 1.87 g	Szénhidrát Cukor Só 69.62 g 11.52 g 0.80 g
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM.[12], Mexikói sertés tokány ovi, Tészta köret * [1], Alma	Minestrone GM*[9], Párizsi szelet ovi TM* [1,3], Burgonyapüré pehely.TM	BrokkolikréMLEVES ovis GM+TM, Lecsós sertésszelet ovi GM, Párolt köles, Banan	Csontleves ovis GM*, Tavaszi rizseshús GM +TM*, Káposztasaláta alk*	Pásztortarhonya ovis *[1], Sav.uborka[10,15], Happy 0.20 l, Gombaleves zöldséges GM
		Energia: 850.46 Kcal / 3,554.92 KJ	Energia: 645.45 Kcal / 2,697.98 KJ	Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ	Energia: 816.64 Kcal / 3,413.56 KJ	Energia: 892.25 Kcal / 3,729.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 29.38 g 32.63 g 8.35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28.88 g 45.36 g 7.58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 36.87 g 26.32 g 5.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31.46 g 26.08 g 8.73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 34.25 g 38.49 g 9.97 g
		Szénhidrát Cukor Só 108.45 g 23.92 g 3.55 g	Szénhidrát Cukor Só 29.34 g 0.50 g 7.65 g	Szénhidrát Cukor Só 139.91 g 51.43 g 8.29 g	Szénhidrát Cukor Só 112.46 g 11.59 g 1.89 g	Szénhidrát Cukor Só 99.65 g 0.60 g 5.24 g
	Uzsonna	Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss[1], Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding TM[15], Hegeszthető edény 500 ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Főtt tojás*[3]	Fehér kenyér szeletelt[1, (7)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 391.32 Kcal / 1,635.72 KJ	Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ	Energia: 430.11 Kcal / 1,797.86 KJ	Energia: 371.65 Kcal / 1,553.50 KJ	Energia: 453.33 Kcal / 1,894.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 12.62 g 10.30 g 3.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 5.51 g 1.95 g 0.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14.46 g 14.00 g 3.98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8.14 g 7.64 g 2.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15.24 g 15.68 g 2.10 g
		Szénhidrát Cukor Só 60.19 g 0.00 g 1.27 g	Szénhidrát Cukor Só 72.68 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 59.64 g 0.00 g 0.81 g	Szénhidrát Cukor Só 67.14 g 24.30 g 0.75 g	Szénhidrát Cukor Só 59.99 g 0.00 g 1.10 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00415) Gluténmentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Abonett GM, Alma	Glut. mentes Class. fehér keny[6,(13)], Zöldpaprika, Baromfi parizer cs.(5 dkg), Mini margarin 70% zs. (10 g)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Glut. mentes Class. fehér keny [6,(13)], Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny [6,(13)], Jégcsapretek	Glut. mentes Class. fehér keny[6,(13)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3], Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ	Energia: 363.91 Kcal / 1,521.14 KJ	Energia: 510.78 Kcal / 2,135.06 KJ	Energia: 318.43 Kcal / 1,331.04 KJ	Energia: 391.37 Kcal / 1,635.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.91 g 8.78 g 2.10 g	9.04 g 17.40 g 4.75 g	13.22 g 32.68 g 10.35 g	10.92 g 12.02 g 3.20 g	9.96 g 15.96 g 4.18 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		65.75 g 33.23 g 0.66 g	38.99 g 2.64 g 1.35 g	37.21 g 2.64 g 1.02 g	38.14 g 2.64 g 2.17 g	47.62 g 14.16 g 1.10 g
						
	Uzsonna	Vegyes gyümölcslev. *mir.* LÉ.[7,12], Mexikói sertés tokány GM isk*, Tészta köret GM!!!, Alma	Minestrone GM*[9], Párizsi szelet LÉ.+TM*[3], Burgonyapüré helyéből [7]	BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Banan	Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*	Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya GM*, Sav.uborka[10,15], Happy 0.20 l
		Energia: 869.62 Kcal / 3,635.01 KJ	Energia: 864.28 Kcal / 3,612.69 KJ	Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ	Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ	Energia: 1,138.03 Kcal / 4,756.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.36 g 32.87 g 8.45 g	39.14 g 44.76 g 7.88 g	36.87 g 26.32 g 5.77 g	32.21 g 26.26 g 8.73 g	31.30 g 47.09 g 13.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		118.24 g 30.97 g 2.59 g	74.88 g 4.48 g 3.06 g	139.91 g 51.43 g 5.33 g	116.07 g 11.69 g 1.89 g	143.14 g 6.65 g 3.11 g
						
		Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding [7,15], Hegeszthető edény 500 ml, Gyümölcsle 2 dl-es 50%	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glutenmentes kenyér 400 gr, Főtt tojás* [3], Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Miniméz MARYKER (20 g)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 295.00 Kcal / 1,233.10 KJ	Energia: 481.25 Kcal / 2,011.63 KJ	Energia: 428.73 Kcal / 1,792.09 KJ	Energia: 308.65 Kcal / 1,290.16 KJ	Energia: 357.01 Kcal / 1,492.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.90 g 10.31 g 3.02 g	13.27 g 5.36 g 2.22 g	8.96 g 13.39 g 3.82 g	5.38 g 8.01 g 2.07 g	13.52 g 15.69 g 2.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.34 g 0.00 g 0.77 g	90.56 g 10.60 g 0.27 g	66.83 g 4.00 g 0.36 g	53.39 g 16.20 g 0.10 g	39.14 g 0.00 g 0.60 g
						

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00416) Tej- Tojás (szója) mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Hamlet, Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Sertés parizer szeletelt 5dkg, Zöldpaprika	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt[1,(7)], Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Jégcsapretek	Zsemle vizes friss[1], Uborka, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 393.55 Kcal / 1,645.04 KJ	Energia: 400.90 Kcal / 1,675.76 KJ	Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 KJ	Energia: 359.10 Kcal / 1,501.04 KJ	Energia: 593.74 Kcal / 2,481.83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.02 g8.61 g2.12 g	11.96 g18.56 g5.36 g	17.32 g30.95 g10.15 g	19.92 g11.24 g3.36 g	20.45 g24.41 g9.04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.99 g33.23 g0.13 g	33.89 g0.00 g1.64 g	59.04 g0.00 g0.72 g	44.14 g0.00 g1.37 g	70.17 g11.52 g2.46 g
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM.[12], Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*[1], Alma	Minestrone GM*[9], Hawaii s.szelet iskola Gm +TM*, Burgonyapüré pehely.TM	BrokkolikréMLEVES isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Banan	Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*	Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi- isk.[1], Sav.uborka[10,15], Happy 0.20 l
		Energia: 835.06 Kcal / 3,490.55 KJ	Energia: 393.99 Kcal / 1,646.88 KJ	Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ	Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ	Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.04 g30.35 g8.09 g	32.82 g22.79 g5.93 g	36.87 g26.32 g5.77 g	32.21 g26.26 g8.73 g	42.45 g45.27 g12.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		109.10 g23.92 g1.69 g	13.82 g0.50 g5.89 g	139.91 g51.43 g5.33 g	116.07 g11.69 g1.89 g	115.69 g0.65 g5.43 g
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss [1], Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding TM[15], Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcsle 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Uborka	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 606.31 Kcal / 2,534.38 KJ	Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ	Energia: 424.91 Kcal / 1,776.12 KJ	Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 KJ	Energia: 453.33 Kcal / 1,894.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		20.17 g31.10 g10.94 g	5.51 g1.95 g0.49 g	18.92 g11.61 g3.32 g	7.10 g8.00 g2.10 g	15.24 g15.68 g2.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.29 g0.00 g2.60 g	72.68 g0.00 g0.00 g	59.26 g0.00 g1.18 g	74.24 g16.20 g0.60 g	59.99 g0.00 g1.10 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00418) Tej- és tojás- szójamentes óvoda	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Alma	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Zöldpaprika	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss [1], Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Jégcsapretek	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 KJ	Energia: 400.90 Kcal / 1,675.76 KJ	Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 KJ	Energia: 425.14 Kcal / 1,777.09 KJ	Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.87 g 8.78 g 2.10 g	11.96 g 18.56 g 5.36 g	17.32 g 30.95 g 10.15 g	18.92 g 11.60 g 3.32 g	19.87 g 31.35 g 10.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.65 g 25.13 g 0.65 g	33.89 g 0.00 g 1.64 g	59.04 g 0.00 g 0.72 g	59.34 g 0.00 g 1.23 g	69.19 g 11.52 g 2.54 g
						
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM.[12], Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*[1], Alma	Minestrone GM*[9], Hawaii s.szelet iskola Gm +TM*, Burgonyapüré pehely.TM	Natúr sertésszelet*[1], Párolt rizsköret*, Párolt zöldség BETEG* (1,3,9,10), Brokkolikrémleves ovis GM+TM, Banan	Csontleves LÉ.* , Tavaszi rizshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*	Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovis *[1], Sav.uborka[10,15], Happy 0.20 l
		Energia: 835.06 Kcal / 3,490.55 KJ	Energia: 393.99 Kcal / 1,646.88 KJ	Energia: 862.22 Kcal / 3,604.08 KJ	Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ	Energia: 892.25 Kcal / 3,729.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.04 g 30.35 g 8.09 g	32.82 g 22.79 g 5.93 g	35.71 g 24.66 g 5.40 g	32.21 g 26.26 g 8.73 g	34.25 g 38.49 g 9.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.10 g 23.92 g 1.69 g	13.82 g 0.50 g 5.89 g	122.24 g 51.48 g 5.37 g	116.07 g 11.69 g 1.89 g	99.65 g 0.60 g 5.24 g
						
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding TM[15], Hegeszthető edény 500 ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os)	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 535.91 Kcal / 2,240.10 KJ	Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ	Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 KJ	Energia: 453.33 Kcal / 1,894.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.89 g 30.98 g 10.80 g	5.51 g 1.95 g 0.49 g	17.04 g 11.43 g 3.18 g	7.10 g 8.00 g 2.10 g	15.24 g 15.68 g 2.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.64 g 0.00 g 2.59 g	72.68 g 0.00 g 0.00 g	31.59 g 0.00 g 1.15 g	74.24 g 16.20 g 0.60 g	59.99 g 0.00 g 1.10 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					
(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes	Tízórai					
		Abonett GM, Minijam 25g 50%, Mini margarin 70% zs. (10 g), Alma	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zöldpaprika	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Uborka	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Csirke sonka szel.5dkg 1% zsír, Jégcsapretek	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3], Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 Kj	Energia: 376.40 Kcal / 1,573.35 Kj	Energia: 319.52 Kcal / 1,335.59 Kj	Energia: 305.00 Kcal / 1,274.90 Kj	Energia: 474.26 Kcal / 1,982.41 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.91 g8.78 g2.10 g	11.96 g15.56 g4.41 g	11.24 g10.18 g2.91 g	13.40 g10.31 g2.97 g	14.16 g14.24 g3.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		65.75 g33.23 g0.66 g	34.34 g0.00 g1.04 g	33.29 g0.00 g1.21 g	39.29 g0.00 g1.37 g	69.62 g11.52 g0.80 g
						
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM.[12], Párolt barnarizs , Párolt vajas répa karika A [7], Párolt csirkemell, Alma	Rizsleves beteg* (1,3,9,10), Burgonyapüré hely. TM, Párizsi csirkemell A [1,3,7]	Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Párolt köles, LecsősCsmellFriss lecső, Banan	Zöldségleves mir* [1, (3,9,10)], Párolt rizsköret*, Almás csirkemell*, Almakompót NORMÁL* (15)	Gombaleves zöldséges GM, Burgonya főtt*, Vegyes zöldségköret A, Párolt csirkemell, Happy 0.20 l
		Energia: 796.56 Kcal / 3,329.62 Kj	Energia: 551.48 Kcal / 2,305.19 Kj	Energia: 1,063.33 Kcal / 4,444.72 Kj	Energia: 743.64 Kcal / 3,108.42 Kj	Energia: 828.57 Kcal / 3,463.42 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		35.59 g19.00 g3.46 g	37.45 g30.32 g4.03 g	47.31 g34.11 g8.70 g	35.46 g19.39 g2.30 g	47.12 g17.28 g2.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		118.77 g23.92 g5.40 g	31.12 g0.54 g6.79 g	134.76 g51.43 g7.02 g	105.16 g28.15 g3.63 g	117.11 g0.50 g4.68 g
			 		 	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00419) Tejfehérje- sertéshús mentes	Uzsonna	Hamlet, Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek			Erdei gyüm. köles puding TM[15], Hegeszthető edény 200ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%			Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3]			Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g)			Fehér kenyér szeletelt[1, (7)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zöldpaprika		
		Energia: 295.00 Kcal / 1,233.10 Kj			Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 Kj			Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 Kj			Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 Kj			Energia: 380.76 Kcal / 1,591.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.90 g	10.31 g	3.02 g	5.51 g	1.95 g	0.49 g	13.86 g	13.94 g	3.98 g	7.10 g	8.00 g	2.10 g	14.24 g	15.32 g	4.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.34 g	0.00 g	0.77 g	72.68 g	0.00 g	0.00 g	58.62 g	0.00 g	0.79 g	74.24 g	16.20 g	0.60 g	45.79 g	0.00 g	1.19 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00421) Cukorbeteg	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Zöldpaprika	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Jégcsapretek	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3], Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 546.96 Kcal / 2,286.29 Kj	Energia: 376.40 Kcal / 1,573.35 Kj	Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 Kj	Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 Kj	Energia: 403.86 Kcal / 1,688.13 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		22.34 g31.83 g10.94 g	11.96 g15.56 g4.41 g	16.04 g30.83 g10.01 g	13.84 g10.18 g2.86 g	12.88 g14.12 g3.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.60 g8.93 g2.58 g	34.34 g0.00 g1.04 g	32.39 g0.00 g0.71 g	33.49 g0.00 g1.86 g	42.97 g11.52 g0.79 g
	Ebéd	Vegyes gum.leves Diab.*mir*[7,12,15], Mexikói sertés tokány GM isk*, Alma, Párolt barnarizs	Minestrone GM*[9], Vegyes zöldségköret A, Párizsi szelet*[1,3,7]	Lecsós sertésszelet isk GM, Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Vegyes zöldségköret A, Párolt köles, Alma	Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*	Gombaleves zöldséges GM, Sav.uborka[10,15], Alma, Pásztortarhonya ovi-isk.[1]
		Energia: 748.97 Kcal / 3,130.69 Kj	Energia: 829.76 Kcal / 3,468.40 Kj	Energia: 864.67 Kcal / 3,614.32 Kj	Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 Kj	Energia: 1,000.18 Kcal / 4,180.75 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		24.81 g32.92 g8.53 g	40.01 g46.91 g7.97 g	39.09 g29.49 g6.23 g	32.21 g26.26 g8.73 g	41.75 g45.51 g12.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		87.14 g9.99 g1.60 g	60.37 g0.97 g7.90 g	104.26 g8.93 g6.83 g	116.07 g11.69 g1.89 g	104.39 g9.58 g5.44 g
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Jégcsapretek	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Májkrem 10% zsirt. (50 g-os)[1,6,(9,10), Alma	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3], Uborka	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 320.92 Kcal / 1,341.45 Kj	Energia: 391.52 Kcal / 1,636.55 Kj	Energia: 358.54 Kcal / 1,498.70 Kj	Energia: 516.22 Kcal / 2,157.80 Kj	Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		11.34 g10.18 g2.91 g	13.02 g11.98 g3.68 g	13.08 g13.87 g3.84 g	15.54 g30.78 g10.01 g	13.96 g15.56 g1.96 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.54 g0.00 g1.26 g	44.80 g8.93 g1.11 g	32.82 g0.00 g0.80 g	31.54 g0.00 g0.69 g	33.34 g0.00 g1.09 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00421) Cukorbeteg	Uzsonna		 			
(00422) Laktóz- tejfeh.ment. (+szója) isk.	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Miniméz MARYKER (20 g), Alma	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs.(5 dkg), Zöldpaprika	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Jégcsapretek	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3], Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 KJ	Energia: 376.40 Kcal / 1,573.35 KJ	Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 KJ	Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 KJ	Energia: 474.26 Kcal / 1,982.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.87 g 8.78 g 2.10 g	11.96 g 15.56 g 4.41 g	16.04 g 30.83 g 10.01 g	13.84 g 10.18 g 2.86 g	14.16 g 14.24 g 3.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.65 g 25.13 g 0.65 g	34.34 g 0.00 g 1.04 g	32.39 g 0.00 g 0.71 g	33.49 g 0.00 g 1.86 g	69.62 g 11.52 g 0.80 g
						
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM.[12], Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*[1], Alma	Minestrone GM*[9], Párizsi szelet TM*[1,3], Burgonyapüré pehely.TM	Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Banan	Csontleves iskola*alsós [1,9], Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*	Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk.[1], Sav.uborka[10,15], Happy 0.20 l
		Energia: 835.06 Kcal / 3,490.55 KJ	Energia: 645.32 Kcal / 2,697.44 KJ	Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ	Energia: 810.97 Kcal / 3,389.85 KJ	Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.04 g 30.35 g 8.09 g	30.19 g 45.45 g 7.58 g	36.87 g 26.32 g 5.77 g	31.85 g 26.12 g 8.79 g	42.45 g 45.27 g 12.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.10 g 23.92 g 1.69 g	27.79 g 0.50 g 7.65 g	139.91 g 51.43 g 5.33 g	110.67 g 11.19 g 1.57 g	115.69 g 0.65 g 5.43 g
						
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1, (6,11)], Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding TM[15], Hegeszthető edény 500 ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3]	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss [1], Miniméz MARYKER (20 g)	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 320.92 Kcal / 1,341.45 KJ	Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ	Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 KJ	Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 KJ	Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.34 g 10.18 g 2.91 g	5.51 g 1.95 g 0.49 g	13.86 g 13.94 g 3.98 g	7.10 g 8.00 g 2.10 g	13.96 g 15.56 g 1.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.54 g 0.00 g 1.26 g	72.68 g 0.00 g 0.00 g	58.62 g 0.00 g 0.79 g	74.24 g 16.20 g 0.60 g	33.34 g 0.00 g 1.09 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	  		 		  

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00431) Tejfehérjemen- tes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Alma, Hamlet	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Baromfi parizer cs.(5 dkg), Paradicsom	Mini margarin 70% zs. (10 g), Uborka, Fehér kenyér szeletelt[1,(7)], Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1, (6,11)], Paradicsom	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 426.26 Kcal / 1,781.77 KJ	Energia: 377.78 Kcal / 1,579.12 KJ	Energia: 526.46 Kcal / 2,200.60 KJ	Energia: 336.78 Kcal / 1,407.74 KJ	Energia: 650.23 Kcal / 2,717.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.06 g 8.61 g 2.12 g	11.84 g 15.50 g 4.43 g	18.32 g 30.59 g 10.19 g	13.84 g 10.25 g 2.88 g	19.87 g 31.35 g 10.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80.09 g 41.33 g 0.12 g	34.94 g 0.00 g 1.05 g	43.84 g 0.00 g 0.86 g	34.79 g 0.00 g 1.80 g	69.19 g 11.52 g 2.54 g
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM.[12], Tészta köret *[1], Gyümölcsös almapép cukormentes, Mexikói sertés tokány TM isk*	Minestrone isk*[1,9], Fasirt isk TM.[1,3], Hasábburgonya , Ketchup mini	Daragaluskaleves *Alk [1,3], Paprikás burgonya +virsli, Sav.uborka[10,15], Banan	Csontleves *[1], Milánói sertés szelet TM.[1,3], Banan	Húsgombóclevés [1,3], Darásmetelt iskola TM.[1, (12)], Alma
		Energia: 855.07 Kcal / 3,574.19 KJ	Energia: 1,236.47 Kcal / 5,168.44 KJ	Energia: 747.71 Kcal / 3,125.43 KJ	Energia: 1,138.31 Kcal / 4,758.14 KJ	Energia: 955.23 Kcal / 3,992.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29.74 g 32.37 g 8.31 g	37.46 g 74.77 g 15.63 g	22.26 g 36.04 g 10.50 g	49.34 g 22.02 g 4.53 g	15.84 g 33.21 g 5.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.60 g 26.51 g 1.68 g	101.65 g 0.00 g 11.12 g	83.91 g 51.43 g 5.51 g	183.16 g 51.43 g 4.95 g	146.17 g 98.80 g 6.09 g
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Fehér kenyér szeletelt[1,(7)], Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding TM[15], Hegeszthető edény 500 ml, Gyümölcslé 2 dl-es 50%	Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Paradicsom	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss [1], Uborka, Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Miniméz MARYKER (20 g)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Minijam 25g 50%, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 388.82 Kcal / 1,625.27 KJ	Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ	Energia: 431.00 Kcal / 1,801.58 KJ	Energia: 657.93 Kcal / 2,750.15 KJ	Energia: 481.08 Kcal / 2,010.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.64 g 16.94 g 4.99 g	5.51 g 1.95 g 0.49 g	18.92 g 11.67 g 3.34 g	17.40 g 30.95 g 10.15 g	14.08 g 15.56 g 1.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.03 g 0.00 g 1.51 g	72.68 g 0.00 g 0.00 g	60.64 g 0.00 g 1.17 g	75.24 g 16.20 g 0.72 g	57.64 g 24.30 g 1.10 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	 				  

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00438) Tej- toj-GM-par- élesztő- édesburg	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Abonett GM, Minijam 25g 50%, Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Sertés parizer szeletelt 5dkg, Glut. mentes Class. fehér keny [6,(13)], Zöldpaprika	Glut. mentes Class. fehér keny[6,(13)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny[6,(13)], Gépsonka 7% zsirt. (kg- os), Jégcsapretek	Glut. mentes Class. fehér keny[6,(13)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 385.62 Kcal / 1,611.89 KJ	Energia: 388.41 Kcal / 1,623.55 KJ	Energia: 509.61 Kcal / 2,130.17 KJ	Energia: 342.25 Kcal / 1,430.61 KJ	Energia: 567.34 Kcal / 2,371.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.91 g8.78 g2.10 g	9.04 g20.40 g5.70 g	13.12 g32.67 g10.35 g	14.72 g13.32 g3.52 g	15.67 g33.07 g11.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		65.75 g33.23 g0.66 g	38.54 g2.64 g1.95 g	37.04 g2.64 g1.02 g	37.34 g2.64 g1.53 g	47.19 g14.16 g2.84 g
			 	 	 	 
	Ebéd	Vegyes gyümölcslev. GM +Tm.[12], Párolt rizsköret*, Párolt vajás répa karika A[7], Sertessult 10 dkg*, Alma	Rizsleves LÉ*, Burgonyapüre TM.*, Hawaii s.szelet iskola Gm +TM*	BrokkolikréMLEves isk.GM+TM, Párolt rizsköret*, Párolt zöldség BETEG*(1,3,9,10), Natúr sertésszelet LÉ., Banan	Csontleves GM all*, Sav.uborka[10,15], Párolt rizsköret*, Sertessult 10 dkg*	Zöldségleves GM+TM all.*, Burgonya főtt*, Vegyes zöldségköret A, Natúrszelet*[1], Happy 0.20 l
		Energia: 916.83 Kcal / 3,832.35 KJ	Energia: 379.04 Kcal / 1,584.39 KJ	Energia: 1,168.87 Kcal / 4,885.88 KJ	Energia: 621.88 Kcal / 2,599.46 KJ	Energia: 943.96 Kcal / 3,945.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		31.88 g33.49 g6.93 g	27.40 g22.49 g5.31 g	41.77 g33.90 g6.76 g	29.00 g25.26 g4.85 g	52.45 g28.25 g6.78 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		119.28 g25.01 g7.29 g	16.06 g0.01 g7.32 g	171.53 g51.53 g8.17 g	68.86 g0.10 g2.68 g	115.95 g0.00 g7.68 g
		 		    	 	
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet, Téliszalámi 46% zsirt. Szelete, Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding TM[15], Gyümölcslé 2 dl- es 50%	Gépsonka 7% zsirt. (kg- os), Mini margarin 70% zs. (10 g), Hamlet	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny[6,(13)], Miniméz MARYKER (20 g)	Mini margarin 70% zs. (10 g), Glut. mentes Class. fehér keny[6,(13)], Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 509.99 Kcal / 2,131.76 KJ	Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ	Energia: 321.54 Kcal / 1,344.04 KJ	Energia: 322.08 Kcal / 1,346.29 KJ	Energia: 370.44 Kcal / 1,548.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		18.45 g31.11 g10.91 g	5.51 g1.95 g0.49 g	16.60 g11.56 g3.29 g	2.90 g9.72 g2.30 g	11.04 g17.40 g2.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.44 g0.00 g2.10 g	72.68 g0.00 g0.00 g	37.39 g0.00 g0.66 g	52.24 g18.84 g0.90 g	37.99 g2.64 g1.40 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna				 	 

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00443) Tejfeh.- szőlő- dinnye-nut. mentes	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Zöldpaprika	Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Jégcsapretek	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3], Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 352.90 Kcal / 1,475.12 KJ	Energia: 376.40 Kcal / 1,573.35 KJ	Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 KJ	Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 KJ	Energia: 474.26 Kcal / 1,982.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.87 g 8.78 g 2.10 g	11.96 g 15.56 g 4.41 g	16.04 g 30.83 g 10.01 g	13.84 g 10.18 g 2.86 g	14.16 g 14.24 g 3.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.65 g 25.13 g 0.65 g	34.34 g 0.00 g 1.04 g	32.39 g 0.00 g 0.71 g	33.49 g 0.00 g 1.86 g	69.62 g 11.52 g 0.80 g
	Ebéd	Vegyes gyüm.leves *mir.* TM.[12], Teszta koret KV*[1], Mexikói sertés tokány TM isk*, Alma	Minestrone GM*[9], Burgonyapüre TM.*, Párizsi szelet ovi TM*[1,3]	BrokkolikréMLEVES isk. TM, Párolt köles, Lecsós sertésszelet isk TM.[1], Banan	Csontleves iskola*alsós [1,9], Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*	Gombaleves zöldséges GM, Pásztortarhonya ovi-isk.[1], Sav.uborka[10,15], Happy 0.20 l
		Energia: 835.06 Kcal / 3,490.55 KJ	Energia: 644.35 Kcal / 2,693.38 KJ	Energia: 971.00 Kcal / 4,058.78 KJ	Energia: 810.97 Kcal / 3,389.85 KJ	Energia: 1,050.36 Kcal / 4,390.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.04 g 30.35 g 8.09 g	28.87 g 45.29 g 7.53 g	37.53 g 26.36 g 5.75 g	31.85 g 26.12 g 8.79 g	42.45 g 45.27 g 12.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		109.10 g 23.92 g 1.69 g	29.24 g 0.50 g 7.65 g	139.01 g 51.43 g 4.45 g	110.67 g 11.19 g 1.57 g	115.69 g 0.65 g 5.43 g
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Jégcsapretek	Erdei gyüm. köles puding TM[15], Gyümölcsle 2 dl-es 50%	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3]	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss [1], Miniméz MARYKER (20 g)	Teljes kiő. kenyér (750g) ÚJ[1,(6,11)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 320.92 Kcal / 1,341.45 KJ	Energia: 345.27 Kcal / 1,443.23 KJ	Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 KJ	Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 KJ	Energia: 382.93 Kcal / 1,600.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11.34 g 10.18 g 2.91 g	5.51 g 1.95 g 0.49 g	13.86 g 13.94 g 3.98 g	7.10 g 8.00 g 2.10 g	13.96 g 15.56 g 1.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.54 g 0.00 g 1.26 g	72.68 g 0.00 g 0.00 g	58.62 g 0.00 g 0.79 g	74.24 g 16.20 g 0.60 g	33.34 g 0.00 g 1.09 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető



(00446) Pépes
felnőtt

Ebéd

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Csurg. zöldségleves turmix[1,3], Hig burgonyapüré+dar.hús [7], Főtt tojás*[3], Kefir 1% zsirt. (150 g-os)[7], Krém túró Milli 90 g	Rizsleves turmix, Hig s.répa+burg.püré+dar.hús [7], Darálthús*, Natur joghurt (kicsi, 150 g)[7], Banan	Brokkolikrémleves isk.GM+TM, Hig burgonyafőzspüré+d.hús* [1,7], Darálthús*, Trappista sajt (kg-os)[7], Gyümölcsös almapép cukormentes, Kefir 1% zsirt. (150 g-os)[7]	Zellerleves turmix*[1,3,9], Hig burgonyapüré +dar.hús [7], Darálthús*, Főtt tojás*[3], Happy 0.20 l, Natur joghurt (kicsi, 150 g)[7]	Husgombocleves turmix [3], Hig burgonyafőzspüré +d.hús*[1,7], Trappista sajt (kg-os)[7], Darálthús*, Gyümölcsjoghurt (125 g- os)[7], Banan
Energia: 907.57 Kcal / 3,793.64 KJ	Energia: 1,150.33 Kcal / 4,808.38 KJ	Energia: 1,120.10 Kcal / 4,682.02 KJ	Energia: 1,122.70 Kcal / 4,692.89 KJ	Energia: 1,579.32 Kcal / 6,601.56 KJ
FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
45.25 g36.05 g11.63 g	44.61 g54.25 g18.47 g	56.51 g58.60 g21.68 g	51.78 g59.77 g20.74 g	64.60 g72.29 g28.01 g
SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
99.19 g32.44 g6.77 g	117.65 g57.09 g5.48 g	87.73 g23.37 g5.80 g	91.19 g4.24 g8.31 g	162.39 g76.53 g8.43 g
  		 	   	  

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Olajos mag mentes (+mák)	Tízórai	Mini margarin 70% zs. (10 g), Miniméz MARYKER (20 g), Abonett GM, Alma	Mini margarin 70% zs. (10 g), Baromfi parizer cs. (5 dkg), Zsemle vizes friss [1], Zöldpaprika	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Diákcsemege 45%zsirt.szeletelt, Uborka	Csirke sonka szel.5dkg 1% zsir, Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss[1], Jégcsapretek	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3], Gyümölcsös almapép cukormentes
		Energia: 418.33 Kcal / 1,748.62 KJ	Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ	Energia: 592.50 Kcal / 2,476.65 KJ	Energia: 401.32 Kcal / 1,677.52 KJ	Energia: 474.26 Kcal / 1,982.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.95 g8.78 g2.10 g	13.24 g15.68 g4.55 g	17.32 g30.95 g10.15 g	15.12 g10.30 g3.00 g	14.16 g14.24 g3.98 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.85 g41.33 g0.65 g	60.99 g0.00 g1.05 g	59.04 g0.00 g0.72 g	60.14 g0.00 g1.87 g	69.62 g11.52 g0.80 g
						
	Ebéd	Vegyes gyum.leves *mirelit*[7,12], Mexikói sertés tokány GM isk*, Teszta koret KV*[1], Alma	Minestrone GM*[9], Párizsi szelet ovi TM* [1,3], Burgonyapüré pehelyből[7]	BrokkolikréMLEves isk.GM+TM, Lecsós sertésszelet isk GM, Párolt köles, Banan	Csontleves LÉ.*, Tavaszi rizseshús GM+TM*, Káposztasaláta alk*	Gombaleves zöldséges isk.felső[1,3], Pásztortarhonya ovi-isk. [1], Sav.uborka[10,15], Happy 0.20 l
		Energia: 864.36 Kcal / 3,613.02 KJ	Energia: 831.82 Kcal / 3,477.01 KJ	Energia: 971.60 Kcal / 4,061.29 KJ	Energia: 836.27 Kcal / 3,495.61 KJ	Energia: 1,017.98 Kcal / 4,255.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.40 g30.30 g8.13 g	35.60 g43.18 g7.29 g	36.87 g26.32 g5.77 g	32.21 g26.26 g8.73 g	42.34 g43.50 g12.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		115.80 g29.44 g0.81 g	73.90 g4.48 g4.98 g	139.91 g51.43 g5.33 g	116.07 g11.69 g1.89 g	111.81 g0.15 g4.61 g
		  	   			   
	Uzsonna	Mini margarin 70% zs. (10 g), Pulykamell szel.5 dkg 1% zsirt, Zsemle vizes friss[1], Jégcsapretek	Mini margarin 70% zs. (10 g), Gépsonka 7% zsirt. (kg-os), Zsemle vizes friss[1]	Zsemle vizes friss[1], Mini margarin 70% zs. (10 g), Főtt tojás*[3]	Mini margarin 70% zs. (10 g), Zsemle vizes friss [1], Miniméz MARYKER (20 g)	Fehér kenyér szeletelt[1, (7)], Mini margarin 70% zs. (10 g), Füstölt főtt tarja 15% zsirt., Zöldpaprika
		Energia: 391.32 Kcal / 1,635.72 KJ	Energia: 417.86 Kcal / 1,746.65 KJ	Energia: 423.06 Kcal / 1,768.39 KJ	Energia: 470.40 Kcal / 1,966.27 KJ	Energia: 387.29 Kcal / 1,618.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		12.62 g10.30 g3.05 g	18.32 g11.55 g3.32 g	13.86 g13.94 g3.98 g	7.18 g8.00 g2.10 g	16.24 g15.32 g2.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		60.19 g0.00 g1.27 g	58.24 g0.00 g1.16 g	58.62 g0.00 g0.79 g	90.44 g32.40 g0.60 g	44.79 g0.00 g1.24 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna			 		 

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

