

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	Gyümölcs tea, Vajkrém magyaros, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Zsemle barna, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Fehérkenyér, Körözött túró			Kamilla tea, Sajtos párizsi, Zsemle szezámos, Liga margarin, Paradicsom			Tejeskávé, Ökorszem lekváros		
		Energia: 361,92 Kcal / 1 512,83 KJ			Energia: 206,13 Kcal / 861,82 KJ			Energia: 344,37 Kcal / 1 439,47 KJ			Energia: 263,28 Kcal / 1 100,51 KJ			Energia: 405,95 Kcal / 1 696,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,60 g	12,80 g	5,80 g	10,81 g	1,70 g	0,34 g	13,36 g	7,39 g	2,71 g	4,95 g	19,86 g	5,93 g	10,85 g	14,72 g	4,96 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52,58 g 9,99 g 1,60 g			36,58 g 9,99 g 1,20 g			55,61 g 9,99 g 2,17 g			15,79 g 9,99 g 0,85 g			57,03 g 29,88 g 0,75 g				
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Marhacsont leves, Parajfőzelék, Sült virsli			Zellerkrémleves, Natúr csirkemell, Sárgarépa-főzelék			Gyümölcsleves, Vadas marha (friss) isk, Tészta köret			Töklevés, Csirkepaprikás, Főtt burgonya			Mészáros leves, Túrós táska, Banán		
		Energia: 777,46 Kcal / 3 249,78 KJ			Energia: 633,34 Kcal / 2 647,36 KJ			Energia: 888,65 Kcal / 3 714,56 KJ			Energia: 760,70 Kcal / 3 179,73 KJ			Energia: 811,62 Kcal / 3 392,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,17 g	38,19 g	8,98 g	35,40 g	21,50 g	4,47 g	30,29 g	29,74 g	7,62 g	36,43 g	27,57 g	6,20 g	32,53 g	30,33 g	7,79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
75,78 g 0,05 g 4,89 g			82,11 g 10,06 g 3,12 g			115,51 g 27,98 g 4,97 g			90,18 g 1,57 g 2,16 g			98,89 g 0,05 g 1,05 g				
1,3,7,9,(6),(10)			1,7,9			1,3,7,10,(12)			1,7			1,3,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	Gyümölcs tea, Gépsonka, Zsemle			Kakaó poharas, Kalács foszlós, Liga margarin			Citromos tea, Diákcsemege, Magvas barna rúd, Liga margarin, Uborka			Gyümölcs tea, Gyümölcsjoghurt, Kifli			Puding, Kalács maggal szórt		
		Energia: 267,55 Kcal / 1 118,36 KJ			Energia: 457,47 Kcal / 1 912,22 KJ			Energia: 450,48 Kcal / 1 883,01 KJ			Energia: 327,39 Kcal / 1 368,49 KJ			Energia: 2 043,67 Kcal / 8 542,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,05 g	3,66 g	0,73 g	12,94 g	20,26 g	6,51 g	10,94 g	27,10 g	8,59 g	9,74 g	6,10 g	3,13 g	59,75 g	53,56 g	21,65 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
45,21 g 9,99 g 1,29 g			55,31 g 15,70 g 0,95 g			40,10 g 14,99 g 0,76 g			57,67 g 22,98 g 0,49 g			328,21 g 34,97 g 5,21 g				
1,3,7,11,(6)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,3,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Gyümölcs tea, Vajkrém magyaros, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Zsemle barna, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Kőrözött túró, Fehérkenyér			Kamilla tea, Sajtos párizsi, Zsemle szezámos, Liga margarin, Paradicsom			Tejeskávét, Ökorszem lekváros		
		Energia: 361,91 Kcal / 1 512,78 KJ			Energia: 206,13 Kcal / 861,62 KJ			Energia: 344,37 Kcal / 1 439,47 KJ			Energia: 263,28 Kcal / 1 100,51 KJ			Energia: 409,97 Kcal / 1 713,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,60 g	12,80 g	5,80 g	10,81 g	1,70 g	0,34 g	13,36 g	7,39 g	2,71 g	4,95 g	19,86 g	5,93 g	10,85 g	14,72 g	4,96 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52,58 g 9,99 g 1,60 g			36,58 g 9,99 g 1,20 g			55,61 g 9,99 g 2,17 g			15,79 g 9,99 g 0,85 g			58,03 g 30,88 g 0,75 g				
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Marhacsont leves, Parajfőzelék, Sült virsli			Zellerkrémleves, Natúr csirkemell, Sárgarépa-főzelék			Gyümölcsleves, Vadas marha (friss), Tészta köret			Töklevés, Csirkepaprikás, Főtt burgonya			Mészáros leves, Túrós táska, Banán		
		Energia: 789,22 Kcal / 3 298,94 KJ			Energia: 720,98 Kcal / 3 013,70 KJ			Energia: 888,65 Kcal / 3 714,56 KJ			Energia: 760,70 Kcal / 3 179,73 KJ			Energia: 811,62 Kcal / 3 392,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,17 g	39,49 g	9,69 g	37,33 g	25,11 g	6,16 g	30,29 g	29,74 g	7,62 g	36,43 g	27,57 g	6,20 g	32,53 g	30,33 g	7,79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
75,78 g 0,05 g 4,87 g			94,19 g 10,09 g 3,52 g			115,51 g 27,98 g 4,97 g			90,18 g 1,57 g 2,16 g			98,89 g 0,05 g 1,05 g				
1,3,7,9,(6),(10)			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,3,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Gyümölcs tea, Gépsonka, Zsemle			Kakaó poharas, Kalács foszlós, Liga margarin			Citromos tea, Diákcsemege, Magvas barna rúd, Liga margarin, Uborka			Gyümölcs tea, Gyümölcsjoghurt, Kifli			Puding, Kalács maggal szórt		
		Energia: 267,55 Kcal / 1 118,36 KJ			Energia: 457,47 Kcal / 1 912,22 KJ			Energia: 450,48 Kcal / 1 883,01 KJ			Energia: 327,39 Kcal / 1 368,49 KJ			Energia: 2 043,67 Kcal / 8 542,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,05 g	3,66 g	0,73 g	12,94 g	20,26 g	6,51 g	10,94 g	27,10 g	8,59 g	9,74 g	6,10 g	3,13 g	59,75 g	53,56 g	21,65 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
45,21 g 9,99 g 1,29 g			55,31 g 15,70 g 0,95 g			40,10 g 14,99 g 0,76 g			57,67 g 22,98 g 0,49 g			328,21 g 34,97 g 5,21 g				
1,3,7,11,(6)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,3,7				