





		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00486) Felnőtt (70 év felett)</b>	<b>Reggeli</b>	Tea 70 feletti , Tej 2dl 70 év felett[7], Fokhagymás felvágott(1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]	Tea 70 feletti , Tejeskávé[1,7], Kalács foszlós 1kg [1,3,7], Margarin Light(7), Méz	Tea 70 feletti , Vajkrém magyaros kg[7], Zsemle[1], Paradicsom	Tea 70 feletti , Tejbedara szóráttal fel.70fel.[1,7]	Tea 70 feletti , Házi sajtkrém fel.70fel.[7,(1)], Zsemle rozsos[1], Uborka(kígyó)	Tea 70 feletti , Tej 2dl 70 év felett[7], Párizsi(1,6,7,10), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1], Zöldpaprika	Tea 70 feletti , Kenőmájás (1,6,7,10), Korpás kenyér[1], Jégcsap retek
		Energia: 423,71 Kcal / 1 771,11 KJ	Energia: 821,57 Kcal / 3 434,16 KJ	Energia: 103,61 Kcal / 433,09 KJ	Energia: 584,76 Kcal / 2 444,30 KJ	Energia: 510,51 Kcal / 2 133,93 KJ	Energia: 508,09 Kcal / 2 123,82 KJ	Energia: 277,91 Kcal / 1 161,66 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
		20,61 g 27,12 g 9,88 g	22,13 g 19,93 g 8,10 g	5,68 g 1,69 g 0,74 g	15,08 g 4,68 g 2,14 g	16,72 g 25,68 g 11,09 g	19,65 g 19,36 g 7,23 g	15,72 g 17,41 g 7,64 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	59,07 g 19,98 g 3,64 g	137,40 g 63,79 g 1,71 g	52,97 g 19,98 g 0,86 g	119,84 g 49,95 g 0,28 g	52,48 g 19,98 g 2,04 g	63,16 g 19,98 g 2,76 g	49,54 g 19,98 g 2,30 g	
	<b>Tízórai</b>	Alma	Túró Rudi[7,(1)]	Zabszelet 42 g[1, (3,6,7,8)]	Bombi szelet(1,3)	Szilva	Kefír poharas [7]	Alma
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 72,25 Kcal / 302,01 KJ	Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 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
0,60 g 0,60 g 0,00 g		3,98 g 8,17 g 4,33 g	4,20 g 9,87 g 2,53 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,84 g 0,20 g 0,00 g	6,80 g 0,20 g 0,11 g	0,60 g 0,60 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		
10,50 g 0,00 g 0,02 g	17,30 g 16,80 g 0,02 g	19,63 g 0,00 g 0,12 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,72 g 0,00 g 0,01 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g		
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves fel.70 felett[9], Túrós batyu fel.70felett [1,3,7]	Vajgaluska leves [1,3,9,(7)], Sárgaborsó főzelék felnőtt 70[1], Vagdalt fel.70felett [1,3], Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Kertészleves mir. fel.70 felett[1,3,9], Carbonara spagetti fel.70fel.[1,3,7,(6)]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Parasztos sertésszelet[1], Csemege uborka [10]	Lebbencsleves fel.70fel.[1,3,9], Zöldborsófőzelék fel.70fel.[1,7], Sült csirkecomb, Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Csirkeraguleves [1,3,9], Ízes derelye fel.70[1]	Csontleves fel.70felett[1,3,9], Lecsós sertésszel fel.70fel.(1), Tarhonya köret fel.70felett[1,3]	
	Energia: 1 517,66 Kcal / 6 343,82 KJ	Energia: 1 465,05 Kcal / 6 123,91 KJ	Energia: 1 056,27 Kcal / 4 415,21 KJ	Energia: 984,62 Kcal / 4 115,71 KJ	Energia: 1 022,81 Kcal / 4 275,35 KJ	Energia: 953,69 Kcal / 3 986,42 KJ	Energia: 1 359,42 Kcal / 5 682,38 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	
	56,04 g 73,36 g 24,68 g	66,96 g 92,03 g 20,20 g	45,77 g 47,88 g 11,34 g	35,90 g 42,22 g 12,70 g	54,64 g 54,57 g 9,71 g	42,34 g 33,29 g 5,98 g	35,27 g 92,76 g 23,56 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
156,98 g 44,30 g 5,61 g	165,85 g 0,05 g 11,12 g	109,32 g 0,05 g 7,09 g	111,81 g 15,85 g 6,42 g	114,99 g 6,04 g 11,05 g	117,74 g 0,05 g 4,86 g	94,75 g 0,05 g 9,41 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap				
(00486) Felnőtt (70 év felett)	<b>Ebéd</b>											
	<b>Uzsonna</b>	Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]	Cseresznye		Meggy		Gyümölcs joghurt db[7,(1)]		Müzliszelet, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]	Mini kuglóf kakaós 45g[1,3,7]	Kókuszkocka[1,3, (7)]	
		Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 96,95 Kcal / 405,25 KJ		Energia: 67,78 Kcal / 283,32 KJ		Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ		Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 558,12 Kcal / 2 332,94 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
1,92 g 8,55 g 3,39 g		1,20 g 0,45 g 0,00 g	0,96 g 0,60 g 0,00 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	1,80 g 1,40 g 0,38 g	4,01 g 3,47 g 1,66 g	7,53 g 33,42 g 16,32 g					
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
16,71 g 9,85 g 0,06 g	21,00 g 0,00 g 0,03 g	13,20 g 0,00 g 0,01 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g	12,60 g 2,70 g 0,02 g	23,21 g 4,65 g 0,02 g	56,15 g 39,96 g 0,65 g						
<b>Vacsora</b>	Limonádé 70 felett, Sült hurka fel.70fel.(1), Sült burgonya héjas fel.70fel., Korpás kenyér[1]	Tea 70 feletti , Cigánysonka, Margarin Light(7), Szezámagos zsemle[1], Pritamin paprika		Limonádé 70 felett, Pozsonyi kocka[1,3,7,(12)]		Tea 70 feletti , Soproni felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1]		Limonádé 70 felett, Tócsi-tejfölle [3,7]	Tea 70 feletti , Diákcsemege[5,8], Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1, (6,7)]		Tea 70 feletti , Turista felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]	
	Energia: 682,03 Kcal / 2 850,89 KJ	Energia: 135,57 Kcal / 566,68 KJ		Energia: 831,21 Kcal / 3 474,46 KJ		Energia: 326,65 Kcal / 1 365,40 KJ		Energia: 388,04 Kcal / 1 622,01 KJ	Energia: 424,38 Kcal / 1 773,91 KJ		Energia: 268,65 Kcal / 1 122,96 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	32,62 g 38,18 g 11,57 g	3,45 g 5,27 g 1,41 g	22,23 g 21,48 g 5,62 g	13,81 g 24,12 g 8,25 g	9,96 g 8,88 g 3,75 g	13,82 g 25,02 g 3,58 g	15,69 g 16,91 g 5,75 g					
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
109,05 g 11,99 g 4,55 g	38,76 g 19,98 g 0,58 g	135,61 g 54,49 g 1,72 g	48,47 g 19,98 g 3,37 g	65,43 g 14,14 g 2,05 g	73,55 g 19,98 g 1,49 g	51,66 g 19,98 g 3,15 g						



.....

Élelmezési	Vezető	Gazdaságvezető
osztályvezető	dietetikus	

Tel.: 06/20/253-1034

Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől  
kérhető a fenti telefonszámon.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00486) Felnőtt (70 év felett)</b>	<b>Reggeli</b>	Tea 70 feletti , Kacsaszír, Korpás kenyér[1], Pritamin paprika	Tea 70 feletti , Vaniliás tej[7, (1,6,8,12)], Briós [1,3,7], Margarin Light(7), Minidzsem 20g-os, különféle(12)	Tea 70 feletti , Diákcsemege[5,8], Margarin Light(7), Kifli rozsos [1], Zöldpaprika	Tea 70 feletti , Zabkása[1,7], Meggybefőtt, magozott	Tea 70 feletti , Tej 2dl 70 év felett[7], Zala felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Szezámmagos zsemle[1]	Tea 70 feletti , Párizsi(1,6,7,10), Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Paradicsom	Tea 70 feletti , Gépsonka(1,6,7), Margarin Light(7), Szezámmagos zsemle[1]	
		Energia: 91,07 Kcal / 380,67 KJ	Energia: 782,69 Kcal / 3 271,64 KJ	Energia: 434,18 Kcal / 1 814,87 KJ	Energia: 532,10 Kcal / 2 224,18 KJ	Energia: 369,87 Kcal / 1 546,06 KJ	Energia: 264,65 Kcal / 1 106,24 KJ	Energia: 219,76 Kcal / 918,60 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,18 g 0,89 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,72 g 17,65 g 7,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,24 g 24,92 g 3,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,22 g 7,43 g 2,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,01 g 20,06 g 7,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,23 g 16,66 g 5,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,41 g 9,38 g 2,87 g	
Szénhidrát Cukor Só 49,76 g 19,98 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 136,14 g 72,11 g 1,50 g	Szénhidrát Cukor Só 72,17 g 19,98 g 0,80 g	Szénhidrát Cukor Só 98,73 g 40,78 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 48,22 g 19,98 g 2,35 g	Szénhidrát Cukor Só 50,41 g 19,98 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 37,50 g 19,98 g 1,25 g			
<b>(00486) Felnőtt (70 év felett)</b>	<b>Tízórai</b>	Alma	Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]	Gyümölcsle 0,2l-es	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]	Bombi szelet(1,3)	Ivójoghurt	Alma	
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ	Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,92 g 8,55 g 3,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,14 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,59 g 5,79 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 16,71 g 9,85 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 28,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 22,45 g 22,45 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g			
<b>(00486) Felnőtt (70 év felett)</b>	<b>Ebéd</b>	Nyírségi leves 70 év fel.[1,7,9], Kakaós csiga fel.70fel.[1,3,7]	Burgonyaleves zöldséges fel.70felett[1,3,9], Finomfőzelék 70 feletti[1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Félbarna kenyér[1, (6,7)]	Olasz zöldségleves [1,3,7,9], Rakott burgonya fel.70fel. [1,3,7,(6)]	Paradicsom leves fel.70felett[1,3,9], Rántott hal 70 felett[1,3,7], Bulgur fel.70felett[3,7,10, (1,12)]	Húsleves 70 felett [1,3,9], Fejtett babfőzelék fel.70fel.[1,7], Sertés pörkölt 70 felett, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Csirkegulyás fel.70fel.[9], Pogácsa fel.70fel. [1,3,7]	Csontleves fel.70felett[1,3,9], Sült sertés oldalas fel.70fel., Burgonya petrezselymes fel.70fel., Káposzta saláta	
		Energia: 1 294,79 Kcal / 5 412,22 KJ	Energia: 974,99 Kcal / 4 075,46 KJ	Energia: 1 178,64 Kcal / 4 926,72 KJ	Energia: 1 958,89 Kcal / 8 188,16 KJ	Energia: 951,28 Kcal / 3 976,35 KJ	Energia: 1 047,02 Kcal / 4 376,54 KJ	Energia: 1 787,47 Kcal / 7 471,62 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							
47,07 g	66,69 g	22,21 g	39,00 g	62,06 g	15,36 g	37,92 g	77,15 g	21,61 g	29,64 g	131,17 g	18,45 g	52,62 g	54,30 g	13,84 g	43,12 g	50,93 g	16,41 g	48,28 g	122,09 g	39,01 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
125,98 g	30,88 g	3,58 g	102,06 g	10,04 g	14,08 g	80,99 g	1,77 g	8,47 g	168,47 g	24,13 g	9,12 g	126,81 g	1,77 g	8,29 g	103,46 g	1,13 g	6,40 g	120,66 g	62,78 g	11,39 g							
<b>Túró Rudi[7,(1)]</b>							<b>Cseresznye</b>			<b>Tejszelet[1,3,7]</b>			<b>Zabszelet 42 g[1,(3,6,7,8)]</b>			<b>Krémtúró vaníliás [7,(1)]</b>			<b>Meggy</b>			<b>Piskótatekerecs feln.70fel.[1,3,15]</b>					
Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ							Energia: 77,56 Kcal / 324,20 KJ			Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 228,53 Kcal / 955,26 KJ			Energia: 67,78 Kcal / 283,32 KJ			Energia: 265,36 Kcal / 1 109,20 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							
3,98 g	8,17 g	4,33 g	0,96 g	0,36 g	0,00 g	3,07 g	8,02 g	3,34 g	4,20 g	9,87 g	2,53 g	13,10 g	10,68 g	5,72 g	0,96 g	0,60 g	0,00 g	7,20 g	3,41 g	0,81 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
17,30 g	16,80 g	0,02 g	16,80 g	0,00 g	0,02 g	11,70 g	11,46 g	0,13 g	19,63 g	0,00 g	0,12 g	19,32 g	19,32 g	0,04 g	13,20 g	0,00 g	0,01 g	50,31 g	19,98 g	0,46 g							
<b>Limonádé 70 felett, Mustár [10,(12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Krinolin(1,6,7,10)</b>				<b>Tea 70 feletti , Sajtos turista , Margarin Light(7), Zsemle[1], Uborka (kígyó)</b>				<b>Limonádé 70 felett, Mákos guba [1,7,(12)]</b>				<b>Tea 70 feletti , Cigánysonka, Margarin Light(7), Korpás kenyér[1], Uborka(kígyó)</b>				<b>Limonádé 70 felett, Sztapacska [1,3,7]</b>				<b>Tea 70 feletti , Téliszalámi(1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]</b>				<b>Tea 70 feletti , Füstölt főtt tarja(1), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Ecetes torma</b>			
Energia: 251,80 Kcal / 1 052,52 KJ				Energia: 131,65 Kcal / 550,30 KJ				Energia: 269,20 Kcal / 1 125,26 KJ				Energia: 131,65 Kcal / 550,30 KJ				Energia: 453,04 Kcal / 1 893,71 KJ				Energia: 437,15 Kcal / 1 827,29 KJ				Energia: 279,65 Kcal / 1 168,94 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							
15,95 g	15,27 g	5,00 g	5,61 g	5,34 g	1,47 g	12,56 g	10,43 g	3,69 g	6,09 g	5,69 g	1,37 g	17,42 g	13,84 g	5,52 g	20,97 g	33,17 g	12,12 g	18,48 g	12,69 g	4,29 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
50,72 g	11,99 g	3,36 g	51,79 g	19,98 g	1,14 g	71,38 g	23,98 g	0,99 g	49,14 g	19,98 g	0,87 g	63,92 g	12,85 g	3,36 g	51,72 g	19,98 g	4,02 g	61,10 g	26,98 g	4,41 g							



.....

Élelmezési	Vezető	Gazdaságvezető
osztályvezető	dietetikus	

Tel.: 06/20/253-1034

Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől  
kérhető a fenti telefonszámon.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00486) Felnőtt (70 év felett)</b>	<b>Reggeli</b>	Tea 70 feletti , Kópé szelet (1,6,7,10), Margarin Light(7), Zsemle rozsos[1], Paradicsom	Tea 70 feletti , Kakaó 70 év felett [7,(1)], Korpás szilvás leveles	Tea 70 feletti , Kőrözött fel.70fel. [7], Korpás kenyér [1], Pritamin paprika	Tea 70 feletti , Főtt császárszalonna (1), Sült burgonya héjas fel.70fel., Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Tea 70 feletti , Tej 2dl 70 év felett[7], Löncs felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Zsemle[1]	Tea 70 feletti , Kockasajt 8 db-os [7,(1)], Kifli[1], Uborka(kígyó)	Tea 70 feletti , Tepertőkrém(1,7), Korpás kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 284,25 Kcal / 1 188,17 KJ	Energia: 264,89 Kcal / 1 107,24 KJ	Energia: 265,74 Kcal / 1 110,79 KJ	Energia: 626,50 Kcal / 2 618,77 KJ	Energia: 380,30 Kcal / 1 589,65 KJ	Energia: 207,65 Kcal / 867,98 KJ	Energia: 97,10 Kcal / 405,88 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		
		12,75 g 16,31 g 5,62 g	8,42 g 3,65 g 1,91 g	23,14 g 10,14 g 5,08 g	18,90 g 37,01 g 14,94 g	20,19 g 21,49 g 7,98 g	10,02 g 10,27 g 6,02 g	13,32 g 50,70 g 19,34 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	53,06 g 19,98 g 2,50 g	53,77 g 39,96 g 0,30 g	55,43 g 20,84 g 1,61 g	91,51 g 19,98 g 3,62 g	62,74 g 19,98 g 3,07 g	38,88 g 19,98 g 1,45 g	51,58 g 20,81 g 1,19 g			
	<b>Tízórai</b>	Zabszelet 42 g[1,(3,6,7,8)]	Őszibarack	Piskótaszélet	Tejszelet[1,3,7]	Alma	Natur joghurt[7]	Gyümölcs joghurt db[7,(1)]		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 41,34 Kcal / 172,80 KJ	Energia: 392,82 Kcal / 1 641,99 KJ	Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 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		
4,20 g 9,87 g 2,53 g		0,70 g 0,10 g 0,00 g	4,30 g 19,70 g 0,00 g	3,07 g 8,02 g 3,34 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	6,80 g 7,20 g 3,91 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
19,63 g 0,00 g 0,12 g	9,00 g 0,00 g 0,01 g	45,20 g 0,00 g 0,00 g	11,70 g 11,46 g 0,13 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	9,20 g 0,00 g 0,60 g	22,45 g 22,45 g 0,49 g				
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves fel.70fel.[1,7,9,(6,10)], Köményes kifli fel.70fel.[1,3,7]	Zellerkrémleves 70 felett[1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Paprikásburg kolb. fel.70fel.(1,6,7), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Csemege uborka[10]	Daragaluska leves fel.70felett[1,3,9,(7)], Paradicsomos csirké penne[1,3,7]	Rántott leves fel.70fel.[1], Baconos csirkemell (1), Bulgur[1], Vitamin saláta 70 felett	Csirkeraguleves [1,3,9], Rizsfelfűjt fel.70felett[3,7], Málnaszörp	Lebbencsleves fel.70fel.[1,3,9], Tőkfőzelék fel.70felett[1,7], Sertés pörkölt 70 felett, Félbarna kenyér[1,(6,7)]	Húsleves 70 felett [1,3,9], Töltött serésdagadó[1,3,(7)], Burgonya petrezselymes fel.70fel., Csemege uborka[10]			
	Energia: 1 053,31 Kcal / 4 402,84 KJ	Energia: 1 093,76 Kcal / 4 571,92 KJ	Energia: 1 049,96 Kcal / 4 388,83 KJ	Energia: 1 013,77 Kcal / 4 237,56 KJ	Energia: 1 044,31 Kcal / 4 365,22 KJ	Energia: 1 086,07 Kcal / 4 539,77 KJ	Energia: 1 537,09 Kcal / 6 425,04 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	
32,36 g	59,41 g	20,40 g	36,70 g	69,97 g	22,27 g	53,83 g	48,05 g	13,53 g	41,40 g	50,20 g	7,84 g	43,91 g	32,74 g	10,59 g	37,69 g	73,99 g	17,70 g	41,50 g	109,03 g	35,84 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
96,95 g	1,34 g	5,63 g	114,88 g	0,05 g	13,33 g	99,50 g	0,05 g	6,04 g	103,97 g	15,04 g	9,02 g	141,77 g	49,65 g	4,96 g	104,09 g	1,34 g	10,86 g	113,00 g	0,05 g	11,14 g	
<b>Alma</b>	<b>Túró Rudi[7,(1)]</b>			<b>Kefír poharas [7]</b>			<b>Meggy</b>			<b>Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]</b>			<b>Nektarin</b>			<b>Sárgarépa sűtemény[1,3,7]</b>					
Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 159,38 Kcal / 666,21 KJ			Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ			Energia: 67,78 Kcal / 283,32 KJ			Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ			Energia: 55,28 Kcal / 231,07 KJ			Energia: 323,10 Kcal / 1 350,56 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	
0,60 g	0,60 g	0,00 g	3,98 g	8,17 g	4,33 g	6,80 g	0,20 g	0,11 g	0,96 g	0,60 g	0,00 g	1,92 g	8,55 g	3,39 g	0,94 g	0,46 g	0,05 g	5,36 g	22,93 g	8,42 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10,50 g	0,00 g	0,02 g	17,30 g	16,80 g	0,02 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	13,20 g	0,00 g	0,01 g	16,71 g	9,85 g	0,06 g	11,78 g	0,00 g	0,00 g	23,41 g	12,36 g	0,62 g	
<b>Limonádé 70 felett, Zúzapörkölt, Tarhonya köret 70 felett[1,3,(7)]</b>	<b>Tea 70 felett , Tojáskrém 70 év [3,10,(7,12)], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Uborka (kígyó)</b>			<b>Limonádé 70 felett, Császármorzsa [1,3,7,(12)]</b>			<b>Tea 70 felett , Mexikói felvágott, Margarin Light(7), Kifli[1]</b>			<b>Limonádé 70 felett, Főtt virsli fel.70felett (1,6,7,10), Korpás kenyér[1], Mustár [10,(12)]</b>			<b>Tea 70 felett , Olasz felvágott (1,6,7), Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]</b>			<b>Tea 70 felett , Uzsonna szelet, Margarin Light(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)]</b>					
Energia: 755,12 Kcal / 3 156,40 KJ	Energia: 285,55 Kcal / 1 193,60 KJ			Energia: 741,78 Kcal / 3 100,64 KJ			Energia: 125,77 Kcal / 525,72 KJ			Energia: 288,07 Kcal / 1 204,13 KJ			Energia: 326,65 Kcal / 1 365,40 KJ			Energia: 125,77 Kcal / 525,72 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	
47,49 g	25,40 g	6,94 g	12,02 g	19,65 g	5,22 g	13,49 g	27,99 g	4,87 g	2,85 g	5,12 g	1,41 g	21,00 g	19,15 g	6,20 g	14,13 g	23,99 g	8,39 g	5,91 g	5,51 g	1,51 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82,99 g	11,99 g	4,83 g	53,37 g	19,98 g	3,58 g	107,20 g	55,54 g	1,31 g	37,26 g	19,98 g	0,58 g	66,25 g	11,99 g	3,54 g	51,72 g	19,98 g	3,99 g	51,54 g	19,98 g	1,47 g	



.....

Élelmezési	Vezető	Gazdaságvezető
osztályvezető	dietetikus	

Tel.: 06/20/253-1034

Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől  
kérhető a fenti telefonszámon.

