

Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Teljeskiőrlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Uborka, Gépsonka(1,6,7)			Kakaó(0,2l)[7,(1)], Hot- dog[1,7,(6,10)]			Tej poharas 0,2l[7], Trappista sajt[7,(1)], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Pritamin paprika			Tej poharas 0,2l[7], Sajtospárizsi, Teljeskiőrlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Fejes saláta			Tej poharas 0,2l[7], Házi Körözött[7], Teljeskiőrlésű zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Paradicsom		
		Energia: 361.16 Kcal / 1,509.65 KJ			Energia: 414.52 Kcal / 1,732.69 KJ			Energia: 279.70 Kcal / 1,169.15 KJ			Energia: 588.90 Kcal / 2,461.60 KJ			Energia: 403.78 Kcal / 1,687.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.80 g	4.23 g	1.54 g	20.65 g	9.28 g	2.75 g	16.30 g	7.71 g	4.17 g	32.36 g	6.67 g	1.12 g	21.31 g	6.88 g	2.74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	55.71 g	0.60 g	1.05 g	64.28 g	22.80 g	1.45 g	32.32 g	3.00 g	1.29 g	79.66 g	0.60 g	0.95 g	59.70 g	0.60 g	0.46 g	
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,(6),(10)			1,7,(3),(5),(6),(11)			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,(5),(6),(8),(11)			
	Ebéd	Csurgatott tojás leves [1,3,7], Pulyka aprópecsenye , Bul-gur [1], Túró Rudi[7,(8,15)], Párolt sárgarépa mir.			Daragaluska leves [1,3,9], Zöldborsófőzelék [1,7,(9)], Vagdalt[1,3, (7,10)], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]			Fokhagymakrémleves [1,7], Provencei csirkecomb (1), Bul-gur [1], piritott zsemlekocka[1, (3,7)], Céklasaláta			Lencseleves[1,9,10,(12)], Hawaii csirkemell [7,(1)], Párolt rizs , Rozs kenyér [1]			Vajgaluska leves[1,3,9, (7)], Harcsa sajtmártásban [1,4,7], Gnocchi[1,(3)], Nápolyi szelet :)[1,7]		
		Energia: 886.14 Kcal / 3,704.07 KJ			Energia: 662.02 Kcal / 2,767.24 KJ			Energia: 571.75 Kcal / 2,389.92 KJ			Energia: 637.12 Kcal / 2,663.16 KJ			Energia: 654.48 Kcal / 2,735.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.78 g	40.14 g	8.83 g	35.60 g	22.42 g	5.29 g	19.27 g	20.61 g	4.64 g	39.44 g	19.63 g	3.77 g	31.50 g	29.84 g	9.42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86.35 g	0.01 g	2.83 g	79.42 g	9.00 g	1.44 g	78.60 g	16.95 g	2.07 g	76.75 g	9.58 g	1.19 g	65.30 g	11.95 g	0.89 g		
1,3,7,(8),(15)			1,3,6,7,9,12,(5),(8),(10), (11)			1,7,(3)			1,7,9,10,(12)			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Tej poharas 0,2l[7], Kakaós csiga[1,3,7,(6,12)]			Krémtúró [7,(1)]			Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7,(3,6,11)]			Kakaó(0,2l)[7,(1)], Briós [1,3,7]			Tejberizs[1,7]			
	Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ			Energia: 265.82 Kcal / 1,111.13 KJ			Energia: 203.93 Kcal / 852.43 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.76 g	14.23 g	3.88 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	10.61 g	4.22 g	1.86 g	5.60 g	4.40 g	0.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50.53 g	24.58 g	0.70 g	16.09 g	16.09 g	0.04 g	26.21 g	11.38 g	0.82 g	46.04 g	28.53 g	0.55 g	35.00 g	0.00 g	0.00 g		



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	1,3,7,(6),(12)	7,(1)	1,7,(3),(6),(11)	1,3,7	1,7

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Fehér kenyér[1], Uborka, Zala felvágott			Tej poharas 0,2l[7], Gabonagolyó[1]			Túrista felvágott(1,6,7), Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Paradicsom			Tej poharas 0,2l[7], Mézes-margarinos kenyér [1,(6,7)]			Kakaó(0,2l)[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7,(8)]		
		Energia: 279.73 Kcal / 1,169.27 KJ			Energia: 221.29 Kcal / 924.99 KJ			Energia: 135.17 Kcal / 565.01 KJ			Energia: 275.45 Kcal / 1,151.38 KJ			Energia: 329.26 Kcal / 1,376.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.90 g	8.03 g	2.76 g	8.18 g	4.44 g	1.82 g	7.18 g	1.81 g	0.55 g	12.00 g	7.25 g	1.93 g	13.58 g	2.61 g	0.54 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32.21 g 0.38 g 0.88 g			33.37 g 10.26 g 0.80 g			22.13 g 3.00 g 0.54 g			48.96 g 12.15 g 1.42 g			61.37 g 22.80 g 0.23 g			
	1,7			1,7			1,(3),(5),(6),(7),(11)			1,7,(6)			1,3,7,(8)			
	Ebéd	Csontleves [9], Sárgaborsó főzelék , Pulyka pörkölt [1], Kenyér teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,11)], Tejszelet [1,3,7]			Palócleves [7], Belga csokis gombóc[1], Rozs kenyér[1]			Köménymagos leves[1], F.sajtos csirkecsíkok[1,7], Párolt rizs , Levesgyöngy [1,3,7], Banán			Paradicsom leves[1,3,9], Tortillatekercs[1], Alma			Zöldbableves[1,(9)], Rántott Harcsa[1,3,4,7], Párolt rizs kuk.val, Majonéz [3,10,(1,7)], Piskótaszelet :)		
		Energia: 716.34 Kcal / 2,994.30 KJ			Energia: 672.54 Kcal / 2,811.22 KJ			Energia: 649.36 Kcal / 2,714.32 KJ			Energia: 977.63 Kcal / 4,086.49 KJ			Energia: 873.18 Kcal / 3,649.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.85 g	24.75 g	6.63 g	19.93 g	25.43 g	4.43 g	26.57 g	28.27 g	5.62 g	49.23 g	20.74 g	5.36 g	33.87 g	39.33 g	4.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
83.49 g 14.46 g 1.00 g			89.11 g 0.00 g 0.94 g			57.08 g 12.20 g 0.81 g			128.67 g 7.44 g 2.57 g			104.88 g 0.00 g 1.34 g				
1,3,7,9,(5),(6),(11)			1,7			1,3,7			1,3,9			1,3,4,7,10,(9)				
Uzsonna	Sajtos rúd [1,3,7], Alma			Csirkemell sonka(1,6,7), Zsemle[1], Margarin(1,7), Retek			Tej poharas 0,2l[7], Pizzás csiga kicsi[1,7, (3,6,12)]			Puding[1,7], Kifli rozsos [1,3,7,(8,11)]			Tojáskrémes korpás kifli [1,3,(6,7,11)], Zöldpaprika			
	Energia: 163.25 Kcal / 682.39 KJ			Energia: 39.59 Kcal / 165.49 KJ			Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ			Energia: 412.05 Kcal / 1,722.37 KJ			Energia: 214.84 Kcal / 898.03 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.07 g	3.00 g	1.49 g	12.03 g	6.05 g	1.73 g	7.18 g	3.20 g	0.95 g	13.31 g	15.16 g	3.12 g	10.68 g	8.89 g	2.19 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.45 g 0.00 g 0.01 g			33.03 g 0.00 g 1.25 g			12.50 g 0.00 g 0.42 g			55.12 g 19.50 g 0.74 g			29.98 g 0.00 g 0.24 g				
1,3,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,(8),(11)			1,3,(6),(7),(11)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Margarin(1,7), Teljeskiörlesű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Bécsi felvágott			Hot-dog[1,7,(6,10)]			Kakaó(0,2l)[7,(1)], Kifli [1,7,(3,6,11)], Margarin (1,7)			Kakaó(0,2l)[7,(1)], Házi Májkrémeskenyér [1,7,10, (3,5,6,11,12)], Paradicsom			Tej poharas 0,2l[7], Müzli csokis[1,5,6,7,(8,11,12)]		
		Energia: 404.46 Kcal / 1,690.64 KJ			Energia: 285.71 Kcal / 1,194.27 KJ			Energia: 249.02 Kcal / 1,040.90 KJ			Energia: 305.43 Kcal / 1,276.70 KJ			Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.34 g	15.65 g	5.66 g	13.65 g	8.28 g	2.21 g	11.30 g	4.81 g	1.49 g	19.39 g	5.85 g	2.22 g	11.20 g	4.18 g	1.74 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	55.35 g 0.69 g 0.60 g			41.48 g 0.00 g 1.22 g			47.92 g 22.80 g 1.09 g			47.23 g 25.80 g 0.89 g			37.40 g 5.80 g 0.31 g			
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,(6),(10)			1,7,(3),(6),(11)			1,7,10,(3),(5),(6),(11),(12)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			
	Ebéd	Bagolyleves[1,3,(9)], Tarhonyáshús[1,3], Rozs kenyér[1], Csemege uborka[10], Túró Rudi[7, (8,15)]			Zöldségleves[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1, (9)], Sertés sült, Rozs kenyér[1], Kókusz kocka :)			Csurgatott tojás leves [1,3,7], Füstölt sajtos csirkemell[7,(1)], Párolt rizs , Vitaminsaláta(12)			Gombakrémleves[1,7, (9)], Csirkegyros [1,7], Hasábburgonya, Kevertsaláta, pirított zsemlekocka[1,(3,7)], Joghurtos öntet[7,(9)]			Burgonyaleves tejfölös [1,7], Mexikói harcsa szelet[1,4], Bul-gur[1], Majonéz mini[3,7,10]		
		Energia: 759.84 Kcal / 3,176.13 KJ			Energia: 690.94 Kcal / 2,888.13 KJ			Energia: 742.77 Kcal / 3,104.78 KJ			Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ			Energia: 805.32 Kcal / 3,366.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.84 g	35.47 g	6.79 g	31.70 g	23.74 g	4.32 g	42.06 g	39.64 g	11.77 g	42.95 g	23.33 g	5.60 g	39.64 g	27.38 g	4.61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85.44 g 0.19 g 2.77 g			86.25 g 9.99 g 2.55 g			53.55 g 0.00 g 1.85 g			53.74 g 0.00 g 1.06 g			111.24 g 0.04 g 1.19 g				
1,3,7,10,(8),(9),(15)			1,3,9			1,3,7,(12)			1,7,(3),(9)			1,3,4,7,10				
Uzsonna	Fonott kalács[1,3,7,(8)], Tej poharas 0,2l[7]			Sajtos pogácsa[1,3,7], Alma			Tej poharas 0,2l[7], Bukta [1]			Karaván füstölt sajt[7,(1)], Margarin(1,7), Rozs kenyér[1], Zöldpaprika			Kockasajt[7,(1)], Korpás kifli[1,(6,7,11)]			
	Energia: 297.51 Kcal / 1,243.59 KJ			Energia: 163.25 Kcal / 682.39 KJ			Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ			Energia: 42.25 Kcal / 176.61 KJ			Energia: 188.89 Kcal / 789.56 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.38 g	3.11 g	0.50 g	6.07 g	3.00 g	1.49 g	10.60 g	13.80 g	0.50 g	2.95 g	8.10 g	3.04 g	6.26 g	4.00 g	2.20 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.17 g 0.00 g 0.27 g			27.45 g 0.00 g 0.01 g			41.50 g 0.00 g 0.27 g			1.45 g 0.00 g 0.44 g			31.00 g 0.40 g 0.10 g				

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	1,3,7,(8)	1,3,7	1,7	1,7	1,7,(6),(11)

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Kakaó(0,2l)[7,(1)], Zsemle[1], Margarin(1,7), Uborka, Pulyka felvágott (1,6,7)			Párizsi(1,6,7,10), Margarin(1,7), Teljeskiörlésű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)]			Tej poharas 0,2l[7], Fonott kalács[1,3,7,(8)]			Házi Húskrémeskenyér [1,7,10,(3,5,6,11,12)], Paradicsom			Zöldfűszeres túró[7,(9)], Kenyér teljes kiörlésű[1, (3,5,6,7,11)], Uborka		
		Energia: 176.55 Kcal / 737.98 KJ			Energia: 283.19 Kcal / 1,183.73 KJ			Energia: 297.51 Kcal / 1,243.59 KJ			Energia: 171.94 Kcal / 718.71 KJ			Energia: 183.58 Kcal / 767.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.42 g	7.78 g	2.48 g	11.24 g	11.81 g	3.89 g	13.38 g	3.11 g	0.50 g	10.61 g	4.72 g	1.63 g	10.20 g	5.41 g	2.64 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	55.83 g 22.80 g 1.24 g			44.10 g 0.60 g 0.33 g			49.17 g 0.00 g 0.27 g			23.30 g 3.00 g 0.62 g			23.15 g 3.00 g 0.65 g			
	1,7,(6)			1,3,(5),(6),(7),(8),(10),(11)			1,3,7,(8)			1,7,10,(3),(5),(6),(11),(12)			1,7,(3),(5),(6),(9),(11)			
	Ebéd	Vegy gyümölcsleves [1,7], Rizses csirke ovi, Vegyes vágott savanyúság(12), Zabszelet :)[1,6,7,12, (5,8,11)]			Nyírségi gombóclevés [1,7,9], Darásmetélt[1,3], Eperlekvár			Vajgaluska leves[1,3,9, (7)], Görögcsirkecomb[7, (1,5,9)], Burgonyapüré [7], Céklasaláta			Zöldségleves[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10, (12)], Sertés pörkölt [1], Kenyér teljes kiörlésű[1, (3,5,6,7,11)]			Halgaluska leves[1,3,4,9], Gombapaprikás isk[1,7], Galuska [1,3,(7)], Nápolyi szelet :)[1,7]		
		Energia: 611.62 Kcal / 2,556.57 KJ			Energia: 736.79 Kcal / 3,079.78 KJ			Energia: 480.93 Kcal / 2,010.29 KJ			Energia: 789.05 Kcal / 3,298.23 KJ			Energia: 669.99 Kcal / 2,800.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.43 g	11.76 g	3.50 g	36.41 g	25.23 g	5.04 g	32.75 g	17.68 g	4.50 g	48.48 g	20.74 g	5.24 g	29.53 g	26.87 g	6.96 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
100.23 g 12.99 g 1.35 g			91.48 g 0.00 g 1.39 g			46.67 g 14.00 g 1.46 g			100.80 g 6.00 g 1.86 g			77.54 g 10.51 g 0.40 g				
1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9,(5)			1,3,7,9,10,(5),(6),(11),(12)			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Kefír 150gr[7], Kifli[1,7, (3,6,11)]			Kifli, sajtos [1,7], Körte			Gyümölcsjoghurt[7], Kifli [1,7,(3,6,11)]			Tej poharas 0,2l[7], Fahéjas csiga [1,7,(3)]			Tej poharas 0,2l[7], Olasz csavart[1,7,11]			
	Energia: 183.01 Kcal / 764.98 KJ			Energia: 149.38 Kcal / 624.41 KJ			Energia: 200.65 Kcal / 838.72 KJ			Energia: 593.47 Kcal / 2,480.70 KJ			Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.94 g	2.56 g	1.50 g	3.90 g	1.90 g	0.00 g	4.14 g	1.81 g	0.50 g	14.20 g	25.20 g	0.50 g	12.30 g	11.00 g	5.35 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.53 g 5.25 g 0.91 g			27.80 g 0.00 g 0.01 g			26.21 g 11.38 g 0.82 g			70.00 g 0.00 g 0.27 g			29.10 g 0.00 g 0.28 g				
1,7,(3),(6),(11)			1,7			1,7,(3),(6),(11)			1,7,(3)			1,7,11				

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető



Apor iskola étlapja



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő			kedd		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2 [7], Margarin(1,7), Teljeskiörlesű zsemle[1,3, (5,6,7,8,11)], Zöldpaprika, Tavaszi felvágott			Tojáskrém zsemle [1,3,10,(7,12)], Paradicsom		
		Energia: 423.42 Kcal / 1,769.90 Kj			Energia: 23.67 Kcal / 98.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.48 g	8.50 g	2.65 g	6.66 g	2.36 g	0.65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	55.64 g	0.69 g	0.61 g	32.66 g	0.00 g	1.13 g	
	1,3,7,(5),(6),(8),(11)			1,3,10,(7),(12)			
	Ebéd	Baracklevés [7, (1,6,8,12)], Bolognai spagetti[1,7,(9)], Tejszelet [1,3,7]			Zöldborsólevés [1,3,(9)], Burgonya főzelék [1,7], Vagdalt[1,3,(7,10)], Kenyér teljes kiörlesű[1, (3,5,6,7,11)]		
		Energia: 681.00 Kcal / 2,846.58 Kj			Energia: 644.21 Kcal / 2,692.80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
25.22 g		22.81 g	8.97 g	30.32 g	20.25 g	4.77 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
92.47 g	36.24 g	1.52 g	83.69 g	3.00 g	1.92 g		
1,3,7,(6),(8),(9),(12)			1,3,7,(5),(6),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Sajtos pogácsa[1,3,7], Alma			Puding[1,7], Kifli[1,7, (3,6,11)]			
	Energia: 163.25 Kcal / 682.39 Kj			Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.07 g	3.00 g	1.49 g	8.93 g	5.96 g	3.12 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.45 g	0.00 g	0.01 g	49.64 g	19.50 g	0.87 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(11)				



A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

