



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Tízórai - A										
Tej +		Tea +		Tea +		Tej +		Kakaó +		
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 187,4 kcal Tz: - Sz: 23,0 g So: -	Zs: 6,5 g Fe: 8,3 g Cu: 22,4 g Hs: -
Allergének		tejféle				tejféle		glutén, tejféle		
Gyümölcsös müzli +		Kenőmájás +		Sajtkrém házi +		Vajkrém magyaros +		Korpás kifli +		
Tápanyag jellemzők	En: 177,2 kcal Tz: 4,3 g Sz: 24,2 g So: 3,3 g	Zs: 7,4 g Fe: 3,4 g Cu: 10,0 g Hs: -	En: 81,3 kcal Tz: - Sz: 0,1 g So: 0,7 g	Zs: 6,9 g Fe: 4,0 g Cu: - Hs: -	En: 115,8 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,4 g So: 0,2 g	Zs: 11,3 g Fe: 3,5 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 77,0 kcal Tz: 3,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 8,6 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 141,1 kcal Tz: - Sz: 22,4 g So: -	Zs: 3,7 g Fe: 5,3 g Cu: - Hs: -
Allergének				tejféle		tejféle		glutén, tejféle		
		Graham kenyér T,U+		Kenyér félbarna T,U+		Kukoricás kenyér +				
Tápanyag jellemzők		En: 141,4 kcal Tz: 1,0 g Sz: 24,6 g So: 0,9 g	Zs: 1,0 g Fe: 5,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g	Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 163,4 kcal Tz: 0,6 g Sz: 28,0 g So: 0,8 g	Zs: 0,6 g Fe: 4,6 g Cu: 0,2 g Hs: -			
Allergének		glutén		glutén, szója		glutén				
Ebéd - A										
Dörzsölt-tarhonya leves +		Szilva leves +		Csirke becsínált leves +		Karalábé leves vajasgaluskával+		Sertés ragu leves +		
Tápanyag jellemzők	En: 129,2 kcal Tz: 0,4 g Sz: 18,9 g So: 2,0 g	Zs: 4,2 g Fe: 3,2 g Cu: 0,5 g Hs: 1,2 g	En: 221,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 44,6 g So: 0,0 g	Zs: 3,8 g Fe: 2,5 g Cu: 23,5 g Hs: -	En: 170,3 kcal Tz: 0,5 g Sz: 15,4 g So: 1,5 g	Zs: 6,3 g Fe: 13,4 g Cu: 3,0 g Hs: 1,4 g	En: 117,4 kcal Tz: 1,7 g Sz: 12,9 g So: 1,6 g	Zs: 6,0 g Fe: 2,5 g Cu: 2,5 g Hs: 1,4 g	En: 445,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,4 g So: 1,6 g	Zs: 6,5 g Fe: 14,1 g Cu: 2,6 g Hs: 1,2 g
Allergének		zeller, glutén, tojás		tejféle, glutén		tejféle, glutén, zeller		zeller, tojás, tejféle, glutén		
Temesvári sertásborda +		Reszelt sertésmáj +		Rántott sajt (m)+		Cukkíni burg főzelék +		Citrom kocka+		
Tápanyag jellemzők	En: 343,7 kcal Tz: 1,7 g Sz: 16,1 g So: 1,6 g	Zs: 23,3 g Fe: 16,0 g Cu: 0,2 g Hs: 1,2 g	En: 230,5 kcal Tz: 1,3 g Sz: 3,8 g So: 2,1 g	Zs: 14,7 g Fe: 19,9 g Cu: 0,2 g Hs: 1,2 g	En: 263,0 kcal Tz: 1,0 g Sz: 22,4 g So: 1,0 g	Zs: 19,0 g Fe: 8,8 g Cu: - Hs: -	En: 146,3 kcal Tz: 2,4 g Sz: 16,8 g So: 1,5 g	Zs: 6,4 g Fe: 4,7 g Cu: 2,1 g Hs: 1,2 g	En: 381,1 kcal Tz: 2,0 g Sz: 54,8 g So: 0,0 g	Zs: 14,4 g Fe: 7,0 g Cu: 25,1 g Hs: -
Allergének		tejféle, glutén		mustár		glutén, tejféle, tojás		zeller, tojás, tejféle, glutén		
Copfocska tészta +		Főtt burgonya +		Rizi-bizi +		Sertés pörkölt +		Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 338,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 58,4 g So: 0,9 g	Zs: 6,6 g Fe: 11,2 g Cu: 3,6 g Hs: 0,8 g	En: 241,5 kcal Tz: - Sz: 51,2 g So: 0,2 g	Zs: 0,5 g Fe: 6,4 g Cu: - Hs: 0,2 g	En: 481,7 kcal Tz: 1,5 g Sz: 82,0 g So: 1,1 g	Zs: 11,6 g Fe: 12,5 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 391,4 kcal Tz: 1,1 g Sz: 1,7 g So: 1,5 g	Zs: 33,4 g Fe: 18,7 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének		glutén, tojás				zeller		glutén, szója		

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója	Fejes saláta + Tápanyag jellemzők En: 115,5 kcal Zs: 1,1 g Tz: - Fe: 4,9 g Sz: 21,0 g Cu: 13,7 g So: - Hs: - Allergének	Tartármártás + Tápanyag jellemzők En: 166,0 kcal Zs: 15,4 g Tz: 0,8 g Fe: 1,7 g Sz: 4,2 g Cu: 2,1 g So: 0,2 g Hs: - Allergének tejféle, mustár, tojás	Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója	
Uzsonna - A	Kockasajt + Tápanyag jellemzők En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: - Allergének tejféle	Mézes puszedli lekvéros+ Tápanyag jellemzők En: 270,0 kcal Zs: 5,7 g Tz: 4,3 g Fe: 2,7 g Sz: 49,2 g Cu: 27,6 g So: 0,1 g Hs: - Allergének glutén, szója, tojás	Parizer krém + Tápanyag jellemzők En: 91,2 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,2 g Fe: 1,7 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: - Allergének tejféle	Gyümölcs joghurt + Tápanyag jellemzők En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g Hs: - Allergének tejféle	Diákcsemege + Tápanyag jellemzők En: 96,8 kcal Zs: 8,7 g Tz: 3,6 g Fe: 4,5 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: - Allergének
	Kifli + Tápanyag jellemzők En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: - Allergének glutén, tejféle		Korpás kenyér (tizó,uzs) + Tápanyag jellemzők En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: - Allergének glutén, szója	Briós + Tápanyag jellemzők En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g So: 0,5 g Hs: - Allergének glutén, tejféle, tojás	Margarin + Tápanyag jellemzők En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - Allergének tejféle
				Kenyér félbarna T,U+ Tápanyag jellemzők En: 203,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 6,2 g Sz: 41,3 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: - Allergének glutén, szója	
SEnergia-A	1401,29kcal	1446,41kcal	1784,3kcal	1410,66kcal	1630,06kcal

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só