



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
-------	------	--------	-----------	--------

Reggeli - A

Tejeskávé +

Tápanyag	En: 256,6 kcal	Zs: 9,2 g
jellemzők	Tz: -	Fe: 11,2 g
	Sz: 30,5 g	Cu: 30,2 g
	So: -	Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	

Tej +

En: 204,6 kcal	Zs: 9,2 g
Tz: -	Fe: 11,2 g
Sz: 17,5 g	Cu: 17,5 g
So: -	Hs: -
tejféle	

Tea +

En: 81,5 kcal	Zs: 0,0 g
Tz: -	Fe: 0,0 g
Sz: 20,2 g	Cu: 19,6 g
So: -	Hs: -

Tea +

En: 81,5 kcal	Zs: 0,0 g
Tz: -	Fe: 0,0 g
Sz: 20,2 g	Cu: 19,6 g
So: -	Hs: -

Tej +

En: 204,6 kcal	Zs: 9,2 g
Tz: -	Fe: 11,2 g
Sz: 17,5 g	Cu: 17,5 g
So: -	Hs: -
tejféle	

Párizsi felvágott (sertés) +

Tápanyag	En: 96,8 kcal	Zs: 8,0 g
jellemzők	Tz: 3,1 g	Fe: 5,3 g
	Sz: 0,1 g	Cu: 0,0 g
	So: 0,9 g	Hs: -
Allergének		

Felvágott tavaszi +

En: 88,8 kcal	Zs: 7,1 g
Tz: 7,1 g	Fe: 4,2 g
Sz: 1,9 g	Cu: 0,2 g
So: 1,1 g	Hs: -
glutén, szója	

Körözött 50gr-os tömlős +

En: 53,0 kcal	Zs: 3,0 g
Tz: 1,9 g	Fe: 4,5 g
Sz: 2,0 g	Cu: 2,0 g
So: 1,6 g	Hs: -

Felvágott toust sonka +

En: 38,2 kcal	Zs: 1,5 g
Tz: 0,5 g	Fe: 3,4 g
Sz: 2,7 g	Cu: 0,3 g
So: 0,9 g	Hs: -
szója	

Sajtos rúd +

En: 189,9 kcal	Zs: 10,0 g
Tz: 5,5 g	Fe: 3,9 g
Sz: 20,0 g	Cu: 0,8 g
So: 1,0 g	Hs: -
glutén, tejféle, tojás	

Kenyér félbarna R,V+

Tápanyag	En: 260,8 kcal	Zs: 0,8 g
jellemzők	Tz: 0,3 g	Fe: 8,0 g
	Sz: 53,0 g	Cu: 0,2 g
	So: 1,3 g	Hs: -
Allergének	glutén, szója	

Kenyér félbarna R,V+

En: 260,8 kcal	Zs: 0,8 g
Tz: 0,3 g	Fe: 8,0 g
Sz: 53,0 g	Cu: 0,2 g
So: 1,3 g	Hs: -
glutén, szója	

Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Margarin flóra leight+

En: 246,7 kcal	Zs: 1,0 g
Tz: 0,4 g	Fe: 7,9 g
Sz: 48,0 g	Cu: 0,4 g
So: 1,3 g	Hs: -
glutén, szója	

En: 53,8 kcal	Zs: 6,0 g
Tz: 1,2 g	Fe: 0,1 g
Sz: 0,1 g	Cu: 0,1 g
So: 0,1 g	Hs: -

Kenyér félbarna R,V+

En: 260,8 kcal	Zs: 0,8 g
Tz: 0,3 g	Fe: 8,0 g
Sz: 53,0 g	Cu: 0,2 g
So: 1,3 g	Hs: -
glutén, szója	

Zöldpaprika kg +

En: 8,0 kcal	Zs: 0,1 g
Tz: -	Fe: 0,5 g
Sz: 1,2 g	Cu: -
So: -	Hs: -

Kenyér félbarna R,V+

En: 260,8 kcal	Zs: 0,8 g
Tz: 0,3 g	Fe: 8,0 g
Sz: 53,0 g	Cu: 0,2 g
So: 1,3 g	Hs: -
glutén, szója	

Tízórai - A

Tej +

Tápanyag	En: 204,6 kcal	Zs: 9,2 g
jellemzők	Tz: -	Fe: 11,2 g
	Sz: 17,5 g	Cu: 17,5 g
	So: -	Hs: -
Allergének	tejféle	

Kakaó +

En: 274,6 kcal	Zs: 9,8 g
Tz: -	Fe: 12,3 g
Sz: 33,0 g	Cu: 32,2 g
So: -	Hs: -
glutén, tejféle	

Tea +

En: 81,5 kcal	Zs: 0,0 g
Tz: -	Fe: 0,0 g
Sz: 20,2 g	Cu: 19,6 g
So: -	Hs: -

Tej +

En: 204,6 kcal	Zs: 9,2 g
Tz: -	Fe: 11,2 g
Sz: 17,5 g	Cu: 17,5 g
So: -	Hs: -
tejféle	

Tej +

En: 204,6 kcal	Zs: 9,2 g
Tz: -	Fe: 11,2 g
Sz: 17,5 g	Cu: 17,5 g
So: -	Hs: -
tejféle	

Kalács (tízórai)+

Tápanyag	En: 157,6 kcal	Zs: 3,1 g
jellemzők	Tz: 1,6 g	Fe: 4,0 g
	Sz: 27,5 g	Cu: 3,8 g
	So: 0,4 g	Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	

Sajtkrém +

En: 54,6 kcal	Zs: 154,2 g
Tz: 2,7 g	Fe: 2,5 g
Sz: 1,7 g	Cu: 1,4 g
So: 0,3 g	Hs: -
tejféle	

Kenőmájás +

En: 195,0 kcal	Zs: 16,6 g
Tz: -	Fe: 9,5 g
Sz: 0,2 g	Cu: -
So: 1,6 g	Hs: -

Tojáskrém +

En: 132,6 kcal	Zs: 12,8 g
Tz: 4,5 g	Fe: 3,8 g
Sz: 0,6 g	Cu: 0,3 g
So: 0,2 g	Hs: -
tojás, mustár, tejféle	

Sajtos rúd +

En: 189,9 kcal	Zs: 10,0 g
Tz: 5,5 g	Fe: 3,9 g
Sz: 20,0 g	Cu: 0,8 g
So: 1,0 g	Hs: -
glutén, tejféle, tojás	

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
	Magvas kenyér T,U +	Kukoricás kenyér +	Graham kenyér T,U+	
Tápanyag jellemzők	En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 326,7 kcal Tz: 1,2 g Sz: 56,0 g So: 1,5 g Zs: 1,2 g Fe: 9,1 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 282,9 kcal Tz: 2,0 g Sz: 49,2 g So: 1,8 g Zs: 2,0 g Fe: 10,1 g Cu: 0,2 g Hs: -	
Allergének	glutén, szeszámag, szója	glutén	glutén	
	Uborka +	Paradicsom +	Zöldpaprika kg +	
Tápanyag jellemzők	En: 4,8 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 11,6 kcal Tz: - Sz: 2,0 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	
Allergének				
Ebéd - A				
	Kukoricakrém leves +	Tárkonyos csirkeragu leves +	Szilva leves +	Daragaluska leves +
Tápanyag jellemzők	En: 283,5 kcal Tz: 2,9 g Sz: 38,4 g So: 1,5 g Zs: 8,3 g Fe: 12,3 g Cu: 2,2 g Hs: 1,4 g	En: 179,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 10,1 g So: 1,6 g Zs: 7,7 g Fe: 18,3 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	En: 257,8 kcal Tz: 0,9 g Sz: 51,5 g So: 0,0 g Zs: 4,6 g Fe: 2,9 g Cu: 26,4 g Hs: -	En: 126,8 kcal Tz: 0,2 g Sz: 16,2 g So: 1,9 g Zs: 5,2 g Fe: 3,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g
Allergének	tojás, tejféle, glutén	tejféle, mustár, zeller, glutén	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller
	Bacon chips+	Bolognai +	Rántott csirkemellfilé+	Főtt sertéskaraj +
Tápanyag jellemzők	En: 278,3 kcal Tz: 4,9 g Sz: 0,1 g So: 2,2 g Zs: 30,3 g Fe: 1,2 g Cu: 0,0 g Hs: 1,9 g	En: 340,1 kcal Tz: 1,6 g Sz: 8,7 g So: 2,4 g Zs: 26,9 g Fe: 13,6 g Cu: 4,3 g Hs: 1,9 g	En: 290,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 30,9 g So: 2,0 g Zs: 7,3 g Fe: 25,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 171,0 kcal Tz: - Sz: 0,4 g So: - Zs: 8,5 g Fe: 21,9 g Cu: - Hs: -
Allergének		glutén	tojás, glutén	
	Szárnas rizottó +	Spagetti+	Vajas-kukoricás bulgur+	Burgonyapüré 1/2adag +
Tápanyag jellemzők	En: 592,2 kcal Tz: 2,1 g Sz: 83,6 g So: 1,9 g Zs: 15,5 g Fe: 31,2 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	En: 447,1 kcal Tz: 0,4 g Sz: 87,6 g So: 0,4 g Zs: 3,2 g Fe: 16,8 g Cu: 5,4 g Hs: 0,3 g	En: 587,0 kcal Tz: 7,0 g Sz: 99,6 g So: 0,7 g Zs: 12,7 g Fe: 22,0 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 265,5 kcal Tz: 4,5 g Sz: 33,5 g So: 1,3 g Zs: 11,6 g Fe: 6,0 g Cu: 3,5 g Hs: 1,3 g
Allergének	zeller	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle
	Kenyér félbarna E+	Sajt feltét +	Remoulade-mártás	Alma mártás +
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 108,9 kcal Tz: 0,8 g Sz: 0,8 g So: 0,3 g Zs: 8,7 g Fe: 6,9 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 171,2 kcal Tz: 0,7 g Sz: 3,7 g So: 1,3 g Zs: 15,5 g Fe: 2,1 g Cu: 0,8 g Hs: 1,0 g	En: 325,6 kcal Tz: 1,0 g Sz: 63,6 g So: 0,0 g Zs: 6,0 g Fe: 5,0 g Cu: 26,6 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	tejféle	tejféle, mustár, tojás	tejféle, glutén
				Kenyér félbarna E+
				En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -
				glutén, szója
Ebéd - B				



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B				
Kukoricakrém leves +	Tárkonyos zöldségleves +	Szilva leves +	Daragaluska leves +	Gulyás leves +
Tápanyag jellemzők En: 283,5 kcal Zs: 8,3 g Tz: 2,9 g Fe: 12,3 g Sz: 38,4 g Cu: 2,2 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	Tápanyag jellemzők En: 67,5 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,2 g Fe: 1,7 g Sz: 7,9 g Cu: 1,0 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g	Tápanyag jellemzők En: 257,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 51,5 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 126,8 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,2 g Fe: 3,6 g Sz: 16,2 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,0 g	Tápanyag jellemzők En: 293,4 kcal Zs: 14,7 g Tz: 1,3 g Fe: 18,6 g Sz: 26,9 g Cu: 0,6 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g
Allergének tojás, tejféle, glutén	Allergének zeller	Allergének tejféle, glutén	Allergének glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Allergének tojás, zeller, glutén
Bacon chips+	Cukkini rizottó cs.májjal+	Brassói aprópecsenye +	Sárgaborsó főzelék +	Grízes metélt +
Tápanyag jellemzők En: 278,3 kcal Zs: 30,3 g Tz: 4,9 g Fe: 1,2 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 2,2 g Hs: 1,9 g	Tápanyag jellemzők En: 586,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: 2,3 g Fe: 25,0 g Sz: 85,3 g Cu: 0,3 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	Tápanyag jellemzők En: 1297,4 kcal Zs: 21,2 g Tz: 0,0 g Fe: 35,9 g Sz: 73,1 g Cu: 1,8 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	Tápanyag jellemzők En: 454,4 kcal Zs: 19,6 g Tz: 2,7 g Fe: 19,8 g Sz: 51,4 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	Tápanyag jellemzők En: 547,3 kcal Zs: 13,5 g Tz: 2,1 g Fe: 15,4 g Sz: 90,6 g Cu: 7,0 g So: 1,0 g Hs: 0,9 g
Allergének	Allergének zeller	Allergének mustár	Allergének glutén	Allergének glutén, tojás
Tortilla +	Sajt reszelt +	Házi csalamádé +	Rozsdás cs.mell+	Szilva lekvár +
Tápanyag jellemzők En: 422,6 kcal Zs: 7,2 g Tz: 0,8 g Fe: 31,4 g Sz: 58,6 g Cu: 0,3 g So: 2,9 g Hs: 1,2 g	Tápanyag jellemzők En: 116,2 kcal Zs: 9,3 g Tz: 0,8 g Fe: 7,4 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 90,0 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 1,4 g Sz: 20,5 g Cu: 14,7 g So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 179,9 kcal Zs: 10,4 g Tz: 1,4 g Fe: 20,0 g Sz: 3,1 g Cu: 0,6 g So: 2,1 g Hs: 1,7 g	Tápanyag jellemzők En: 97,6 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 24,0 g Cu: 21,8 g So: - Hs: -
Allergének glutén, zeller	Allergének tejféle			
Kenyér félbarna E+	Őszibarack befőtt +	Kenyér félbarna E+	Őszibarack +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 40,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 10,9 g Cu: 9,9 g So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 49,2 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 10,8 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének glutén, szója		Allergének glutén, szója		Allergének glutén, szója
	Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	Tápanyag jellemzők En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -		Tápanyag jellemzők En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	
Allergének	Allergének glutén, szója		Allergének glutén, szója	
Uzsonna - A				
Szalámi (Ausztria) +	Gyümölcs joghurt +	Lekváros kifli +	Krémtúró (90gr) +	Sonka felvágott +
Tápanyag jellemzők En: 185,4 kcal Zs: 17,2 g Tz: 6,3 g Fe: 7,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g Hs: -	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: -	Tápanyag jellemzők En: 500,6 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 10,4 g Sz: 91,2 g Cu: 30,4 g So: 1,2 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 205,9 kcal Zs: 7,9 g Tz: - Fe: 13,6 g Sz: 3,4 g Cu: - So: - Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 54,9 kcal Zs: 2,7 g Tz: 1,1 g Fe: 6,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	Allergének tejféle	Allergének glutén, tejféle, tojás	Allergének tejféle	Allergének soja

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
-------	------	--------	-----------	--------

Uzsonna - A

	Margarin ráma+	Kifli +		Sajt szelet+
Tápanyag jellemzők	En: 111,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 276,8 kcal Tz: 1,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 2,5 g Fe: 8,1 g Cu: 2,3 g Hs: -		En: 59,1 kcal Tz: 2,9 g Sz: 0,2 g So: 0,3 g Zs: 4,4 g Fe: 4,9 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle		tejféle
	Uborka +			Magvas zsemle +
Tápanyag jellemzők	En: 4,8 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -			En: 196,1 kcal Tz: 0,6 g Sz: 33,5 g So: 1,2 g Zs: 3,2 g Fe: 6,4 g Cu: 0,6 g Hs: -
Allergének				glutén, szezámmag, szója
	Graham kenyér T,U+			
Tápanyag jellemzők	En: 282,9 kcal Tz: 2,0 g Sz: 49,2 g So: 1,8 g Zs: 2,0 g Fe: 10,1 g Cu: 0,2 g Hs: -			
Allergének	glutén			

Vacsora - A

	Zala krém +	Öreg lebbencs +	Tea +	Tojásos galuska +
Tápanyag jellemzők	En: 133,0 kcal Tz: 6,2 g Sz: 0,4 g So: 0,2 g Zs: 13,7 g Fe: 2,5 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 655,2 kcal Tz: 5,2 g Sz: 91,1 g So: 6,2 g Zs: 23,2 g Fe: 17,0 g Cu: 0,3 g Hs: 4,8 g	En: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 977,9 kcal Tz: 2,3 g Sz: 154,2 g So: 2,5 g Zs: 22,6 g Fe: 33,7 g Cu: 0,4 g Hs: 2,4 g
Allergének	tejféle, szója	zeller, glutén		tojás, tejféle, glutén
	Zöldpaprika kg +	Kovászos uborka +	Fokhagymás felvágott +	Fejes saláta +
Tápanyag jellemzők	En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 171,9 kcal Tz: 4,2 g Sz: 0,5 g So: 0,9 g Zs: 17,1 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 119,5 kcal Tz: - Sz: 22,0 g So: - Zs: 1,1 g Fe: 4,9 g Cu: 14,7 g Hs: -
Allergének		glutén	szója	
	Magvas kenyér R,V +	Kenyér félbarna R,V+	Margarin +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 155,9 kcal Tz: 0,2 g Sz: 30,6 g So: 1,2 g Zs: 0,8 g Fe: 4,9 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 111,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, szezámmag, szója	glutén, szója	tejféle	glutén, szója

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
-------	------	--------	-----------	--------

Vacsora - A

Tápanyag jellemzők		Kenyér félbarna R,V+		
Allergének		En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója		

SEnergia-A	3142,53kcal	3408,12kcal	3436,67kcal	3515,43kcal	2423,27kcal
SEnergia-B	1114,83kcal	940,57kcal	1775,73kcal	940,73kcal	1068,65kcal

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