

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap							
Reggeli - A																															
Tea +				Kakaó +				Tea +				Tea +				Gyümölcs joghurt +				Tea +				Tea +							
Tápanyag jellemzők				En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -				En: 294,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 38,0 g Cu: 37,1 g So: - Hs: -				En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -				En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -				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: -				En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -				En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -			
Allergének				glutén, tejféle												tejfféle															
Zala felvágott +				Kalács (reggeli)+				Diákcsemege +				Sajtkrém +				Korpás kifli +				Tojásrántotta +				Szalámi (Ausztria) +							
Tápanyag jellemzők				En: 79,6 kcal Zs: 6,6 g Tz: 2,7 g Fe: 4,5 g Sz: 0,5 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -				En: 315,3 kcal Zs: 6,3 g Tz: 3,2 g Fe: 7,9 g Sz: 55,0 g Cu: 7,6 g So: 0,8 g Hs: -				En: 193,6 kcal Zs: 17,4 g Tz: 7,1 g Fe: 9,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: -				En: 56,4 kcal Zs: 159,3 g Tz: 2,8 g Fe: 2,6 g Sz: 1,8 g Cu: 1,5 g So: 0,3 g Hs: -				En: 141,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: - Fe: 5,3 g Sz: 22,4 g Cu: - So: - Hs: -				En: 473,8 kcal Zs: 43,4 g Tz: 3,8 g Fe: 17,8 g Sz: 0,8 g Cu: - So: 2,2 g Hs: 1,9 g				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: -			
Allergének				szója				glutén, tejféle, tojás				tejfféle				glutén, tejféle				tojás											
Kenyér félbarna R,V+				Sárgabarack lekvár +				Margarin +				Zöldpaprika kg +								Kenyér félbarna R,V+				Margarin +							
Tápanyag jellemzők				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: -				En: 107,6 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 25,2 g Cu: 21,2 g So: - Hs: -				En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -				En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -								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: -				En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -			
Allergének				glutén, szója								tejfféle								glutén, szója				tejfféle							
Zöldpaprika kg +								Kenyér félbarna R,V+				Magvas zsemle +												Kenyér félbarna R,V+							
Tápanyag jellemzők				En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -				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: -				En: 196,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,6 g Fe: 6,4 g Sz: 33,5 g Cu: 0,6 g So: 1,2 g Hs: -				En: 196,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,6 g Fe: 6,4 g Sz: 33,5 g Cu: 0,6 g So: 1,2 g Hs: -								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: -							
Allergének								glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója								glutén, szója							
Tízórai - A																															
Főtt tojás +				Margarin +				Kefír +				Kifli +				Vajkrém natúr +				Kacsa-, libazsír +				Szeletelt gouda sajt+							
Tápanyag jellemzők				En: 71,6 kcal Zs: 5,0 g Tz: - Fe: 5,7 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -				En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -				En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g Hs: -				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: -				En: 101,1 kcal Zs: 11,3 g Tz: 4,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -				En: 184,2 kcal Zs: 19,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -				En: 59,1 kcal Zs: 4,4 g Tz: 2,9 g Fe: 4,9 g Sz: 0,2 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -			
Allergének				tojás				tejfféle				tejfféle				glutén, tejféle				tejfféle				tejfféle							
				Kenyér félbarna T,U+												Kenyér félbarna T,U+				Kenyér félbarna T,U+				Magvas kenyér T,U +							
Tápanyag jellemzők				En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -				En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -				En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -				En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -				En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -				En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: -							
Allergének				glutén, szója												glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója							

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap																	
Tízórai - A																													
										Paradicsom +																			
Tápanyag jellemzők											En: 11,6 kcal Zs: 0,1 g																		
											Tz: - Fe: 0,5 g																		
											Sz: 2,0 g Cu: -																		
											So: - Hs: -																		
Allergének																													
Ebéd - A																													
Kötött tészta leves+				Paradicsom leves betűtéstával +		Gomba leves +		Őszibarack leves +		Viharsarki betyárragu leves +		sav burgonya leves		Csirkeaprólék leves +															
Tápanyag jellemzők	En: 142,8 kcal		Zs: 5,0 g		En: 260,6 kcal		Zs: 6,1 g		En: 191,9 kcal		Zs: 12,9 g		En: 303,7 kcal		Zs: 4,4 g		En: 422,5 kcal		Zs: 29,3 g		En: 254,1 kcal		Zs: 9,2 g		En: 374,8 kcal		Zs: 26,7 g		
	Tz: 0,7 g		Fe: 4,0 g		Tz: 0,9 g		Fe: 3,5 g		Tz: 1,0 g		Fe: 4,6 g		Tz: 0,9 g		Fe: 3,3 g		Tz: 1,4 g		Fe: 15,4 g		Tz: 1,3 g		Fe: 5,5 g		Tz: 0,9 g		Fe: 24,5 g		
	Sz: 20,1 g		Cu: 0,3 g		Sz: 46,8 g		Cu: 37,5 g		Sz: 13,4 g		Cu: 0,0 g		Sz: 62,8 g		Cu: 40,1 g		Sz: 21,8 g		Cu: 0,2 g		Sz: 36,2 g		Cu: 3,3 g		Sz: 7,6 g		Cu: 1,0 g		
	So: 2,1 g		Hs: 1,9 g		So: 0,5 g		Hs: 0,5 g		So: 1,4 g		Hs: 1,4 g		So: 0,0 g		Hs: -		So: 1,7 g		Hs: 1,4 g		So: 3,9 g		Hs: 3,9 g		So: 2,8 g		Hs: -		
Allergének glutén, zeller				glutén		tejféle, glutén		tejféle, glutén		glutén, tojás		tejféle, glutén		zeller, glutén, tojás															
Zöldborsó főzelék +				Wrap tekercs cs.hússal+		Csirkemáj rizottó +		Rántott halfilé +		Tejszínes-pírtott zöldséges gnocchi+		Csirkepaprikás +		Töltött paprika +															
Tápanyag jellemzők	En: 452,6 kcal		Zs: 14,4 g		En: 422,6 kcal		Zs: 7,2 g		En: 628,0 kcal		Zs: 21,2 g		En: 370,3 kcal		Zs: 9,4 g		En: 359,7 kcal		Zs: 30,5 g		En: 348,5 kcal		Zs: 27,4 g		En: 295,5 kcal		Zs: 18,9 g		
	Tz: 2,9 g		Fe: 15,8 g		Tz: 0,8 g		Fe: 31,4 g		Tz: 2,9 g		Fe: 25,0 g		Tz: 1,3 g		Fe: 24,6 g		Tz: 10,4 g		Fe: 10,5 g		Tz: 5,5 g		Fe: 21,4 g		Tz: -		Fe: 16,0 g		
	Sz: 65,0 g		Cu: 21,6 g		Sz: 58,6 g		Cu: 0,3 g		Sz: 85,4 g		Cu: 0,4 g		Sz: 40,0 g		Cu: 0,1 g		Sz: 10,4 g		Cu: 2,0 g		Sz: 3,9 g		Cu: 1,1 g		Sz: 13,4 g		Cu: -		
	So: 1,8 g		Hs: 1,4 g		So: 2,9 g		Hs: 1,2 g		So: 2,5 g		Hs: 1,9 g		So: 2,3 g		Hs: 1,4 g		So: 2,3 g		Hs: 1,9 g		So: 2,5 g		Hs: 1,7 g		So: 1,4 g		Hs: 1,4 g		
Allergének glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller				glutén, zeller		zeller		hal, tojás, glutén		tejféle		tejféle		tojás															
Sült csirkecomb +				Kenyér félbarna E+		Sajt feltét +		Párolt zöldborsó 1/2 +		Szilva +		Galuska +		Főtt burgonya kocka 1/4 adag +															
Tápanyag jellemzők	En: 251,0 kcal		Zs: 17,9 g		En: 130,4 kcal		Zs: 0,4 g		En: 108,9 kcal		Zs: 8,7 g		En: 125,9 kcal		Zs: 5,4 g		En: 58,0 kcal		Zs: 0,5 g		En: 595,0 kcal		Zs: 4,3 g		En: 78,5 kcal		Zs: 0,2 g		
	Tz: 4,2 g		Fe: 20,6 g		Tz: 0,1 g		Fe: 4,0 g		Tz: 0,8 g		Fe: 6,9 g		Tz: 2,4 g		Fe: 6,0 g		Tz: -		Fe: 0,7 g		Tz: 0,8 g		Fe: 20,9 g		Tz: -		Fe: 2,1 g		
	Sz: 1,7 g		Cu: 0,9 g		Sz: 26,5 g		Cu: 0,1 g		Sz: 0,8 g		Cu: 0,1 g		Sz: 13,8 g		Cu: 0,0 g		Sz: 13,1 g		Cu: -		Sz: 114,6 g		Cu: 0,3 g		Sz: 16,6 g		Cu: -		
	So: 2,7 g		Hs: 1,4 g		So: 0,6 g		Hs: -		So: 0,3 g		Hs: -		So: 0,5 g		Hs: 0,5 g		So: -		Hs: -		So: 0,3 g		Hs: 0,3 g		So: 0,1 g		Hs: 0,1 g		
Allergének glutén, tojás, zeller				glutén, szója		tejféle		tejféle						tojás, glutén															
Kenyér félbarna E+						Körte befőtt +		Tallér burgonya+		Kenyér félbarna E+		Friss káposzta saláta +		Cukrász sütemény +															
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal		Zs: 0,4 g		En: -		Zs: -		En: 365,9 kcal		Zs: 9,8 g		En: 130,4 kcal		Zs: 0,4 g		En: 62,7 kcal		Zs: 0,1 g		En: -		Zs: -		En: -		Zs: -		
	Tz: 0,1 g		Fe: 4,0 g		Tz: -		Fe: -		Tz: 1,3 g		Fe: 7,5 g		Tz: 0,1 g		Fe: 4,0 g		Tz: -		Fe: 1,1 g		Tz: -		Fe: -		Tz: -		Fe: -		
	Sz: 26,5 g		Cu: 0,1 g		Sz: -		Cu: -		Sz: 60,0 g		Cu: -		Sz: 26,5 g		Cu: 0,1 g		Sz: 14,0 g		Cu: 9,8 g		Sz: -		Cu: -		Sz: -		Cu: -		
	So: 0,6 g		Hs: -		So: -		Hs: -		So: -		Hs: -		So: 0,3 g		Hs: 0,3 g		So: 0,6 g		Hs: -		So: -		Hs: -		So: -		Hs: -		
Allergének glutén, szója										glutén, szója				glutén, szója								diófélék, glutén, tejféle, tojás							
Alma +						Kenyér félbarna E+		Joghurtos tartármártás +				Szőlő +																	
Tápanyag jellemzők	En: 46,6 kcal		Zs: 0,6 g		En: 130,4 kcal		Zs: 0,4 g		En: 193,0 kcal		Zs: 17,5 g		En: 78,0 kcal		Zs: 0,5 g														
	Tz: -		Fe: 0,6 g		Tz: 0,1 g		Fe: 4,0 g		Tz: 2,5 g		Fe: 2,3 g		Tz: -		Fe: 0,6 g														
	Sz: 10,5 g		Cu: -		Sz: 26,5 g		Cu: 0,1 g		Sz: 5,9 g		Cu: 5,2 g		Sz: 18,1 g		Cu: -														
	So: 0,0 g		Hs: -		So: 0,6 g		Hs: -		So: 0,4 g		Hs: -		So: -		Hs: -														
Allergének						glutén, szója		mustár, tojás, tejféle																					

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - A							
				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: - glutén, szója			
Allergének							
Ebéd - B							
Kötött tészta leves+		Paradicsom leves betűtésztaival +	Gomba leves +	Őszibarack leves +	Viharsarki betyárragu leves +		
Tápanyag jellemzők	En: 142,8 kcal Zs: 5,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 20,1 g Cu: 0,3 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g	En: 260,6 kcal Zs: 6,1 g Tz: 0,9 g Fe: 3,5 g Sz: 46,8 g Cu: 37,5 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 191,9 kcal Zs: 12,9 g Tz: 1,0 g Fe: 4,6 g Sz: 13,4 g Cu: 0,0 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g	En: 303,7 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,9 g Fe: 3,3 g Sz: 62,8 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 422,5 kcal Zs: 29,3 g Tz: 1,4 g Fe: 15,4 g Sz: 21,8 g Cu: 0,2 g So: 1,7 g Hs: 1,4 g		
Allergének	glutén, zeller	glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	glutén, tojás		
Kapros tök-cukkini főzelék +		Zöldséges sáfrányos paella cs.hússal+	Sertés sült (egész) +	Rántott csirkemellfilé+	Káposztás kocka +		
Tápanyag jellemzők	En: 300,5 kcal Zs: 13,0 g Tz: 2,4 g Fe: 6,6 g Sz: 38,2 g Cu: 5,0 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 564,8 kcal Zs: 15,8 g Tz: 2,2 g Fe: 34,0 g Sz: 73,7 g Cu: 0,7 g So: 0,6 g Hs: -	En: 907,0 kcal Zs: 18,9 g Tz: 1,3 g Fe: 25,4 g Sz: 0,8 g Cu: 0,0 g So: 1,6 g Hs: 1,6 g	En: 282,9 kcal Zs: 5,6 g Tz: 0,3 g Fe: 27,8 g Sz: 31,0 g Cu: 0,1 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 606,4 kcal Zs: 17,5 g Tz: 1,9 g Fe: 17,5 g Sz: 91,9 g Cu: 9,8 g So: 2,4 g Hs: 2,4 g		
Allergének	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		tojás, glutén	glutén, tojás		
Stefánia vagdalt +		Friss káposzta saláta +	Burgonyapüré brokkolival +	Sárgarépás rizs +	Szilva +		
Tápanyag jellemzők	En: 372,0 kcal Zs: 27,9 g Tz: 1,5 g Fe: 16,3 g Sz: 11,5 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g	En: 62,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 14,0 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 259,5 kcal Zs: 9,0 g Tz: 3,0 g Fe: 9,5 g Sz: 34,1 g Cu: 2,7 g So: 4,9 g Hs: 4,8 g	En: 394,3 kcal Zs: 9,6 g Tz: 1,3 g Fe: 7,4 g Sz: 70,0 g Cu: - So: 2,4 g Hs: 2,4 g	En: 58,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 0,7 g Sz: 13,1 g Cu: - So: - Hs: -		
Allergének	tojás, glutén, szója		tejféle				
Alma +		Kenyér félbarna E+	Körte befőtt +	Joghurtos tartármártás +	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	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: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 193,0 kcal Zs: 17,5 g Tz: 2,5 g Fe: 2,3 g Sz: 5,9 g Cu: 5,2 g So: 0,4 g Hs: -	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		mustár, tojás, tejféle	glutén, szója		
Kenyér félbarna E+			Kenyér félbarna E+	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: -	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: -		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	glutén, szója		glutén, szója			

