



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A				
Tea +	Kakaó +	Tea +	Tea +	Gyümölcs joghurt +
Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 187,4 kcal Tz: - Sz: 23,0 g So: - Zs: 6,5 g Fe: 8,3 g Cu: 22,4 g Hs: - glutén, tejszín	Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 101,3 kcal Tz: 1,5 g Sz: 3,1 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 3,1 g Cu: 15,8 g Hs: - tejszín
Allergének				
Zala felvágott +	Kalács (reggeli)+	Diákcsemege +	Sajtkrém +	Korpás kifli +
Tápanyag jellemzők En: 43,8 kcal Tz: 1,5 g Sz: 0,3 g So: 0,2 g Zs: 3,6 g Fe: 2,5 g Cu: 0,0 g Hs: - szója	Tápanyag jellemzők En: 157,6 kcal Tz: 1,6 g Sz: 27,5 g So: 0,4 g Zs: 3,1 g Fe: 4,0 g Cu: 3,8 g Hs: - glutén, tejszín, tojás	Tápanyag jellemzők En: 96,8 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,1 g So: 0,3 g Zs: 8,7 g Fe: 4,5 g Cu: 0,0 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 38,2 kcal Tz: 1,9 g Sz: 1,2 g So: 0,2 g Zs: 107,9 g Fe: 1,7 g Cu: 1,0 g Hs: - tejszín	Tápanyag jellemzők En: 141,1 kcal Tz: - Sz: 22,4 g So: - Zs: 3,7 g Fe: 5,3 g Cu: - Hs: - glutén, tejszín
Allergének				
Kenyér félbarna R,V+	Sárgabarack lekvár +	Margarin +	Zöldpaprika kg +	
Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Tápanyag jellemzők En: 80,7 kcal Tz: - Sz: 18,9 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,1 g Cu: 15,9 g Hs: -	Tápanyag jellemzők En: 83,7 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Zs: 9,4 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: - tejszín	Tápanyag jellemzők En: 4,0 kcal Tz: - Sz: 0,6 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	
Allergének				
Zöldpaprika kg +		Kenyér félbarna R,V+	Magvas zsemle +	
Tápanyag jellemzők En: 4,0 kcal Tz: - Sz: 0,6 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -		Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Tápanyag jellemzők En: 98,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,8 g So: 0,6 g Zs: 1,6 g Fe: 3,2 g Cu: 0,3 g Hs: - glutén, szezám, szója	
Allergének				
Tízórai - A				
Tej +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Tej +	Tej +	Karamellás tej+
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: -	Tápanyag jellemzők En: 101,2 kcal Tz: - Sz: 24,9 g So: 0,0 g Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Cu: 23,8 g Hs: -	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: -	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: -	Tápanyag jellemzők En: 196,4 kcal Tz: - Sz: 26,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 26,4 g Hs: -
Allergének				
Vajas kifli +	Körözött kész+	Tepertőkrém +	Méz mini (tízórai)+	Vajkrém natúr +
Tápanyag jellemzők En: 118,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 23,6 g So: 0,5 g Zs: 1,8 g Fe: 3,6 g Cu: 0,9 g Hs: - glutén, tejszín	Tápanyag jellemzők En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: - tejszín	Tápanyag jellemzők En: 222,8 kcal Tz: - Sz: - So: - Zs: 22,4 g Fe: 3,2 g Cu: - Hs: - mustár	Tápanyag jellemzők En: 32,5 kcal Tz: - Sz: 8,1 g So: - Zs: - Fe: 0,0 g Cu: - Hs: -	Tápanyag jellemzők 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: - tejszín
Allergének				

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Alma + 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: - Allergének		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: - glutén, szója	Joghurtos tartármártás + Tápanyag jellemzők En: 131,9 kcal Zs: 11,8 g Tz: 1,7 g Fe: 1,6 g Sz: 4,4 g Cu: 3,8 g So: 0,3 g Hs: - mustár, tojás, tejféle	
				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: - glutén, szója	
Uzsonna - A	Pizzás szendvicskrém + Tápanyag jellemzők En: 71,5 kcal Zs: 7,0 g Tz: 3,2 g Fe: 1,3 g Sz: 1,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: - tejféle, szója	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: - tejféle	Túró rudi + Tápanyag jellemzők En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g Hs: - tejféle	Kefír + Tápanyag jellemzők 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: - tejféle	Párizsi felvágott (sertés) + Tápanyag jellemzők En: 41,0 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,3 g Fe: 2,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -
	Uborka + Tápanyag jellemzők En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -	Korpás kifli + Tápanyag jellemzők En: 141,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: - Fe: 5,3 g Sz: 22,4 g Cu: - So: - Hs: - glutén, tejféle	Graham kifli + Tápanyag jellemzők En: 121,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,1 g Fe: 4,1 g Sz: 23,9 g Cu: 0,5 g So: 0,7 g Hs: - glutén	Szeletelt gouda sajt+ Tápanyag jellemzők 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: - tejféle	
	Magvas kenyér T,U + Tápanyag jellemzők 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: - glutén, szezámag, szója				Zsemle + Tápanyag jellemzők En: 133,8 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,5 g Fe: 3,8 g Sz: 26,0 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g Hs: - glutén
Vacsora - A	Kenőmájás + Tápanyag jellemzők En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	Burgonyapaprikás hússal, galuskával + Tápanyag jellemzők En: 533,7 kcal Zs: 21,7 g Tz: 1,4 g Fe: 17,4 g Sz: 64,0 g Cu: 0,2 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g tojás, glutén	Felvágott cigánysonka + Tápanyag jellemzők En: 23,1 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,5 g Fe: 2,8 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	Tea + Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Paradicsom + Tápanyag jellemzők En: 7,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,3 g Cu: - Hs: - Allergének	Csemege uborka + En: 29,4 kcal Tz: - Sz: 1,1 g So: 0,5 g Zs: 0,0 g Fe: 0,5 g Cu: 0,4 g Hs: -	Vajkrém natúr + 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: - tejfőle	Pizza + En: 274,7 kcal Tz: 3,0 g Sz: 4,8 g So: 1,2 g Zs: 20,6 g Fe: 16,6 g Cu: 1,9 g Hs: - tejfőle, tojás, szója	
	Kenyér félbarna R,V+ En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Kenyér félbarna R,V+ En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Kenyér félbarna R,V+ En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója		
SEnergia-A	1842,62kcal	2349,39kcal	2158,86kcal	2411,62kcal	1639,86kcal

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