



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Bundás kenyér +	Tea +	Tejeskávé +	Tea +	Tej +
Tápanyag jellemzők	En: 421,8 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,3 g Fe: 13,4 g Sz: 53,2 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -
Allergének	tojás, glutén, szója		glutén, tejféle		tejféle
	Tea +	Kenyér félbarna R,V+	Vaj +	Párizsi felvágott (sertés) +	Olasz felvágott +
Tápanyag jellemzők	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g 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: 149,2 kcal Zs: 16,4 g Tz: 11,6 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - Hs: -	En: 96,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 3,1 g Fe: 5,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,9 g Hs: -	En: 126,0 kcal Zs: 10,7 g Tz: 4,3 g Fe: 6,4 g Sz: 1,1 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének		glutén, szója	tejféle		szója
		Uborka +	Méz mini (tízórai)+	Vajkrém natúr +	Kockasajt +
Tápanyag jellemzők		En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 65,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 96,3 kcal Zs: 10,8 g Tz: 4,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	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	tejféle
		Zala krém +	Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők		En: 133,0 kcal Zs: 13,7 g Tz: 6,2 g Fe: 2,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 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: -	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: 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		tejféle, szója	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója
Tízórai - A					
	Tejeskávé +	Briós +	Uborka +	Tojáskrém +	Vajas kifli +
Tápanyag jellemzők	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: -	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: -	En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	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: -	En: 236,9 kcal Zs: 3,5 g Tz: 1,9 g Fe: 7,2 g Sz: 47,2 g Cu: 1,8 g So: 1,0 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás		tojás, mustár, tejféle	glutén, tejféle
	Vajaspogácsa +	Tej +	Sajtkrém házi +	Zöldpaprika kg +	Tejturnmix epres házi +
Tápanyag jellemzők	En: 361,9 kcal Zs: 16,0 g Tz: 8,5 g Fe: 7,0 g Sz: 45,0 g Cu: 1,7 g So: 2,5 g Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 141,8 kcal Zs: 14,1 g Tz: 4,9 g Fe: 3,8 g Sz: 0,5 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 203,7 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 8,0 g Sz: 27,6 g Cu: 27,4 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tejféle		tejféle

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Tápanyag jellemzők Allergének		Tea + En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	Kenyér félbarna T,U+ 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: - glutén, szója	
Tápanyag jellemzők Allergének		Kenyér félbarna T,U+ 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: - glutén, szója	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	
Ebéd - A				
Pirított tészta leves + En: 152,8 kcal Zs: 5,1 g Tz: 0,7 g Fe: 4,7 g Sz: 21,2 g Cu: 0,8 g So: 2,6 g Hs: 1,4 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller Allergének	Zsemlekocka + En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	Sárgaborsó főzelék + 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 glutén	Cékla saláta + En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	Kenyér félbarna E+ 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
Francia s.borda + En: 680,9 kcal Zs: 26,6 g Tz: 4,0 g Fe: 36,8 g Sz: 70,1 g Cu: 2,5 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g tejféle, tojás, glutén Allergének	Csurgatott tojás leves + En: 141,3 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,7 g Fe: 5,9 g Sz: 14,2 g Cu: 0,5 g So: 0,9 g Hs: - tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	Szilva + En: 58,0 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 0,7 g Sz: 13,1 g Cu: - So: - Hs: -	Erdei gyümölcs leves + En: 189,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 2,1 g Sz: 35,8 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	Derelye szilvalekváros + En: 600126,1 kcalZs: 20,5 g Tz: 2,8 g Fe: 16,1 g Sz: 104,8 g Cu: 48,6 g So: 1,8 g Hs: - glutén
Vegyes befőtt + En: 66,2 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 15,9 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	Kenyér félbarna E+ 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	Csontleves eperlevéllel + En: 103,8 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,2 g Fe: 3,2 g Sz: 13,0 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Natúr sertés szelet + En: 195,9 kcal Zs: 10,9 g Tz: 0,7 g Fe: 16,9 g Sz: 6,4 g Cu: 0,0 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g glutén	Húsgaluska leves + En: 173,1 kcal Zs: 12,7 g Tz: 0,7 g Fe: 6,4 g Sz: 7,5 g Cu: 0,2 g So: 1,4 g Hs: 1,0 g zeller, tojás, glutén
Kenyér félbarna E+ 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	Kínai édes-savanyú csirkeragu + En: 201,7 kcal Zs: 8,2 g Tz: 1,5 g Fe: 17,5 g Sz: 16,8 g Cu: 10,4 g So: 2,2 g Hs: 1,2 g	Kenyér félbarna E+ 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	Burgonyapüré + En: 431,8 kcal Zs: 14,9 g Tz: 5,9 g Fe: 9,6 g Sz: 63,3 g Cu: 3,3 g So: 0,3 g Hs: 0,3 g tejféle	

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
Ebéd - A										
		Pirított tészta zöldségekkel+	Fasírt +	Kenyér félbarna E+						
Tápanyag jellemzők		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: 307,3 kcal Tz: 0,2 g Sz: 14,1 g So: 1,8 g	Zs: 19,6 g Fe: 16,2 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	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: -			
Allergének		glutén, tojás	tojás, glutén, szója	glutén, szója						
Ebéd - B										
	Sonkás bulgur+	Csurgatott tojás leves +	Csontleves eperlevéllel +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+					
Tápanyag jellemzők	En: 563,3 kcal Tz: 2,9 g Sz: 92,4 g So: 1,9 g	Zs: 16,1 g Fe: 17,6 g Cu: 0,3 g Hs: 1,0 g	En: 141,3 kcal Tz: 0,7 g Sz: 14,2 g So: 0,9 g	Zs: 6,4 g Fe: 5,9 g Cu: 0,5 g Hs: -	En: 103,8 kcal Tz: 0,2 g Sz: 13,0 g So: 1,6 g	Zs: 4,0 g Fe: 3,2 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	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: -		
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, szója						
	Pirított tészta leves +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Dinnye savanyú +	Csemege uborka +					
Tápanyag jellemzők	En: 152,8 kcal Tz: 0,7 g Sz: 21,2 g So: 2,6 g	Zs: 5,1 g Fe: 4,7 g Cu: 0,8 g Hs: 1,4 g	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: 22,6 kcal Tz: - Sz: 5,7 g So: -	Zs: - Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 35,3 kcal Tz: - Sz: 1,3 g So: 0,6 g	Zs: 0,0 g Fe: 0,6 g Cu: 0,5 g Hs: -		
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, szója	glutén, szója							
	Kenyér félbarna E+	Csemege uborka +	Szilva +	Tarhonya +	Burgonyás kocka +					
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: 35,3 kcal Tz: - Sz: 1,3 g So: 0,6 g	Zs: 0,0 g Fe: 0,6 g Cu: 0,5 g Hs: -	En: 58,0 kcal Tz: - Sz: 13,1 g So: -	Zs: 0,5 g Fe: 0,7 g Cu: - Hs: -	En: 476,0 kcal Tz: 1,3 g Sz: 72,9 g So: 2,1 g	Zs: 12,6 g Fe: 15,0 g Cu: - Hs: 1,6 g	En: 626,4 kcal Tz: 1,6 g Sz: 99,6 g So: 1,9 g	Zs: 15,7 g Fe: 18,4 g Cu: - Hs: 1,9 g
Allergének	glutén, szója			glutén, tojás						
	Zöldséges csirkefalatok +	Póréhagymás tört burgonya +	Sült virsli +	Csirkemáj színes zöldségekkel+	Húsgaluska leves +					
Tápanyag jellemzők	En: 232,0 kcal Tz: 5,5 g Sz: 6,2 g So: 0,9 g	Zs: 15,5 g Fe: 19,1 g Cu: 0,1 g Hs: 0,8 g	En: 292,1 kcal Tz: - Sz: 61,5 g So: 0,2 g	Zs: 0,7 g Fe: 8,0 g Cu: - Hs: 0,2 g	En: 373,6 kcal Tz: 12,2 g Sz: 2,5 g So: 2,5 g	Zs: 34,0 g Fe: 14,4 g Cu: 0,6 g Hs: -	En: 266,0 kcal Tz: 2,1 g Sz: 10,9 g So: 2,0 g	Zs: 14,7 g Fe: 23,1 g Cu: 0,6 g Hs: 1,4 g	En: 173,1 kcal Tz: 0,7 g Sz: 7,5 g So: 1,4 g	Zs: 12,7 g Fe: 6,4 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g
Allergének	tejféle				zeller, tojás, glutén					
	Brokkolis-karfiolos halszelet sajttal+	Fejtettbab főzelék +	Erdei gyümölcs leves +							
Tápanyag jellemzők	En: 477,3 kcal Tz: 8,9 g Sz: 21,8 g So: 2,6 g	Zs: 26,6 g Fe: 31,7 g Cu: 5,6 g Hs: 1,9 g	En: 377,5 kcal Tz: 1,4 g Sz: 48,2 g So: 1,9 g	Zs: 13,5 g Fe: 12,4 g Cu: 3,5 g Hs: 1,9 g	En: 189,4 kcal Tz: 0,9 g Sz: 35,8 g So: 0,0 g	Zs: 4,0 g Fe: 2,1 g Cu: 26,4 g Hs: -				
Allergének	hal, tojás, glutén, tejféle	tejféle, glutén			tejféle, glutén					

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B				

Zsemlekocka +				
Tápanyag jellemzők	En:	25,7 kcal	Zs:	1,6 g
	Tz:	-	Fe:	0,6 g
	Sz:	1,9 g	Cu:	-
	So:	-	Hs:	-
Allergének				

Uzsonna - A

Vaj +		Margarin flóra leight+		Diákrúd +		Bordás +		Magvas kenyér T,U +				
Tápanyag jellemzők	En: 149,2 kcal Tz: 11,6 g Sz: 0,2 g So: -	Zs: 16,4 g Fe: 0,2 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 53,8 kcal Tz: 1,2 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 6,0 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 126,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 23,5 g So: 0,8 g	Zs: 1,1 g Fe: 4,5 g Cu: 0,4 g Hs: -	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: -	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: -		
Allergének	tejféle				glutén, tejféle		glutén, tejféle, tojás		glutén, szezámmag, szója			
Graham kenyér T,U+		Zöldpaprika kg +		Poharas tej +		Gyümölcs joghurt +		Margarin ráma+				
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: -	En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	En: 88,0 kcal Tz: 2,0 g Sz: 9,2 g So: 0,3 g	Zs: 3,0 g Fe: 5,8 g Cu: 9,2 g Hs: -	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: -	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: -		
Allergének	glutén				tejféle		tejféle		tejféle			
Diákcsemege +		Kukoricás kenyér +						Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +				
Tápanyag jellemzők	En: 193,6 kcal Tz: 7,1 g Sz: 0,2 g So: 0,7 g	Zs: 17,4 g Fe: 9,0 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: 43,8 kcal Tz: 1,8 g Sz: 0,8 g So: 1,3 g	Zs: 1,9 g Fe: 5,5 g Cu: 0,4 g Hs: -		
Allergének			glutén						szója			
								Retek kg-os +				
Tápanyag jellemzők									En: 17,9 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	Zs: 0,3 g Fe: 1,6 g Cu: - Hs: -		
Allergének												

Vacsora - A

Vagdalt (sertés húsból)+				Lapcsánka +				Kukoricás kenyér +				Tea +				
Tápanyag jellemzők	En:	245,2 kcal	Zs:	14,7 g	En:	266,1 kcal	Zs:	4,5 g	En:	326,7 kcal	Zs:	1,2 g	En:	81,5 kcal	Zs:	0,0 g
	Tz:	0,1 g	Fe:	12,5 g	Tz:	0,1 g	Fe:	9,0 g	Tz:	1,2 g	Fe:	9,1 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g
	Sz:	13,8 g	Cu:	0,1 g	Sz:	45,6 g	Cu:	0,1 g	Sz:	56,0 g	Cu:	0,4 g	Sz:	20,2 g	Cu:	19,6 g
	So:	1,8 g	Hs:	1,4 g	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	1,5 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-
Allergének	tojás, glutén, szója				tojás, glutén				glutén							

