

|                    | Hétfő                                                                                        | Kedd                                                                                       | Szerda                                                                                     | Csütörtök                                                                                  | Péntek                                                                                     |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli - A        |                                                                                              |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |
|                    | Karamellás tej+                                                                              | Tea +                                                                                      | Tea (gyümölcs) +                                                                           | Tea +                                                                                      | Karamellás tej+                                                                            |
| Tápanyag jellemzők | En: 284,6 kcal Zs: 9,2 g<br>Tz: - Fe: 11,2 g<br>Sz: 37,5 g Cu: 37,1 g<br>So: - Hs: -         | En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g<br>So: - Hs: -         | En: 81,2 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 20,1 g Cu: 19,6 g<br>So: - Hs: -         | En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g<br>So: - Hs: -         | En: 284,6 kcal Zs: 9,2 g<br>Tz: - Fe: 11,2 g<br>Sz: 37,5 g Cu: 37,1 g<br>So: - Hs: -       |
| Allergének         | tejféle                                                                                      |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            | tejféle                                                                                    |
|                    | Sajtos rúd (R)+                                                                              | Kenőmájás +                                                                                | Parizer krém +                                                                             | Felvágott toust sonka +                                                                    | Margarin flóra leight+                                                                     |
| Tápanyag jellemzők | En: 379,8 kcal Zs: 20,0 g<br>Tz: 10,9 g Fe: 7,8 g<br>Sz: 40,0 g Cu: 1,5 g<br>So: 2,0 g Hs: - | En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g<br>Tz: - Fe: 9,5 g<br>Sz: 0,2 g Cu: -<br>So: 1,6 g Hs: -         | En: 130,2 kcal Zs: 13,5 g<br>Tz: 6,1 g Fe: 2,3 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,4 g Hs: - | En: 38,2 kcal Zs: 1,5 g<br>Tz: 0,5 g Fe: 3,4 g<br>Sz: 2,7 g Cu: 0,3 g<br>So: 0,9 g Hs: -   | En: 53,8 kcal Zs: 6,0 g<br>Tz: 1,2 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,1 g Hs: -   |
| Allergének         | glutén, tejféle, tojás                                                                       |                                                                                            | tejféle                                                                                    | szója                                                                                      |                                                                                            |
|                    |                                                                                              | Retek kg-os +                                                                              | Kenyér félbarna R,V+                                                                       | Kenyér félbarna R,V+                                                                       | Briós +                                                                                    |
| Tápanyag jellemzők |                                                                                              | En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g<br>Tz: - Fe: 1,6 g<br>Sz: 1,9 g Cu: -<br>So: - Hs: -               | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g Hs: - | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g Hs: - | En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g<br>Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g<br>Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g<br>So: 0,5 g Hs: - |
| Allergének         |                                                                                              |                                                                                            | glutén, szója                                                                              | glutén, szója                                                                              | glutén, tejféle, tojás                                                                     |
|                    |                                                                                              | Kenyér félbarna R,V+                                                                       |                                                                                            | Zöldpaprika kg +                                                                           |                                                                                            |
| Tápanyag jellemzők |                                                                                              | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g Hs: - |                                                                                            | En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g<br>Tz: - Fe: 0,5 g<br>Sz: 1,2 g Cu: -<br>So: - Hs: -                |                                                                                            |
| Allergének         |                                                                                              | glutén, szója                                                                              |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |
| Tízórai - A        |                                                                                              |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |
|                    | Tej +                                                                                        | Kakaó +                                                                                    | Tej +                                                                                      | Tejeskávé +                                                                                | Tea +                                                                                      |
| Tápanyag jellemzők | En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g<br>Tz: - Fe: 11,2 g<br>Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g<br>So: - Hs: -         | En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g<br>Tz: - Fe: 12,3 g<br>Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g<br>So: - Hs: -       | En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g<br>Tz: - Fe: 11,2 g<br>Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g<br>So: - Hs: -       | En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g<br>Tz: - Fe: 11,2 g<br>Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g<br>So: - Hs: -       | En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g<br>So: - Hs: -         |
| Allergének         | tejféle                                                                                      | glutén, tejféle                                                                            | tejféle                                                                                    | glutén, tejféle                                                                            |                                                                                            |
|                    | Bordás +                                                                                     | virsl (reggeli)                                                                            | Főtt tojás (1/2) +                                                                         | Margarin ráma+                                                                             | Zala felvágott +                                                                           |
| Tápanyag jellemzők | En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g<br>Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g<br>So: 0,4 g Hs: -   | En: 279,6 kcal Zs: 22,8 g<br>Tz: - Fe: 15,6 g<br>Sz: 3,1 g Cu: -<br>So: - Hs: -            | En: 34,8 kcal Zs: 2,5 g<br>Tz: - Fe: 2,8 g<br>Sz: 0,1 g Cu: -<br>So: 0,0 g Hs: -           | En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g<br>Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,0 g Hs: - | En: 99,5 kcal Zs: 8,3 g<br>Tz: 3,4 g Fe: 5,6 g<br>Sz: 0,7 g Cu: 0,0 g<br>So: 0,4 g Hs: -   |
| Allergének         | glutén, tejféle, tojás                                                                       |                                                                                            | tojás                                                                                      | tejféle                                                                                    | szója                                                                                      |

| Hétfő              | Kedd                                                                                                          | Szerda                                                                                                      | Csütörtök                                                                                                  | Péntek                                                                                                          |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai - A        |                                                                                                               |                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                 |
|                    | Magvas kenyér T,U +                                                                                           | Margarin flóra leight+                                                                                      | Graham kenyér T,U+                                                                                         | Zöldpaprika kg +                                                                                                |
| Tápanyag jellemzők | En: 150,1 kcal<br>Tz: 0,2 g<br>Sz: 29,4 g<br>So: 1,2 g<br>Zs: 0,8 g<br>Fe: 4,7 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -        | En: 53,8 kcal<br>Tz: 1,2 g<br>Sz: 0,1 g<br>So: 0,1 g<br>Zs: 6,0 g<br>Fe: 0,1 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -        | En: 282,9 kcal<br>Tz: 2,0 g<br>Sz: 49,2 g<br>So: 1,8 g<br>Zs: 2,0 g<br>Fe: 10,1 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: -    | En: 8,0 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 1,2 g<br>So: -<br>Zs: 0,1 g<br>Fe: 0,5 g<br>Cu: -<br>Hs: -                         |
| Allergének         | glutén, szeszámmag, szója                                                                                     |                                                                                                             | glutén                                                                                                     |                                                                                                                 |
|                    | Ketchup +                                                                                                     | Kenyér félbarna T,U+                                                                                        | Uborka +                                                                                                   | Magvas kenyér T,U +                                                                                             |
| Tápanyag jellemzők | En: 2,7 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 0,7 g<br>So: 0,1 g<br>Zs: 0,0 g<br>Fe: 0,0 g<br>Cu: 0,6 g<br>Hs: -               | En: 203,4 kcal<br>Tz: 0,2 g<br>Sz: 41,3 g<br>So: 1,0 g<br>Zs: 0,6 g<br>Fe: 6,2 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: -      | En: 4,8 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 0,7 g<br>So: -<br>Zs: 0,0 g<br>Fe: 0,4 g<br>Cu: -<br>Hs: -                    | En: 150,1 kcal<br>Tz: 0,2 g<br>Sz: 29,4 g<br>So: 1,2 g<br>Zs: 0,8 g<br>Fe: 4,7 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -          |
| Allergének         |                                                                                                               | glutén, szója                                                                                               |                                                                                                            | glutén, szeszámmag, szója                                                                                       |
| Ebéd - A           |                                                                                                               |                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                 |
|                    | Sajtkrém leves +                                                                                              | Minestrone leves+                                                                                           | Srépás,petrezselymes dörzsléves+                                                                           | Francia hagymaleves +                                                                                           |
| Tápanyag jellemzők | En: 347,1 kcal<br>Tz: 4,3 g<br>Sz: 14,0 g<br>So: 0,5 g<br>Zs: 25,9 g<br>Fe: 13,9 g<br>Cu: 2,4 g<br>Hs: -      | En: 253,6 kcal<br>Tz: 0,9 g<br>Sz: 25,9 g<br>So: 2,9 g<br>Zs: 13,3 g<br>Fe: 6,9 g<br>Cu: 0,7 g<br>Hs: 1,9 g | En: 144,7 kcal<br>Tz: 0,5 g<br>Sz: 22,5 g<br>So: 1,9 g<br>Zs: 4,0 g<br>Fe: 4,9 g<br>Cu: 2,6 g<br>Hs: 1,4 g | En: 168,9 kcal<br>Tz: 3,6 g<br>Sz: 15,9 g<br>So: 1,5 g<br>Zs: 10,4 g<br>Fe: 3,2 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: 1,4 g     |
| Allergének         | tejféle, glutén                                                                                               | zeller, tejféle, glutén, tojás                                                                              | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller                                                                 | tejféle, glutén                                                                                                 |
|                    | Zsemlakocka +                                                                                                 | Tejfölös karfiol főzelék+                                                                                   | Gyros tál +                                                                                                | Levesgyöngy +                                                                                                   |
| Tápanyag jellemzők | En: 25,7 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 1,9 g<br>So: -<br>Zs: 1,6 g<br>Fe: 0,6 g<br>Cu: -<br>Hs: -                      | En: 232,9 kcal<br>Tz: 0,8 g<br>Sz: 23,3 g<br>So: 3,3 g<br>Zs: 11,2 g<br>Fe: 8,8 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: 2,9 g | En: 500,0 kcal<br>Tz: 3,2 g<br>Sz: 49,9 g<br>So: 1,4 g<br>Zs: 16,6 g<br>Fe: 38,3 g<br>Cu: 4,7 g<br>Hs: -   | En: 27,1 kcal<br>Tz: 0,8 g<br>Sz: 2,5 g<br>So: 0,0 g<br>Zs: 1,7 g<br>Fe: 0,4 g<br>Cu: 0,0 g<br>Hs: -            |
| Allergének         |                                                                                                               | zeller, tejféle, glutén                                                                                     | glutén, tejféle                                                                                            |                                                                                                                 |
|                    | Bácskai rizseshús +                                                                                           | Alföldi húspogácsa+                                                                                         | Kenyér félbarna E+                                                                                         | Milánói sertésborda +                                                                                           |
| Tápanyag jellemzők | En: 1067,7 kcal<br>Tz: 1,9 g<br>Sz: 73,2 g<br>So: 4,5 g<br>Zs: 21,4 g<br>Fe: 26,7 g<br>Cu: 1,0 g<br>Hs: 3,9 g | En: 414,2 kcal<br>Tz: 1,9 g<br>Sz: 1,1 g<br>So: 1,2 g<br>Zs: 36,9 g<br>Fe: 17,2 g<br>Cu: 0,0 g<br>Hs: 1,2 g | En: 130,4 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 26,5 g<br>So: 0,6 g<br>Zs: 0,4 g<br>Fe: 4,0 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -     | En: 1060,1 kcal<br>Tz: 6,8 g<br>Sz: 129,3 g<br>So: 4,7 g<br>Zs: 37,8 g<br>Fe: 48,1 g<br>Cu: 11,6 g<br>Hs: 2,8 g |
| Allergének         |                                                                                                               | tojás                                                                                                       | glutén, szója                                                                                              | glutén, tojás, tejféle, szója                                                                                   |
|                    | Vegyes vágott savanyúság +                                                                                    | Kenyér félbarna E+                                                                                          | Sajt reszelt +                                                                                             |                                                                                                                 |
| Tápanyag jellemzők | En: 11,3 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 1,9 g<br>So: -<br>Zs: 0,1 g<br>Fe: 0,6 g<br>Cu: -<br>Hs: -                      | En: 130,4 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 26,5 g<br>So: 0,6 g<br>Zs: 0,4 g<br>Fe: 4,0 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -      | En: 116,2 kcal<br>Tz: 0,8 g<br>Sz: 0,8 g<br>So: 0,3 g<br>Zs: 9,3 g<br>Fe: 7,4 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: -      |                                                                                                                 |
| Allergének         |                                                                                                               | glutén, szója                                                                                               | tejféle                                                                                                    |                                                                                                                 |

|                    | Hétfő                                                                   | Kedd                                               | Szerda                                                 | Csütörtök                                              | Péntek                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Ebéd - A           |                                                                         |                                                    |                                                        |                                                        |                                                        |
|                    | Kenyér félbarna E+                                                      |                                                    |                                                        | Kenyér félbarna E+                                     |                                                        |
| Tápanyag jellemzők | En: 130,4 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 26,5 g<br>So: 0,6 g                  | Zs: 0,4 g<br>Fe: 4,0 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -       |                                                        | En: 130,4 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 26,5 g<br>So: 0,6 g | Zs: 0,4 g<br>Fe: 4,0 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -           |
| Allergének         | glutén, szója                                                           |                                                    |                                                        | glutén, szója                                          |                                                        |
| Ebéd - B           |                                                                         |                                                    |                                                        |                                                        |                                                        |
|                    | Sajtkrém leves +                                                        | Minestrone leves+                                  | Srépás,petrezselymes<br>dörzsléves+                    | Francia hagymaleves +                                  | Betyár gulyás +                                        |
| Tápanyag jellemzők | En: 347,1 kcal<br>Tz: 4,3 g<br>Sz: 14,0 g<br>So: 0,5 g                  | Zs: 25,9 g<br>Fe: 13,9 g<br>Cu: 2,4 g<br>Hs: -     | En: 144,7 kcal<br>Tz: 0,5 g<br>Sz: 22,5 g<br>So: 1,9 g | Zs: 10,4 g<br>Fe: 3,2 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: 1,4 g      | En: 709,8 kcal<br>Tz: 8,3 g<br>Sz: 25,1 g<br>So: 4,5 g |
| Allergének         | tejféle, glutén                                                         |                                                    | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller             |                                                        | glutén                                                 |
|                    | Zsemlekocka +                                                           | Zöldbab főzelék +                                  | Zöldségfelfűjt+                                        | Levesgyöngy +                                          | Tejbedara +                                            |
| Tápanyag jellemzők | En: 25,7 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 1,9 g<br>So: -                            | Zs: 1,6 g<br>Fe: 0,6 g<br>Cu: -<br>Hs: -           | En: 282,8 kcal<br>Tz: 2,7 g<br>Sz: 28,2 g<br>So: 1,5 g | Zs: 14,3 g<br>Fe: 5,5 g<br>Cu: 2,5 g<br>Hs: 1,4 g      | En: 294,1 kcal<br>Tz: 1,2 g<br>Sz: 26,1 g<br>So: 0,2 g |
| Allergének         |                                                                         | tejféle, glutén                                    | tejféle, tojás, glutén                                 |                                                        | En: 563,8 kcal<br>Tz: 0,3 g<br>Sz: 89,8 g<br>So: 2,2 g |
|                    | Rántott halfilé +                                                       | Húsos tallér+                                      | Grill csirkemell +                                     | Spenótos csirkemell pennével +                         | Kakaó szórat +                                         |
| Tápanyag jellemzők | En: 400,6 kcal<br>Tz: 1,4 g<br>Sz: 40,0 g<br>So: 2,4 g                  | Zs: 11,6 g<br>Fe: 26,6 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: 1,4 g | En: 453,1 kcal<br>Tz: 1,9 g<br>Sz: 9,3 g<br>So: 1,4 g  | Zs: 37,0 g<br>Fe: 18,3 g<br>Cu: 0,0 g<br>Hs: 1,2 g     | En: 137,5 kcal<br>Tz: 0,6 g<br>Sz: 1,8 g<br>So: 2,0 g  |
| Allergének         | hal, tojás, glutén                                                      |                                                    | glutén, tojás, zeller                                  |                                                        | glutén, tojás, zeller                                  |
|                    | Petrezselymes burgonya +                                                | Kenyér félbarna E+                                 | Kenyér félbarna E+                                     | Kenyér félbarna E+                                     | Kenyér félbarna E+                                     |
| Tápanyag jellemzők | En: 331,4 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 70,2 g<br>So: 0,4 g                      | Zs: 0,7 g<br>Fe: 8,8 g<br>Cu: -<br>Hs: 0,4 g       | En: 130,4 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 26,5 g<br>So: 0,6 g | Zs: 0,4 g<br>Fe: 4,0 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: -           | En: 130,4 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 26,5 g<br>So: 0,6 g |
| Allergének         |                                                                         | glutén, szója                                      | glutén, szója                                          | glutén, szója                                          | glutén, szója                                          |
|                    | Majonézes káposztasaláta +                                              |                                                    |                                                        |                                                        |                                                        |
| Tápanyag jellemzők | En: 189,4 kcal<br>Tz: 1,0 g<br>Sz: 7,1 g<br>So: 0,3 g                   |                                                    |                                                        |                                                        |                                                        |
| Allergének         | Zs: 16,4 g<br>Fe: 2,3 g<br>Cu: 1,2 g<br>Hs: -<br>tejféle, mustár, tojás |                                                    |                                                        |                                                        |                                                        |

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

Ebéd - B

|                       |               |            |     |       |
|-----------------------|---------------|------------|-----|-------|
| Kenyér félbarna E+    |               |            |     |       |
| Tápanyag<br>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 |            |     |       |

Uzsonna - A

| Sonkakrém (csirke)+ |                |            |            | Teljes kiörlésű édeskeksz + |            |             |                        | Lekváros kifli + |            |         |            | Túró rudi + |         |           |           | Poharas tej +            |            |           |  |
|---------------------|----------------|------------|------------|-----------------------------|------------|-------------|------------------------|------------------|------------|---------|------------|-------------|---------|-----------|-----------|--------------------------|------------|-----------|--|
| Tápanyag jellemzők  | En:            | 113,4 kcal | Zs: 11,1 g | En:                         | 501,0 kcal | Zs: 239,3 g | En:                    | 500,6 kcal       | Zs: 8,0 g  | En:     | 107,4 kcal | Zs: 5,4 g   | En:     | 88,0 kcal | Zs: 3,0 g |                          |            |           |  |
|                     | Tz:            | 5,7 g      | Fe: 3,1 g  | Tz:                         | 118,0 g    | Fe: 61,0 g  | Tz:                    | 4,3 g            | Fe: 10,4 g | Tz:     | 5,4 g      | Fe: 3,0 g   | Tz:     | 2,0 g     | Fe: 5,8 g |                          |            |           |  |
|                     | Sz:            | 0,5 g      | Cu: 0,3 g  | Sz:                         | 621,0 g    | Cu: 232,0 g | Sz:                    | 91,2 g           | Cu: 30,4 g | Sz:     | 11,7 g     | Cu: 11,0 g  | Sz:     | 9,2 g     | Cu: 9,2 g |                          |            |           |  |
|                     | So:            | 0,7 g      | Hs: -      | So:                         | 1,0 g      | Hs: -       | So:                    | 1,2 g            | Hs: -      | So:     | 0,0 g      | Hs: -       | So:     | 0,3 g     | Hs: -     |                          |            |           |  |
| Allergének          | tejféle, szója |            |            | glutén                      |            |             | glutén, tejféle, tojás |                  |            | tejféle |            |             | tejféle |           |           |                          |            |           |  |
|                     |                |            |            |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           |                          |            |           |  |
| Kukoricás kenyér +  |                |            |            |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           | Magvas zsemle +          |            |           |  |
| Tápanyag jellemzők  | En:            | 326,7 kcal | Zs: 1,2 g  |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           | En:                      | 196,1 kcal | Zs: 3,2 g |  |
|                     | Tz:            | 1,2 g      | Fe: 9,1 g  |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           | Tz:                      | 0,6 g      | Fe: 6,4 g |  |
|                     | Sz:            | 56,0 g     | Cu: 0,4 g  |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           | Sz:                      | 33,5 g     | Cu: 0,6 g |  |
|                     | So:            | 1,5 g      | Hs: -      |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           | So:                      | 1,2 g      | Hs: -     |  |
| Allergének          | glutén         |            |            |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           | glutén, szezámmag, szója |            |           |  |
|                     |                |            |            |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           |                          |            |           |  |
| Zöldpaprika kg +    |                |            |            |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           |                          |            |           |  |
| Tápanyag jellemzők  | En:            | 8,0 kcal   | Zs: 0,1 g  |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           |                          |            |           |  |
|                     | Tz:            | -          | Fe: 0,5 g  |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           |                          |            |           |  |
|                     | Sz:            | 1,2 g      | Cu: -      |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           |                          |            |           |  |
|                     | So:            | -          | Hs: -      |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           |                          |            |           |  |
| Allergének          |                |            |            |                             |            |             |                        |                  |            |         |            |             |         |           |           |                          |            |           |  |

Vacsora - A

|                    |                                                       |                                               |                                                        |                                                    |                                                      |                                              |                                                        |                                              |
|--------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Diákcsemege +      |                                                       | Csikós tokány +                               |                                                        | Felvágott cigánysonka +                            |                                                      | Lapcsánka +                                  |                                                        |                                              |
| Tápanyag jellemzők | En: 193,6 kcal<br>Tz: 7,1 g<br>Sz: 0,2 g<br>So: 0,7 g | Zs: 17,4 g<br>Fe: 9,0 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: - | En: 433,8 kcal<br>Tz: 1,3 g<br>Sz: 4,4 g<br>So: 2,8 g  | Zs: 37,6 g<br>Fe: 17,2 g<br>Cu: 0,7 g<br>Hs: 1,9 g | En: 54,9 kcal<br>Tz: 1,1 g<br>Sz: 0,8 g<br>So: 1,1 g | Zs: 2,7 g<br>Fe: 6,8 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: - | En: 266,1 kcal<br>Tz: 0,1 g<br>Sz: 45,6 g<br>So: 0,1 g | Zs: 4,5 g<br>Fe: 9,0 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: - |
| Allergének         |                                                       |                                               | tejféle, glutén                                        |                                                    |                                                      |                                              | tojás, glutén                                          |                                              |
| Margarin +         |                                                       | Galuska +                                     |                                                        | Vajkrém natúr +                                    |                                                      | Friss tejföllel +                            |                                                        |                                              |
| Tápanyag jellemzők | En: 111,6 kcal<br>Tz: 5,9 g<br>Sz: 0,1 g<br>So: 0,0 g | Zs: 12,6 g<br>Fe: 0,1 g<br>Cu: 0,1 g<br>Hs: - | En: 476,4 kcal<br>Tz: 0,6 g<br>Sz: 91,7 g<br>So: 0,3 g | Zs: 3,5 g<br>Fe: 16,7 g<br>Cu: 0,2 g<br>Hs: 0,2 g  | En: 96,3 kcal<br>Tz: 4,7 g<br>Sz: 0,1 g<br>So: 0,1 g | Zs: 10,8 g<br>Fe: 0,1 g<br>Cu: -<br>Hs: -    | En: 78,3 kcal<br>Tz: -<br>Sz: 2,2 g<br>So: -           | Zs: 6,6 g<br>Fe: 1,9 g<br>Cu: -<br>Hs: -     |
| Allergének         | tejféle                                               |                                               | tojás, glutén                                          |                                                    | tejféle                                              |                                              | tejféle                                                |                                              |

