



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Reggeli - A										
Tea +		Tea +		Kakaó +		Tea +		Karamellás tej+		
Tápanyag jellemzők	En: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 274,6 kcal Tz: - Sz: 33,0 g So: -	Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 32,2 g Hs: -	En: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 284,6 kcal Tz: - Sz: 37,5 g So: -	Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 37,1 g Hs: -
Allergének				glutén, tejféle				tejféle		
Bundás kenyér +		Diákcsemege +		Margarin +		Vaj +		Főtt virsli +		
Tápanyag jellemzők	En: 421,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,2 g So: 1,3 g	Zs: 15,6 g Fe: 13,4 g Cu: 0,2 g Hs: -	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: 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: 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: 279,6 kcal Tz: - Sz: 3,1 g So: -	Zs: 22,8 g Fe: 15,6 g Cu: - Hs: -
Allergének		tojás, glutén, szója		tejféle		tejféle				
		Margarin ráma+		Zsemle +		Párizsi felvágott (sertés) +		Ketchup +		
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: 267,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 52,0 g So: 1,5 g	Zs: 2,0 g Fe: 7,6 g Cu: 0,9 g Hs: -	En: 96,8 kcal Tz: 3,1 g Sz: 0,1 g So: 0,9 g	Zs: 8,0 g Fe: 5,3 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 2,7 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: 0,1 g	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 0,6 g Hs: -	
Allergének		tejféle		glutén						
		Kenyer félbarna R,V+				Kenyer félbarna R,V+		Kenyer félbarna R,V+		
Tápanyag jellemzők		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: 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: 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, szója				glutén, szója		glutén, szója		
Tízórai - A										
Kakaó +		Tej +		Tej +		Tej +		Ívólé 100%-os /alma/ +		
Tápanyag jellemzők	En: 274,6 kcal Tz: - Sz: 33,0 g So: -	Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 32,2 g Hs: -	En: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: -	Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 g Hs: -	En: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: -	Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 g Hs: -	En: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: -	Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 g Hs: -	En: 147,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 36,2 g So: 0,0 g	Zs: 0,3 g Fe: 0,3 g Cu: 34,6 g Hs: -
Allergének		glutén, tejféle		tejféle		tejféle		tejféle		
Vajaspogácsa +		Tojáskrém +		Briós +		Croissant +		Margarin +		
Tápanyag jellemzők	En: 361,9 kcal Tz: 8,5 g Sz: 45,0 g So: 2,5 g	Zs: 16,0 g Fe: 7,0 g Cu: 1,7 g Hs: -	En: 132,6 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,6 g So: 0,2 g	Zs: 12,8 g Fe: 3,8 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: 186,3 kcal Tz: 1,9 g Sz: 32,4 g So: 0,5 g	Zs: 3,6 g Fe: 4,6 g Cu: 5,2 g Hs: -	En: 439,2 kcal Tz: 11,4 g Sz: 51,2 g So: 2,1 g	Zs: 21,4 g Fe: 7,8 g Cu: 4,8 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, tojás		tojás, mustár, tejféle		glutén, tejféle, tojás		glutén, tejféle		

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

Ebéd - B

Tápanyag jellemzők 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			
Tápanyag jellemzők Allergének	Levesgyöngy + En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -			

Uzsonna - A

Zala krém + Tápanyag jellemzők Allergének	Lekváros kifli + Tápanyag jellemzők Allergének	Pizzás szendvicskrém + Tápanyag jellemzők Allergének	Kacsa-, libazsír + Tápanyag jellemzők Allergének	Kockasajt + Tápanyag jellemzők Allergének
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: - tejféle, szója	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: - glutén, tejféle, tojás	En: 104,2 kcal Zs: 10,3 g Tz: 4,7 g Fe: 1,8 g Sz: 1,4 g Cu: 0,2 g So: 0,5 g Hs: - tejféle, szója	En: 184,2 kcal Zs: 19,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - 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: - tejféle
Retek csomó + Tápanyag jellemzők Allergének	Kenyér félbarna T,U+ Tápanyag jellemzők Allergének	Korpás kenyér (tizó,uzs) + Tápanyag jellemzők Allergének	Kifli + Tápanyag jellemzők Allergének	
En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	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	En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: - glutén, szója	En: 276,8 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,3 g Fe: 8,1 g Sz: 53,0 g Cu: 2,3 g So: 1,3 g Hs: - glutén, tejféle	
Graham kenyér T,U+ Tápanyag jellemzők Allergének	Uborka + Tápanyag jellemzők Allergének	Alma + Tápanyag jellemzők Allergének		
En: 282,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 2,0 g Fe: 10,1 g Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g So: 1,8 g Hs: - glutén	En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -		

Vacsora - A

Felvágott gépsonka + Tápanyag jellemzők Allergének	Brassói aprópecsenye + Tápanyag jellemzők Allergének	Tojáskrém + Tápanyag jellemzők Allergének	Tarhonyás hús + Tápanyag jellemzők Allergének
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	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 mustár	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	En: 1131,2 kcal Zs: 20,5 g Tz: 1,3 g Fe: 34,9 g Sz: 67,7 g Cu: 0,3 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g glutén, tojás

