



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
Tejeskávé +	Tej +	Tea +	Tej +	Tejturemix epres házi +
Tápanyag jellemzők En: 170,2 kcal Zs: 5,9 g Tz: - Fe: 7,1 g Sz: 21,1 g Cu: 20,9 g So: - Hs: - Allergének glutén, tejfőle	Tápanyag jellemzők En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: - Allergének tejfőle	Tápanyag jellemzők En: 41,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 10,2 g Cu: 9,8 g So: - Hs: - Allergének	Tápanyag jellemzők En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: - Allergének tejfőle	Tápanyag jellemzők En: 167,3 kcal Zs: 5,0 g Tz: - Fe: 6,5 g Sz: 22,8 g Cu: 22,6 g So: - Hs: - Allergének tejfőle
Vajaspogácsa +	Brió +	Sajtkrém házi +	Tojáskrém +	Vajas kifli +
Tápanyag jellemzők En: 180,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 22,5 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g Hs: - Allergének glutén, tejfőle, tojás	Tápanyag jellemzők 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: - Allergének glutén, tejfőle, tojás	Tápanyag jellemzők En: 115,8 kcal Zs: 11,3 g Tz: 3,6 g Fe: 3,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: - Allergének tejfőle	Tápanyag jellemzők En: 92,2 kcal Zs: 8,8 g Tz: 3,0 g Fe: 2,9 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: - Allergének tojás, mustár, tejfőle	Tápanyag jellemzők En: 118,5 kcal Zs: 1,8 g Tz: 1,0 g Fe: 3,6 g Sz: 23,6 g Cu: 0,9 g So: 0,5 g Hs: - Allergének glutén, tejfőle
		Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+	
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: - Allergének glutén, szőja	Tápanyag jellemzők En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: - Allergének glutén, szőja	
		Uborka +	Zöldpaprika kg +	
Tápanyag jellemzők		Tápanyag jellemzők En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	Tápanyag jellemzők En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	
Ebéd - A				
Pirított tészta leves +	Csurgatott tojás leves +	Csontleves eperlevéllel +	Erdei gyümölcs leves +	Húsgaluska leves +
Tápanyag jellemzők En: 91,3 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,5 g Fe: 2,8 g Sz: 12,4 g Cu: 0,4 g So: 1,8 g Hs: 1,2 g Allergének glutén, hal, szőja, tejfőle, tojás, zeller	Tápanyag jellemzők En: 97,0 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,4 g Fe: 4,0 g Sz: 10,3 g Cu: 0,3 g So: 0,5 g Hs: - Allergének tojás, glutén, hal, szőja, tejfőle, zeller	Tápanyag jellemzők En: 83,2 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,2 g Fe: 2,7 g Sz: 10,9 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g Allergének glutén, hal, szőja, tejfőle, tojás, zeller	Tápanyag jellemzők En: 148,5 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,9 g Fe: 1,6 g Sz: 27,7 g Cu: 20,5 g So: 0,0 g Hs: - Allergének tejfőle, glutén	Tápanyag jellemzők En: 132,8 kcal Zs: 10,0 g Tz: 0,5 g Fe: 5,0 g Sz: 5,2 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g Allergének zeller, tojás, glutén
Zöldséges csirkefalatok +	Zsemlekocka +	Fejlesztettbab főzelék +	Csirkemáj színes zöldségekkel+	Burgonyás kocka +
Tápanyag jellemzők En: 154,7 kcal Zs: 9,9 g Tz: 3,5 g Fe: 14,0 g Sz: 3,8 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g Allergének tejfőle	Tápanyag jellemzők En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	Tápanyag jellemzők En: 265,9 kcal Zs: 9,6 g Tz: 1,0 g Fe: 8,7 g Sz: 33,9 g Cu: 3,0 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g Allergének tejfőle, glutén	Tápanyag jellemzők En: 165,1 kcal Zs: 8,9 g Tz: 1,3 g Fe: 15,1 g Sz: 6,6 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g Allergének	Tápanyag jellemzők En: 436,6 kcal Zs: 10,9 g Tz: 1,1 g Fe: 12,9 g Sz: 69,5 g Cu: - So: 1,5 g Hs: 1,4 g Allergének glutén, tojás

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Sonkás bulgur+	Brokkolis-karfiolos halszelet sajttal+	Sült virsli +	Tarhonya +	Csemege uborka +
Tápanyag jellemzők	En: 321,2 kcal Zs: 8,6 g Tz: 1,5 g Fe: 10,1 g Sz: 54,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: 0,8 g	En: 377,7 kcal Zs: 22,9 g Tz: 7,1 g Fe: 21,5 g Sz: 17,6 g Cu: 5,0 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 199,3 kcal Zs: 18,4 g Tz: 6,3 g Fe: 7,2 g Sz: 1,3 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g Hs: -	En: 285,6 kcal Zs: 7,6 g Tz: 0,8 g Fe: 9,0 g Sz: 43,7 g Cu: - So: 1,1 g Hs: 0,8 g	En: 23,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,8 g Cu: 0,3 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	hal, tojás, glutén, tejféle		glutén, tojás	
	Kenyér félbarna E+	Póréhagymás tört burgonya +	Szilva +	Dinnye savanyú +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 239,7 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,5 g Sz: 50,6 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 46,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: - Hs: -	En: 18,9 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 4,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	glutén, szója				glutén, szója
		Csemege uborka +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők		En: 23,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,8 g Cu: 0,3 g So: 0,4 g Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	
Allergének			glutén, szója	glutén, szója	
		Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők		En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -			
Allergének		glutén, szója			
Uzsonna - A					
	Diákcsemege +	Margarin flóra leight+	Poharas tej +	Gyümölcs joghurt +	Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +
Tápanyag jellemzők	En: 72,6 kcal Zs: 6,5 g Tz: 2,7 g Fe: 3,4 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -	En: 26,9 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,6 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g 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: 23,0 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 0,4 g Cu: 0,2 g So: 0,7 g Hs: -
Allergének			tejféle	tejféle	soja
	Vaj +	Kukoricás kenyér +	Diákrúd +	Bordás +	Margarin ráma+
Tápanyag jellemzők	En: 82,1 kcal Zs: 9,0 g Tz: 6,4 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: - Hs: -	En: 163,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,6 g Fe: 4,6 g Sz: 28,0 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: -	En: 126,6 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,6 g Fe: 4,5 g Sz: 23,5 g Cu: 0,4 g So: 0,8 g Hs: -	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: -	En: 55,8 kcal Zs: 6,3 g Tz: 3,0 g Fe: 0,0 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle

