

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap																		
Reggeli - A																																										
Tea +				Kakaó +				Tea +				Tea +				Gyümölcs joghurt +				Tea +				Tea +																		
Tápanyag jellemzők	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	294,6	kcal	Zs:	9,8	g	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	121,5	kcal	Zs:	0,0	g												
	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	-		Fe:	12,3	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g	Tz:	-		Fe:	0,0	g												
	Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g	Sz:	38,0	g	Cu:	37,1	g	Sz:	30,2	g	Cu:	-		Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g	Sz:	30,2	g	Cu:	29,4	g												
	So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-													
Allergének				glutén, tejféle												tejféle																										
Zala felvágott +				Kalács (reggeli)+				Diákcsemege +				Sajtkrém 50gr-os +				Korpás kifli +				Tojásrántotta +				Szalámi (Ausztria) +																		
Tápanyag jellemzők	En:	79,6	kcal	Zs:	6,6	g	En:	315,3	kcal	Zs:	6,3	g	En:	193,6	kcal	Zs:	17,4	g	En:	92,0	kcal	Zs:	7,0	g	En:	282,2	kcal	Zs:	7,4	g	En:	473,8	kcal	Zs:	43,4	g						
	Tz:	2,7	g	Fe:	4,5	g	Tz:	3,2	g	Fe:	7,9	g	Tz:	-		Fe:	9,0	g	Tz:	4,5	g	Fe:	4,3	g	Tz:	-		Fe:	10,6	g	Tz:	3,8	g	Fe:	17,8	g						
	Sz:	0,5	g	Cu:	0,0	g	Sz:	55,0	g	Cu:	7,6	g	Sz:	0,2	g	Cu:	-		Sz:	29,5	g	Cu:	2,5	g	Sz:	44,8	g	Cu:	-		Sz:	0,8	g	Cu:	-							
	So:	0,3	g	Hs:	-		So:	0,8	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	1,0	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	2,2	g	Hs:	1,9	g						
Allergének szója				glutén, tejféle, tojás								tejféle				glutén, tejféle				tojás																						
Kenyér félbarna R,V+				Sárgabarack lekvár +				Margarin +				Zöldpaprika kg +								Kenyér félbarna R,V+				Margarin +																		
Tápanyag jellemzők	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	107,6	kcal	Zs:	0,2	g	En:	111,6	kcal	Zs:	12,6	g	En:	8,0	kcal	Zs:	0,1	g					En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	111,6	kcal	Zs:	12,6	g		
	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	-		Fe:	0,2	g	Tz:	-		Fe:	0,1	g	Tz:	-		Fe:	0,5	g					Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	5,9	g	Fe:	0,1	g		
	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	25,2	g	Cu:	21,2	g	Sz:	0,1	g	Cu:	-		Sz:	1,2	g	Cu:	-						Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g		
	So:	1,3	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	-		Hs:	-						So:	1,3	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-			
Allergének glutén, szója								tejféle												glutén, szója																						
Zöldpaprika kg +								Kenyér félbarna R,V+				Magvas zsemle +												Kenyér félbarna R,V+																		
Tápanyag jellemzők	En:	8,0	kcal	Zs:	0,1	g					En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	196,1	kcal	Zs:	3,2	g					En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g				
	Tz:	-		Fe:	0,5	g					Tz:	-		Fe:	8,0	g	Tz:	0,6	g	Fe:	6,4	g					Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g				
	Sz:	1,2	g	Cu:	-						Sz:	53,0	g	Cu:	-		Sz:	33,5	g	Cu:	0,6	g					Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g				
	So:	-		Hs:	-						So:	-		Hs:	-		So:	1,2	g	Hs:	-						So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-					
Allergének								glutén, szója				glutén, szeszámmag, szója												glutén, szója																		
Tízórai - A																																										
Főtt tojás +				Margarin +				Kefír +				Kifli +				Vajkrém natúr +				Kacsa-, libazsír +				Szeletelt gouda sajt+																		
Tápanyag jellemzők	En:	71,6	kcal	Zs:	5,0	g	En:	111,6	kcal	Zs:	12,6	g	En:	82,5	kcal	Zs:	4,5	g	En:	138,4	kcal	Zs:	1,3	g	En:	101,1	kcal	Zs:	11,3	g	En:	184,2	kcal	Zs:	19,8	g	En:	59,1	kcal	Zs:	4,4	g
	Tz:	-		Fe:	5,7	g	Tz:	5,9	g	Fe:	0,1	g	Tz:	-		Fe:	4,7	g	Tz:	0,7	g	Fe:	4,0	g	Tz:	4,9	g	Fe:	0,1	g	Tz:	-		Fe:	0,1	g	Tz:	2,9	g	Fe:	4,9	g
	Sz:	0,3	g	Cu:	-		Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g	Sz:	5,8	g	Cu:	-		Sz:	26,5	g	Cu:	1,1	g	Sz:	0,1	g	Cu:	-		Sz:	-		Cu:	-		Sz:	0,2	g	Cu:	0,2	g
	So:	0,1	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	0,1	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,1	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,3	g	Hs:	-	
Allergének tojás				tejféle				tejféle				glutén, tejféle				tejféle								tejféle																		
				Kenyér félbarna T,U+												Kenyér félbarna T,U+				Kenyér félbarna T,U+				Magvas kenyér T,U +																		
Tápanyag jellemzők	En:	156,5	kcal	Zs:	0,5	g	En:	156,5	kcal	Zs:	0,5	g					En:	156,5	kcal	Zs:	0,5	g	En:	156,5	kcal	Zs:	0,5	g	En:	150,1	kcal	Zs:	0,8	g	En:	150,1	kcal	Zs:	0,8	g		
	Tz:	0,2	g	Fe:	4,8	g	Tz:	0,2	g	Fe:	4,8	g					Tz:	0,2	g	Fe:	4,8	g	Tz:	0,2	g	Fe:	4,8	g	Tz:	0,2	g	Fe:	4,7	g	Tz:	0,2	g	Fe:	4,7	g		
	Sz:	31,8	g	Cu:	0,1	g	Sz:	31,8	g	Cu:	0,1	g					Sz:	31,8	g	Cu:	0,1	g	Sz:	31,8	g	Cu:	0,1	g	Sz:	29,4	g	Cu:	0,1	g	Sz:	29,4	g	Cu:	0,1	g		
	So:	0,8	g	Hs:	-		So:	0,8	g	Hs:	-						So:	0,8	g	Hs:	-		So:	0,8	g	Hs:	-		So:	1,2	g	Hs:	-		So:	1,2	g	Hs:	-			
Allergének				glutén, szója												glutén, szója				glutén, szója				glutén, szeszámmag, szója																		

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap	
Tízórai - A													
Paradicsom +													
Tápanyag jellemzők		En: 11,6 kcal	Zs: 0,1 g										
		Tz: -	Fe: 0,5 g										
		Sz: 2,0 g	Cu: -										
Allergének		So: -	Hs: -										
Ebéd - A													
Tarhonya leves+		Zöldbab leves +		Brokkoli krémleves +		Daragaluska leves +		Palóc leves +		Zöldségrém leves +		Csontleves cérnametélttel +	
Tápanyag jellemzők		En: 177,7 kcal	Zs: 4,9 g	En: 163,9 kcal	Zs: 7,0 g	En: 137,4 kcal	Zs: 6,8 g	En: 125,0 kcal	Zs: 4,7 g	En: 766,1 kcal	Zs: 15,6 g	En: 149,9 kcal	Zs: 4,8 g
		Tz: 0,5 g	Fe: 5,5 g	Tz: 0,7 g	Fe: 4,0 g	Tz: 2,4 g	Fe: 6,2 g	Tz: 0,2 g	Fe: 3,7 g	Tz: 0,8 g	Fe: 21,8 g	Tz: 0,9 g	Fe: 4,6 g
		Sz: 26,8 g	Cu: 0,3 g	Sz: 20,5 g	Cu: 4,0 g	Sz: 12,5 g	Cu: 2,2 g	Sz: 16,7 g	Cu: 0,1 g	Sz: 28,4 g	Cu: 0,0 g	Sz: 21,3 g	Cu: 5,4 g
		So: 2,3 g	Hs: 1,9 g	So: 4,1 g	Hs: 4,1 g	So: 1,8 g	Hs: -	So: 2,4 g	Hs: 1,4 g	So: 4,2 g	Hs: 4,1 g	So: 0,5 g	Hs: -
Allergének		glutén, tojás		tejféle, glutén		tojás, tejféle, zeller, glutén		zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás		glutén, tejféle		tojás, tejféle, zeller, glutén	
Sült Gyulai kolbász +		Grill csirkecomb +		Sertés pörkölt +		Milánói sertésborda +		Tejbedara +		Majorannás sertés tokány +		Rántott sertésmáj +	
Tápanyag jellemzők		En: 411,4 kcal	Zs: 36,3 g	En: 341,0 kcal	Zs: 23,9 g	En: 458,2 kcal	Zs: 38,9 g	En: 1033,5 kcal	Zs: 35,9 g	En: 563,8 kcal	Zs: 12,8 g	En: 397,0 kcal	Zs: 34,2 g
		Tz: 10,8 g	Fe: 17,6 g	Tz: 6,0 g	Fe: 29,1 g	Tz: 1,3 g	Fe: 22,1 g	Tz: 6,7 g	Fe: 48,1 g	Tz: 0,3 g	Fe: 19,7 g	Tz: 1,3 g	Fe: 18,5 g
		Sz: 1,4 g	Cu: 0,4 g	Sz: 2,3 g	Cu: 1,2 g	Sz: 2,2 g	Cu: 0,1 g	Sz: 126,9 g	Cu: 9,0 g	Sz: 89,8 g	Cu: 52,7 g	Sz: 1,5 g	Cu: 0,2 g
		So: 2,5 g	Hs: -	So: 1,6 g	Hs: -	So: 2,0 g	Hs: -	So: 5,1 g	Hs: 2,8 g	So: 2,2 g	Hs: 2,2 g	So: 2,0 g	Hs: 1,9 g
Allergének				glutén, tojás, zeller				glutén, tojás, szója, tejféle		tejféle, glutén			
Hagymás tört burgonya +		Pritaminos bulgur+		Copfocska tészta +		Kenyér félbarna E+		Kakaó szórat +		Párolt rizs +		Tepsis burgonya +	
Tápanyag jellemzők		En: 306,6 kcal	Zs: 0,7 g	En: 585,3 kcal	Zs: 19,8 g	En: 419,0 kcal	Zs: 7,8 g	En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g	En: 75,8 kcal	Zs: 0,7 g	En: 586,1 kcal	Zs: 18,9 g
		Tz: -	Fe: 8,2 g	Tz: 2,6 g	Fe: 14,9 g	Tz: 1,2 g	Fe: 14,0 g	Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g	Tz: 0,3 g	Fe: 0,8 g	Tz: 2,6 g	Fe: 10,0 g
		Sz: 64,9 g	Cu: -	Sz: 92,4 g	Cu: 0,2 g	Sz: 73,0 g	Cu: 4,5 g	Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g	Sz: 16,0 g	Cu: 15,6 g	Sz: 93,8 g	Cu: 0,1 g
		So: 0,3 g	Hs: 0,3 g	So: 1,4 g	Hs: 1,0 g	So: 1,1 g	Hs: -	So: 0,6 g	Hs: -	So: 0,0 g	Hs: -	So: 1,3 g	Hs: 1,0 g
Allergének				zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás		glutén, tojás		glutén, szója		glutén		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	
Birsalmás pároltkáposzta +		Kenyér félbarna E+		Friss káposzta saláta +				Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+		Káposzta saláta +	
Tápanyag jellemzők		En: 95,5 kcal	Zs: 0,7 g	En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g	En: 62,7 kcal	Zs: 0,1 g			En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g	En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g
		Tz: -	Fe: 2,0 g	Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g	Tz: 0,0 g	Fe: 1,1 g			Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g	Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g
		Sz: 20,7 g	Cu: 9,8 g	Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g	Sz: 14,0 g	Cu: 9,8 g			Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g	Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g
		So: -	Hs: -	So: 0,6 g	Hs: -	So: 0,0 g	Hs: -			So: 0,6 g	Hs: -	So: 0,6 g	Hs: -
Allergének				glutén, szója						glutén, szója		glutén, szója	
Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+								Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők		En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g			En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g						
		Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g			Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g						
		Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g			Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g						
		So: 0,6 g	Hs: -			So: 0,6 g	Hs: -						
Allergének		glutén, szója				glutén, szója						glutén, szója	
Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+								Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők		En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g			En: 130,4 kcal	Zs: 0,4 g						
		Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g			Tz: 0,1 g	Fe: 4,0 g						
		Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g			Sz: 26,5 g	Cu: 0,1 g						
		So: 0,6 g	Hs: -			So: 0,6 g	Hs: -						
Allergének		glutén, szója				glutén, szója						glutén, szója	

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap											
Ebéd - A																							
				Sült tök +																			
Tápanyag jellemzők				En: 180,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,0 g Fe: 4,0 g Sz: 46,4 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -																			
Allergének																							
Ebéd - B																							
Tarhonya leves+				Zöldbab leves +				Brokkoli krémleves +				Daragaluska leves +				Palóc leves +							
Tápanyag jellemzők				En: 177,7 kcal Zs: 4,9 g Tz: 0,5 g Fe: 5,5 g Sz: 26,8 g Cu: 0,3 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g				En: 163,9 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 20,5 g Cu: 4,0 g So: 4,1 g Hs: 4,1 g				En: 137,4 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g Sz: 12,5 g Cu: 2,2 g So: 1,8 g Hs: -				En: 125,0 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,2 g Fe: 3,7 g Sz: 16,7 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g				En: 766,1 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,8 g Fe: 21,8 g Sz: 28,4 g Cu: 0,0 g So: 4,2 g Hs: 4,1 g			
Allergének				glutén, tojás				tejféle, glutén				tojás, tejféle, zeller, glutén				zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás				glutén, tejféle			
Debreceni páros +				Búbos hús +				Bolognai +				Tejszínes-ananászos csirketokány+				Túróval töltött gombóc +							
Tápanyag jellemzők				En: 184,0 kcal Zs: 16,2 g Tz: 6,6 g Fe: 9,4 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: -				En: 314,6 kcal Zs: 18,2 g Tz: 1,2 g Fe: 23,9 g Sz: 12,1 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g				En: 337,2 kcal Zs: 24,1 g Tz: 1,0 g Fe: 15,8 g Sz: 11,7 g Cu: 5,5 g So: 2,6 g Hs: -				En: 220,1 kcal Zs: 11,9 g Tz: 4,4 g Fe: 26,4 g Sz: 7,0 g Cu: 4,6 g So: 1,1 g Hs: 0,8 g				En: 628,7 kcal Zs: 22,4 g Tz: 3,8 g Fe: 18,8 g Sz: 88,2 g Cu: 23,5 g So: 2,6 g Hs: 0,2 g			
Allergének				glutén, tojás				tojás, tejféle, glutén, szója				glutén				glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller				glutén, tejféle, tojás			
Tejfölös burgonyafőzelék +				Rizi-bizi +				Spagetti+				Párolt rizs +				Fahéjas öntet +							
Tápanyag jellemzők				En: 339,3 kcal Zs: 13,3 g Tz: 1,4 g Fe: 6,5 g Sz: 46,7 g Cu: 4,9 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g				En: 600,5 kcal Zs: 19,1 g Tz: 2,5 g Fe: 14,6 g Sz: 92,8 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g				En: 557,5 kcal Zs: 15,5 g Tz: 2,3 g Fe: 16,8 g Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g So: 0,4 g Hs: -				En: 586,1 kcal Zs: 18,9 g Tz: 2,6 g Fe: 10,0 g Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g				En: 99,4 kcal Zs: 6,0 g Tz: - Fe: 1,7 g Sz: 9,1 g Cu: 6,9 g So: - Hs: -			
Allergének				glutén, tejféle				zeller				glutén, tojás				glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller				tejféle			
Kenyér félbarna E+				Alma befőtt +				Sajt korona +				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+							
Tápanyag 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: -				En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -				En: 108,9 kcal Zs: 8,7 g Tz: 0,8 g Fe: 6,9 g Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: -				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: -				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								tejféle				glutén, szója				glutén, szója			
				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+															
Tápanyag 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: -				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				glutén, szója															

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