

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Karamellás tej+		Tea +		Tea (gyümölcs) +		Tea +
Tápanyag	En: 284,6 kcal Zs: 9,2 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	En: 284,6 kcal Zs: 9,2 g	En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g
jellemzők	Tz: - Fe: 11,2 g	Tz: - Fe: 0,0 g	Tz: 0,0 g Fe: 0,0 g	Tz: - Fe: 0,0 g	Tz: - Fe: 11,2 g	Tz: - Fe: 0,0 g
	Sz: 37,5 g Cu: 37,1 g	Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g	Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g	Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g	Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g	Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g
	So: - Hs: -	So: - Hs: -	So: 0,0 g Hs: -	So: - Hs: -	So: - Hs: -	So: - Hs: -
Allergének	tejféle				tejféle	
Sajtos rúd (R)+		Kenőmájás +		Parizer krém +		Szalámikrém (diákcsem.) +
Tápanyag	En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g	En: 162,5 kcal Zs: 13,8 g	En: 130,2 kcal Zs: 13,5 g	En: 38,2 kcal Zs: 1,5 g	En: 53,8 kcal Zs: 6,0 g	En: 62,2 kcal Zs: -
jellemzők	Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g	Tz: - Fe: 8,0 g	Tz: 6,1 g Fe: 2,3 g	Tz: 0,5 g Fe: 3,4 g	Tz: 1,2 g Fe: 0,1 g	Tz: - Fe: 0,1 g
	Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g	Sz: 0,1 g Cu: -	Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g	Sz: 2,7 g Cu: 0,3 g	Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g	Sz: 17,8 g Cu: -
	So: 1,0 g Hs: -	So: 1,4 g Hs: -	So: 0,4 g Hs: -	So: 0,9 g Hs: -	So: 0,1 g Hs: -	So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás		tejféle	szója		tejféle
		Retek kg-os +		Kenyér félbarna R,V+		Vaj +
Tápanyag	En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g	En: 149,2 kcal Zs: 16,4 g	En: 267,5 kcal Zs: 2,0 g
jellemzők	Tz: - Fe: 1,6 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g	Tz: 11,6 g Fe: 0,2 g	Tz: 1,0 g Fe: 7,6 g
	Sz: 1,9 g Cu: -	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g	Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g	Sz: 52,0 g Cu: 0,9 g
	So: - Hs: -	So: 1,3 g Hs: -	So: 1,3 g Hs: -	So: 0,5 g Hs: -	So: - Hs: -	So: 1,5 g Hs: -
Allergének		glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	tejféle	glutén
		Kenyér félbarna R,V+		Zöldpaprika kg +		Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g
jellemzők	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: - Fe: 0,5 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: - Fe: 0,5 g	Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g	Tz: - Fe: 0,4 g
	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 1,2 g Cu: -	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 1,2 g Cu: -	Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 0,7 g Cu: -
	So: 1,3 g Hs: -	So: - Hs: -	So: 0,0 g Hs: -	So: - Hs: -	So: 1,3 g Hs: -	So: - Hs: -
Allergének	glutén, szója				glutén, szója	
Tízórai - A						
Kefír +		Gyümölcs joghurt +		Krémtúró (90gr) +		Alma +
Tápanyag	En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g	En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g	En: 205,9 kcal Zs: 7,9 g	En: 62,5 kcal Zs: 0,4 g	En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g
jellemzők	Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g	Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g	Tz: 0,0 g Fe: 13,6 g	Tz: - Fe: 0,5 g	Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g	Tz: - Fe: 0,6 g
	Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g	Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g	Sz: 3,4 g Cu: 0,0 g	Sz: 14,4 g Cu: -	Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g	Sz: 10,5 g Cu: -
	So: 0,1 g Hs: -	So: 0,2 g Hs: -	So: 0,0 g Hs: -	So: 0,0 g Hs: -	So: 0,2 g Hs: -	So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle		tejféle	
				Kockasajt +		Kalács (tízórai)+
Tápanyag	En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g
jellemzők	Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g	Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g	Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g	Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g	Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g	Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g
	Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g	Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g	Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g	Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g	Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g	Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g
	So: 0,8 g Hs: -	So: 0,4 g Hs: -	So: 0,4 g Hs: -	So: 0,2 g Hs: -	So: 0,4 g Hs: -	So: 0,4 g Hs: -
Allergének	glutén, szója				glutén, tejféle, tojás	
				Kenyér félbarna T,U+		
Tápanyag	En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g
jellemzők	Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g	Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g	Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g	Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g	Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g	Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g
	Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g	Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g	Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g	Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g	Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g	Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g
	So: 0,8 g Hs: -	So: 0,4 g Hs: -	So: 0,4 g Hs: -	So: 0,2 g Hs: -	So: 0,4 g Hs: -	So: 0,4 g Hs: -
Allergének	glutén, szója					

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap															
Ebéd - A																																	
Csontleves cérnametélttel +			Paradicsom leves			Zöldborsó leves eperlevéllel+			Kömény leves +			Jókai bableves +			Saláta leves +			Zöldség leves +															
Tápanyag jellemzők	En:	102,9 kcal	Zs:	3,6 g	En:	260,6 kcal	Zs:	6,1 g	En:	151,1 kcal	Zs:	4,2 g	En:	118,5 kcal	Zs:	6,7 g	En:	654,9 kcal	Zs:	24,3 g	En:	269,2 kcal	Zs:	9,3 g	En:	80,8 kcal	Zs:	3,8 g					
	Tz:	0,2 g	Fe:	3,4 g	Tz:	0,9 g	Fe:	3,5 g	Tz:	0,3 g	Fe:	7,2 g	Tz:	0,8 g	Fe:	2,8 g	Tz:	8,6 g	Fe:	24,3 g	Tz:	0,7 g	Fe:	7,1 g	Tz:	0,3 g	Fe:	3,4 g					
	Sz:	13,7 g	Cu:	0,1 g	Sz:	46,8 g	Cu:	37,5 g	Sz:	21,3 g	Cu:	3,2 g	Sz:	11,1 g	Cu:	2,1 g	Sz:	25,0 g	Cu:	0,0 g	Sz:	38,1 g	Cu:	19,6 g	Sz:	8,1 g	Cu:	0,3 g					
	So:	1,6 g	Hs:	1,4 g	So:	0,5 g	Hs:	0,5 g	So:	2,0 g	Hs:	-	So:	2,8 g	Hs:	1,9 g	So:	2,5 g	Hs:	1,9 g	So:	2,9 g	Hs:	2,9 g	So:	2,8 g	Hs:	1,9 g					
Allergének	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle			glutén			glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle			tejféle, glutén			glutén, tejféle			glutén, tejféle			glutén, tejféle			zeller, glutén, tojás											
	Bolognai +			Dubarry sertés szelet +			Hagymás sültcsirkemáj +			Sertés sült (egész) +			Mákos metélt+			Tarhonyás hús +			Töltött csirkecomb +														
	En:	337,2 kcal	Zs:	24,1 g	En:	524,5 kcal	Zs:	33,0 g	En:	349,4 kcal	Zs:	23,8 g	En:	907,0 kcal	Zs:	18,9 g	En:	770,2 kcal	Zs:	29,1 g	En:	1172,6 kcal	Zs:	25,1 g	En:	447,5 kcal	Zs:	29,6 g					
	Tz:	1,0 g	Fe:	15,8 g	Tz:	7,6 g	Fe:	32,8 g	Tz:	3,4 g	Fe:	32,5 g	Tz:	1,3 g	Fe:	25,4 g	Tz:	3,6 g	Fe:	21,2 g	Tz:	1,9 g	Fe:	34,9 g	Tz:	6,1 g	Fe:	26,8 g					
Allergének	Sz:	11,7 g	Cu:	5,5 g	Sz:	22,4 g	Cu:	5,5 g	Sz:	2,5 g	Cu:	0,2 g	Sz:	0,8 g	Cu:	0,0 g	Sz:	108,8 g	Cu:	30,2 g	Sz:	67,7 g	Cu:	0,3 g	Sz:	17,7 g	Cu:	0,8 g					
	So:	2,6 g	Hs:	1,9 g	So:	2,3 g	Hs:	1,9 g	So:	2,3 g	Hs:	-	So:	1,6 g	Hs:	1,6 g	So:	4,0 g	Hs:	3,9 g	So:	2,6 g	Hs:	1,9 g	So:	2,9 g	Hs:	1,4 g					
	glutén			glutén, tojás, tejféle									glutén, tojás			glutén, tojás			tojás, glutén, szója														
Spagetti+			Petrezselymes burgonya +			Burgonyapüré +			Paradicsomos káposzta +			Kenyér félbarna E+			Csemege uborka +			Rizi-bizi +															
Tápanyag jellemzők	En:	557,5 kcal	Zs:	15,5 g	En:	303,0 kcal	Zs:	0,7 g	En:	444,2 kcal	Zs:	15,4 g	En:	436,4 kcal	Zs:	14,8 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	35,3 kcal	Zs:	0,0 g	En:	600,5 kcal	Zs:	19,1 g					
	Tz:	2,3 g	Fe:	16,8 g	Tz:	-	Fe:	8,1 g	Tz:	5,9 g	Fe:	10,3 g	Tz:	2,1 g	Fe:	7,3 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	-	Fe:	0,6 g	Tz:	2,5 g	Fe:	14,6 g					
	Sz:	87,6 g	Cu:	5,4 g	Sz:	64,2 g	Cu:	-	Sz:	64,3 g	Cu:	4,3 g	Sz:	66,7 g	Cu:	37,6 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	1,3 g	Cu:	0,5 g	Sz:	92,8 g	Cu:	0,1 g					
	So:	0,4 g	Hs:	0,3 g	So:	0,4 g	Hs:	0,4 g	So:	4,9 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	1,4 g	Hs:	1,2 g					
Allergének	glutén, tojás						tejféle			glutén			glutén			glutén, szója						zeller											
	Sajt korona +			Korpás kenyér (ebéd) +			Káposztával töltött paprika savanyúság +			Kenyér félbarna E+			Alma +			Kenyér félbarna E+			Kenyér félbarna E+														
	En:	108,9 kcal	Zs:	8,7 g	En:	123,4 kcal	Zs:	0,5 g	En:	11,3 kcal	Zs:	0,1 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	46,6 kcal	Zs:	0,6 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g					
	Tz:	0,8 g	Fe:	6,9 g	Tz:	0,2 g	Fe:	4,0 g	Tz:	0,0 g	Fe:	0,6 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	-	Fe:	0,6 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g					
Allergének	Sz:	0,8 g	Cu:	0,1 g	Sz:	24,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	1,9 g	Cu:	0,0 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	10,5 g	Cu:	-	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g					
	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-					
	tejféle			glutén, szója						glutén, szója			glutén, szója			glutén, szója			glutén, szója			glutén, szója											
Korpás kenyér (ebéd) +																																	
Tápanyag jellemzők																																	
Allergének																																	
Ebéd - B																																	
Csontleves cérnametélttel +			Paradicsom leves			Zöldborsó leves eperlevéllel+			Kömény leves +			Jókai bableves +																					
Tápanyag jellemzők	En:	102,9 kcal	Zs:	3,6 g	En:	260,6 kcal	Zs:	6,1 g	En:	151,1 kcal	Zs:	4,2 g	En:	118,5 kcal	Zs:	6,7 g	En:	654,9 kcal	Zs:	24,3 g													
	Tz:	0,2 g	Fe:	3,4 g	Tz:	0,9 g	Fe:	3,5 g	Tz:	0,3 g	Fe:	7,2 g	Tz:	0,8 g	Fe:	2,8 g	Tz:	8,6 g	Fe:	24,3 g													
	Sz:	13,7 g	Cu:	0,1 g	Sz:	46,8 g	Cu:	37,5 g	Sz:	21,3 g	Cu:	3,2 g	Sz:	11,1 g	Cu:	2,1 g	Sz:	25,0 g	Cu:	0,0 g													
	So:	1,6 g	Hs:	1,4 g	So:	0,5 g	Hs:	0,5 g	So:	2,0 g	Hs:	-	So:	2,8 g	Hs:	1,9 g	So:	2,5 g	Hs:	1,9 g													
Allergének	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle			glutén			glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle			tejféle, glutén			glutén, tejféle			glutén, tejféle																	

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - B						
Sertés pörkölt +		Rántott sajt (m)+		Stíriai metélt +		
Tápanyag	En: 458,2 kcal Zs: 38,9 g	En: 263,0 kcal Zs: 19,0 g	En: 170,4 kcal Zs: 7,8 g	En: 429,8 kcal Zs: 30,8 g	En: 783,6 kcal Zs: 25,8 g	
jellemzők	Tz: 1,3 g Fe: 22,1 g	Tz: 1,0 g Fe: 8,8 g	Tz: 0,9 g Fe: 20,8 g	Tz: 1,6 g Fe: 18,5 g	Tz: 5,2 g Fe: 33,2 g	
	Sz: 2,2 g Cu: 0,1 g	Sz: 22,4 g Cu: -	Sz: 5,7 g Cu: 0,2 g	Sz: 16,9 g Cu: 0,1 g	Sz: 103,4 g Cu: 32,1 g	
	So: 2,0 g Hs: 1,9 g	So: 1,0 g Hs: -	So: 2,2 g Hs: -	So: 1,9 g Hs: 1,4 g	So: 1,7 g Hs: 1,4 g	
Allergének		glutén, tejszíne, tojás	zeller, glutén, tejszíne	tojás, glutén, szója	glutén, tojás, tejszíne	
Tarhonya +		Párolt rizs +		Kenyér félbarna E+		
Tápanyag	En: 476,0 kcal Zs: 12,6 g	En: 586,1 kcal Zs: 18,9 g	En: 585,3 kcal Zs: 19,8 g	En: 452,6 kcal Zs: 14,4 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g	
jellemzők	Tz: 1,3 g Fe: 15,0 g	Tz: 2,6 g Fe: 10,0 g	Tz: 2,6 g Fe: 14,9 g	Tz: 2,9 g Fe: 15,8 g	Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g	
	Sz: 72,9 g Cu: -	Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g	Sz: 92,4 g Cu: 0,2 g	Sz: 65,0 g Cu: 21,6 g	Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g	
	So: 2,1 g Hs: 1,6 g	So: 1,3 g Hs: 1,0 g	So: 1,4 g Hs: -	So: 1,8 g Hs: 1,4 g	So: 0,6 g Hs: -	
Allergének	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	zeller, glutén, hal, szója, tejszíne, tojás	tejszíne, glutén, hal, szója, tojás, zeller	glutén, szója	
Csemege uborka +		Tartármártás +		Alma +		
Tápanyag	En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g	En: 244,2 kcal Zs: 22,9 g	En: 123,4 kcal Zs: 0,5 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g	
jellemzők	Tz: - Fe: 0,6 g	Tz: 1,2 g Fe: 2,4 g	Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g	Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g	Tz: - Fe: 0,6 g	
	Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g	Sz: 5,6 g Cu: 2,6 g	Sz: 24,0 g Cu: 0,2 g	Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g	Sz: 10,5 g Cu: -	
	So: 0,6 g Hs: -	So: 0,3 g Hs: -	So: 0,6 g Hs: -	So: 0,6 g Hs: -	So: 0,0 g Hs: -	
Allergének		mustár, tojás, tejszíne	glutén, szója	glutén, szója		
Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+				
Tápanyag	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g				
jellemzők	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				

Uzsonna - A

Szilva +		Kifli +		Szőlő +		Mézes puszedli lekváros+		Müzli szelet +		Teljes kiőrlésű édeskeksz +		Nápolyi +	
Tápanyag	En: 58,0 kcal Zs: 0,5 g	En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g	En: 78,0 kcal Zs: 0,5 g	En: 270,0 kcal Zs: 5,7 g	En: 87,0 kcal Zs: 2,8 g	En: 501,0 kcal Zs: 239,3 g	En: 153,8 kcal Zs: 8,8 g						
jellemzők	Tz: - Fe: 0,7 g	Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g	Tz: - Fe: 0,6 g	Tz: 4,3 g Fe: 2,7 g	Tz: 1,6 g Fe: 1,0 g	Tz: 118,0 g Fe: 61,0 g	Tz: 3,4 g Fe: 1,6 g						
	Sz: 13,1 g Cu: -	Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g	Sz: 18,1 g Cu: -	Sz: 49,2 g Cu: 27,6 g	Sz: 14,2 g Cu: 7,2 g	Sz: 621,0 g Cu: 232,0 g	Sz: 16,8 g Cu: 7,3 g						
	So: - Hs: -	So: 0,6 g Hs: -	So: - Hs: -	So: 0,1 g Hs: -	So: 0,0 g Hs: -	So: 1,0 g Hs: -	So: 0,1 g Hs: -						
Allergének		glutén, tejszíne		glutén, szója, tojás	diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tejszíne	glutén	diófélék, glutén, tejszíne, tojás						

Vacsora - A

