



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli - A</b>					
	<b>Tea +</b>	<b>Tejeskávé +</b>	<b>Tej +</b>	<b>Kakaó +</b>	<b>Tea +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: -	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -
Allergének		glutén, tejszé	tejszé	glutén, tejszé	
	<b>Sonkacrém (sertés)+</b>	<b>Párizsi felvágott (sertés) +</b>	<b>virslis (reggeli)</b>	<b>Szalámi (Ausztria) +</b>	<b>Tojásrántotta +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 79,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 3,6 g Fe: 2,2 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 41,0 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,3 g Fe: 2,2 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 139,8 kcal Zs: 11,4 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 1,6 g Cu: - So: - Hs: -	En: 92,7 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,1 g Fe: 3,5 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 419,2 kcal Zs: 39,6 g Tz: 3,8 g Fe: 13,5 g Sz: 0,6 g Cu: - So: 1,7 g Hs: 1,4 g
Allergének	tejszé, szója				tojás
	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Margarin +</b>	<b>Mustár +</b>	<b>Vajkrém natúr +</b>	<b>Kifli (R)+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -	En: 83,7 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,5 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 22,0 kcal Zs: 1,2 g Tz: 0,1 g Fe: 1,0 g Sz: 1,8 g Cu: 0,9 g So: 0,4 g Hs: -	En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	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: -
Allergének	glutén, szója	tejszé	mustár	tejszé	glutén, tejszé
	<b>Zöldpaprika kg +</b>	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>	<b>Zsemle R,V+</b>	<b>Paradicsom +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -	En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -	En: 133,8 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,5 g Fe: 3,8 g Sz: 26,0 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g Hs: -	En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének		glutén, szója	glutén		
				<b>Zsemle R,V+</b>	
Tápanyag jellemzők				En: 133,8 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,5 g Fe: 3,8 g Sz: 26,0 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g Hs: -	
Allergének				glutén	
<b>Tízórai - A</b>					
	<b>Tejeskávé +</b>	<b>Tej +</b>	<b>Tea +</b>	<b>Kakaó +</b>	<b>Tej +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: -	En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, tejszé	tejszé		glutén, tejszé	tejszé



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai - A</b>	<b>Süni +</b>	<b>Vaj +</b>	<b>Croissant +</b>	<b>Kalács (tízórai)+</b>	<b>Vajkrém magyaros +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g So: 0,3 g Hs: -	En: 119,4 kcal Zs: 13,1 g Tz: 9,3 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - Hs: -	En: 219,6 kcal Zs: 10,7 g Tz: 5,7 g Fe: 3,9 g Sz: 25,6 g Cu: 2,4 g So: 1,1 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: 77,0 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szeszámag, tejjéle	tejjéle	glutén, tejjéle	glutén, tejjéle, tojás	tejjéle
Tápanyag jellemzők		<b>Méz mini (tízórai)+</b>			<b>Kenyér félbarna T,U+</b>
Allergének		En: 32,5 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 8,1 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: -
Tápanyag jellemzők		<b>Kenyér félbarna T,U+</b>			<b>Retek hónapos +</b>
Allergének		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: -			En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -
<b>Ebéd - A</b>	<b>Tavaszi zöldség leves +</b>	<b>Zöldségkrém leves +</b>	<b>Alföldi gulyás leves +</b>	<b>Zöldborsó leves eperlevéllel+</b>	<b>Fahéjjas alma leves +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 94,8 kcal Zs: 3,8 g Tz: 0,3 g Fe: 3,4 g Sz: 11,6 g Cu: 2,2 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 146,6 kcal Zs: 4,8 g Tz: 0,9 g Fe: 4,5 g Sz: 20,6 g Cu: 5,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 239,1 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,1 g Fe: 14,1 g Sz: 23,1 g Cu: 0,4 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 131,9 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,3 g Fe: 5,8 g Sz: 17,1 g Cu: 2,7 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 192,7 kcal Zs: 3,7 g Tz: 0,9 g Fe: 2,2 g Sz: 37,9 g Cu: 23,6 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejjéle, tojás	zeller, tojás, glutén, tejjéle	tojás, glutén, zeller	zeller, glutén, hal, szója, tejjéle, tojás	tejjéle, glutén
	<b>Lasagne +</b>	<b>Sajtos brokkoli alatt sült csirkemell +</b>	<b>Grízes metélt +</b>	<b>Húsgombóc +</b>	<b>Rántott csirkemellfilé+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 1110,7 kcal Zs: 47,8 g Tz: 8,1 g Fe: 44,5 g Sz: 121,9 g Cu: 17,9 g So: 1,1 g Hs: 0,2 g	En: 409,6 kcal Zs: 26,0 g Tz: 8,6 g Fe: 25,9 g Sz: 18,6 g Cu: 3,4 g So: 1,5 g Hs: 1,3 g	En: 486,3 kcal Zs: 10,6 g Tz: 1,7 g Fe: 14,0 g Sz: 83,3 g Cu: 6,5 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g	En: 189,2 kcal Zs: 11,7 g Tz: - Fe: 9,7 g Sz: 10,3 g Cu: - So: 1,1 g Hs: 1,1 g	En: 272,2 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,3 g Fe: 23,1 g Sz: 29,3 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g
Allergének	tejjéle, glutén	tejjéle, glutén	glutén, tojás	tojás	tojás, glutén
	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Petrezselymes újburgonya +</b>	<b>Sárgabarack lekvár +</b>	<b>Főtt burgonya kocka 1/2 adag +</b>	<b>Rizi-bizi +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 242,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,5 g Sz: 51,3 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 80,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 18,9 g Cu: 15,9 g So: - Hs: -	En: 141,5 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 3,8 g Sz: 30,0 g Cu: - So: 0,1 g Hs: 0,1 g	En: 481,7 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,5 g Fe: 12,5 g Sz: 82,0 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén, szója				zeller



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd - A</b>				
	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Paradicsom mártás +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - glutén, szója	En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - glutén, szója	En: 301,6 kcal Zs: 5,5 g Tz: 0,8 g Fe: 6,1 g Sz: 55,2 g Cu: 32,3 g So: 2,3 g Hs: 2,2 g glutén	En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - glutén, szója
Allergének				
	<b>Levesgyöngy +</b>		<b>Kenyér félbarna E+</b>	
Tápanyag jellemzők	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: -		En: 91,3 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 2,8 g Sz: 18,6 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - glutén, szója	
Allergének				
<b>Uzsonna - A</b>				
	<b>Zöldfűszeres fetakrém+</b>	<b>Teljes kiörlésű édeskeksz +</b>	<b>Kefír +</b>	<b>Lapka sajt +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 93,9 kcal Zs: 9,0 g Tz: 4,3 g Fe: 2,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,8 g So: 0,2 g Hs: - tejjéle	En: 501,0 kcal Zs: 239,3 g Tz: 118,0 g Fe: 61,0 g Sz: 621,0 g Cu: 232,0 g So: 1,0 g Hs: - glutén	En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g Hs: - tejjéle	En: 506,3 kcal Zs: 41,3 g Tz: 22,5 g Fe: 28,1 g Sz: 5,6 g Cu: 1,9 g So: 1,9 g Hs: - tejjéle
Allergének				
	<b>Paradicsom +</b>		<b>Kifli +</b>	<b>Vajkrém natúr +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -		En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: - glutén, tejjéle	En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - tejjéle
Allergének				
	<b>Magvas kenyér T,U +</b>		<b>Kukoricás kenyér +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: - glutén, szeszamag, szója		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: - glutén	
Allergének				
			<b>Zöldpaprika kg +</b>	
Tápanyag jellemzők			En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének				
<b>Vacsora - A</b>				



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Vacsora - A</b>					
	<b>Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +</b>	<b>Sajtos tejfölös makaróni +</b>	<b>Szalámi (Túrista) +</b>	<b>Lapcsánka +</b>	
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 571,3 kcal Zs: 23,3 g Tz: 2,0 g Fe: 21,2 g Sz: 68,5 g Cu: 4,2 g So: 0,6 g Hs: 0,1 g	En: 75,5 kcal Zs: 6,9 g Tz: 2,9 g Fe: 2,8 g Sz: 0,7 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 265,6 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,1 g Fe: 9,0 g Sz: 45,5 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -	
Allergének	szója	tejféle, glutén, tojás		tojás, glutén	
	<b>Sajtkrém +</b>		<b>Sajtkrém +</b>	<b>Fokhagymás tejföl +</b>	
Tápanyag jellemzők	En: 38,2 kcal Zs: 107,9 g Tz: 1,9 g Fe: 1,7 g Sz: 1,2 g Cu: 1,0 g So: 0,2 g Hs: -		En: 38,2 kcal Zs: 107,9 g Tz: 1,9 g Fe: 1,7 g Sz: 1,2 g Cu: 1,0 g So: 0,2 g Hs: -	En: 73,8 kcal Zs: 6,0 g Tz: - Fe: 1,9 g Sz: 2,4 g Cu: 0,0 g So: - Hs: -	
Allergének	tejféle		tejféle	tejféle	
	<b>Kenyér félbarna R,V+</b>		<b>Kenyér félbarna T,U+</b>		
Tápanyag jellemzők	En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g 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: -		
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		
<b>S</b> energia-A	2438,83kcal	2968,76kcal	2140,38kcal	2788,53kcal	2316,2kcal

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