

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A				
Tea + 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: - Allergének	Tea + 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: - Allergének	Tejeskávé + Tápanyag jellemzők En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,0 g Fe: 7,5 g Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	Tea + 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: - Allergének	Tej + 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: - tejféle
Bundás kenyér + Tápanyag jellemzők En: 280,4 kcal Zs: 11,3 g Tz: 0,2 g Fe: 10,2 g Sz: 32,0 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: - Allergének	Zala krém + Tápanyag jellemzők En: 93,2 kcal Zs: 9,6 g Tz: 4,3 g Fe: 1,8 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: - tejféle, szója	Vaj + Tápanyag jellemzők 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: 0,0 g Hs: - tejféle	Párizsi felvágott (sertés) + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének	Olasz felvágott + Tápanyag jellemzők En: 58,0 kcal Zs: 4,9 g Tz: 2,0 g Fe: 2,9 g Sz: 0,5 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g Hs: - szója
	Kenyér félbarna R,V+ 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: - glutén, szója	Briós + 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: - glutén, tejféle, tojás	Vajkrém natúr + Tápanyag jellemzők 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: - tejféle	Kockasajt + Tápanyag jellemzők 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
	Uborka + Tápanyag jellemzők En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: - Allergének		Kenyér félbarna R,V+ 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: - glutén, szója	Kenyér félbarna R,V+ 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: - glutén, szója
Tízórai - A				
Tejeskávé + 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: - Allergének	Tej + 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: - tejféle	Tea + Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: 0,0 g Hs: - Allergének	Tej + 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: - tejféle	Tejturmix epres házi + 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: - tejféle
Vajaspogácsa + 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	Kalács (tízórai)+ Tápanyag jellemzők 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: - glutén, tejféle, tojás	Sajtkrém házi + 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: - tejféle	Tojáskrém + Tápanyag jellemzők En: 107,3 kcal Zs: 10,5 g Tz: 3,7 g Fe: 2,9 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 0,1 g Hs: - tojás, mustár, tejféle	Vajas kifli + 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: - glutén, tejféle

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
			Kenyér félbarna T,U+	Kenyér félbarna T,U+	
Tápanyag jellemzők			En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g glutén, szója	En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g glutén, szója	
Allergének					
			Uborka +	Zöldpaprika kg +	
Tápanyag jellemzők			En: 2,4 kcal Tz: 0,0 g Sz: 0,3 g So: 0,0 g	En: 4,0 kcal Tz: - Sz: 0,6 g So: -	
Allergének			Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: 0,0 g Hs: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -	
Ebéd - A					
	Magyaros burgonya leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Zellerkrém leves +	Szilva leves +	Frankfurti leves+
Tápanyag jellemzők	En: 119,5 kcal Tz: 0,4 g Sz: 20,3 g So: 1,4 g	En: 131,9 kcal Tz: 0,3 g Sz: 17,1 g So: 2,0 g	En: 135,8 kcal Tz: 2,4 g Sz: 14,4 g So: 1,6 g	En: 221,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 44,6 g So: 0,0 g	En: 212,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 12,6 g So: 1,4 g
Allergének	Zs: 2,7 g Fe: 2,9 g Cu: 0,3 g Hs: 1,2 g glutén	Zs: 4,5 g Fe: 5,8 g Cu: 2,7 g Hs: 1,4 g glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle	Zs: 6,6 g Fe: 4,1 g Cu: 2,1 g Hs: - tojás, zeller, tejféle, glutén	Zs: 3,8 g Fe: 2,5 g Cu: 23,5 g Hs: - tejféle, glutén	Zs: 13,4 g Fe: 9,8 g Cu: 3,1 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén
	Hentes tokány +	Harcsa paprikás+	Lecsós sertésszelet +	Bulguros csirke+	Grízes tészta sárgabarack lekvárral
Tápanyag jellemzők	En: 844,7 kcal Tz: 1,9 g Sz: 14,0 g So: 2,5 g	En: 226,1 kcal Tz: 2,6 g Sz: 2,5 g So: 1,8 g	En: 248,0 kcal Tz: 1,0 g Sz: 7,5 g So: 2,1 g	En: 540,2 kcal Tz: 1,7 g Sz: 77,2 g So: 1,6 g	En: 486,3 kcal Tz: 1,7 g Sz: 83,3 g So: 0,9 g
Allergének	Zs: 30,6 g Fe: 21,0 g Cu: 1,7 g Hs: 1,4 g glutén	Zs: 13,8 g Fe: 17,8 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g hal, tejféle	Zs: 14,9 g Fe: 19,4 g Cu: 1,2 g Hs: - glutén	Zs: 13,4 g Fe: 33,3 g Cu: 0,6 g Hs: 1,2 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Zs: 10,6 g Fe: 14,0 g Cu: 6,5 g Hs: 0,8 g glutén, tojás
	Orsótészta +	Szarvacska tészta +	Párolt rizs +	Káposzta saláta +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 346,8 kcal Tz: 1,1 g Sz: 58,4 g So: 0,9 g	En: 346,8 kcal Tz: 1,1 g Sz: 58,4 g So: 0,9 g	En: 397,9 kcal Tz: 1,3 g Sz: 70,3 g So: 1,2 g	En: 60,5 kcal Tz: - Sz: 13,6 g So: -	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g
Allergének	Zs: 7,6 g Fe: 11,2 g Cu: 3,6 g Hs: 0,8 g glutén, tojás	Zs: 7,6 g Fe: 11,2 g Cu: 3,6 g Hs: 0,8 g glutén, tojás	Zs: 9,6 g Fe: 7,5 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Zs: 0,1 g Fe: 1,0 g Cu: 9,8 g Hs: -	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója
	Korpás kenyér (ebéd) +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 98,7 kcal Tz: 0,2 g Sz: 19,2 g So: 0,5 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	
Allergének	Zs: 0,4 g Fe: 3,2 g Cu: 0,2 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A				

		Levesgyöngy +
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: -
Allergének		

Uzsonna - A

	Diákcsemege +	Margarin flóra leight+	Poharas tej +	Gyümölcs joghurt +	Felvágott csirkemell, pulykamell sonka +
Tápanyag jellemzők	En: 96,8 kcal Zs: 8,7 g Tz: 3,6 g Fe: 4,5 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -	En: 40,4 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 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	szója

	Vaj +	Kukoricás kenyér +	Diákrúd +	Bordás +	Margarin ráma+
Tápanyag jellemzők	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: 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: 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: -
Allergének		glutén	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle

	Graham kenyér T,U+	Zöldpaprika kg +		Magvas kenyér T,U +
Tápanyag jellemzők	En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -		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: -
Allergének		glutén		glutén, szezámag, szója

				Retek kg-os +
Tápanyag jellemzők				En: 8,9 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 1,0 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének				

Vacsora - A

	Vagdalt (sertés húsból)+	Tea +	Kukoricás kenyér +	Lapcsánka +
Tápanyag jellemzők	En: 203,3 kcal Zs: 12,3 g Tz: 0,1 g Fe: 10,4 g Sz: 11,1 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 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: 244,8 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,1 g Fe: 8,4 g Sz: 41,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének			glutén	tojás, glutén

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Francia saláta + Tápanyag jellemzők En: 312,9 kcal Zs: 20,5 g Tz: 1,2 g Fe: 6,2 g Sz: 23,6 g Cu: 2,8 g So: 0,5 g Hs: - Allergének mustár, tojás, tejjéle	Péklángos + Tápanyag jellemzők En: 382,8 kcal Zs: 21,9 g Tz: 2,2 g Fe: 13,7 g Sz: 31,4 g Cu: 0,9 g So: 1,8 g Hs: - Allergének tejjéle, glutén, szója	Diákcsemege + Tápanyag jellemzők En: 96,8 kcal Zs: 8,7 g Tz: 3,6 g Fe: 4,5 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: - Allergének	Fokhagymás tejföl + Tápanyag jellemzők En: 73,8 kcal Zs: 6,0 g Tz: - Fe: 1,9 g Sz: 2,4 g Cu: 0,0 g So: - Hs: - Allergének tejjéle	
			Margarin + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének tejjéle		
			Zöldpaprika kg + Tápanyag jellemzők En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: - Allergének		
SEnergia-A	2978,77kcal	2065,73kcal	2323,77kcal	2296,15kcal	1764,63kcal

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