

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Tea +	Kakaó +	Tea +	Tej +	Tejeskávé +
Tápanyag jellemzők	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 187,4 kcal Tz: - Sz: 23,0 g So: - Zs: 6,5 g Fe: 8,3 g Cu: 22,4 g Hs: -	En: 53,5 kcal Tz: 0,0 g Sz: 13,2 g So: 0,0 g Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 180,4 kcal Tz: - Sz: 22,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 22,4 g Hs: -
Allergének		glutén, tejféle		tejféle	tejféle, glutén
	Zala felvágott +	Sajtkrém házi +	Főtt tojás +	Kacsa-, libazsír +	Lapka sajt +
Tápanyag jellemzők	En: 43,8 kcal Tz: 1,5 g Sz: 0,3 g So: 0,2 g Zs: 3,6 g Fe: 2,5 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 115,8 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,4 g So: 0,2 g Zs: 11,3 g Fe: 3,5 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 71,6 kcal Tz: 0,0 g Sz: 0,3 g So: 0,1 g Zs: 5,0 g Fe: 5,7 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 147,4 kcal Tz: - Sz: - So: - Zs: 15,8 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 506,3 kcal Tz: 22,5 g Sz: 5,6 g So: 1,9 g Zs: 41,3 g Fe: 28,1 g Cu: 1,9 g Hs: -
Allergének	szója	tejféle	tojás		tejféle
	Vajkrém natúr +	Korpás kifli +	Margarin +	Kenyér félbarna R,V+	Diákcsemege +
Tápanyag jellemzők	En: 77,0 kcal Tz: 3,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 8,6 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 141,1 kcal Tz: - Sz: 22,4 g So: - Zs: 3,7 g Fe: 5,3 g Cu: - Hs: -	En: 83,7 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g Zs: 9,4 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 96,8 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,1 g So: 0,3 g Zs: 8,7 g Fe: 4,5 g Cu: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle	tejféle	glutén, szója	
	Kenyér félbarna R,V+		Korpás zsemle +	Paradicsom +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: -		En: 126,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 23,5 g So: 0,8 g Zs: 1,1 g Fe: 4,5 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 7,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,3 g Cu: - Hs: -	En: 182,6 kcal Tz: 0,2 g Sz: 37,1 g So: 0,9 g Zs: 0,6 g Fe: 5,6 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		glutén, tejféle		glutén, szója
Tízórai - A					
	Tej +	Tej +	Tej +	Tea +	Kefír +
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: 0,0 g Sz: 11,7 g So: 0,0 g Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 53,5 kcal Tz: - Sz: 13,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 12,8 g Hs: -	En: 82,5 kcal Tz: 3,0 g Sz: 5,8 g So: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 4,7 g Cu: 4,2 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle		tejféle
	Kakaós csiga +	Teljes kiörlésű édeskeksz +	Méz mini (tízórai)+	Körözött kész+	Kifli +
Tápanyag jellemzők	En: 255,1 kcal Tz: 5,5 g Sz: 34,8 g So: 0,5 g Zs: 10,4 g Fe: 4,1 g Cu: 14,4 g Hs: -	En: 501,0 kcal Tz: 118,0 g Sz: 621,0 g So: 1,0 g Zs: 239,3 g Fe: 61,0 g Cu: 232,0 g Hs: -	En: 32,5 kcal Tz: 0,0 g Sz: 8,1 g So: 0,0 g Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 138,4 kcal Tz: 0,7 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 1,3 g Fe: 4,0 g Cu: 1,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén		tejféle	glutén, tejféle

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
			Margarin ráma+	Kenyér félbarna T,U+	
Tápanyag jellemzők			En: 83,7 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g	En: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének			tejféle	glutén, szója	
			Kenyér félbarna T,U+	Sárgarépa +	
Tápanyag jellemzők			En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g	En: 5,1 kcal Tz: - Sz: 1,0 g So: -	En: 0,0 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -
Allergének			glutén, szója		
Ebéd - A					
	Magyaros gombaleves+	Vegyes gyümölcs leves +	Francia hagymaleves +	Reszelt tészta leves +	Tárkonyos csirkeragu leves +
Tápanyag jellemzők	En: 136,9 kcal Tz: 1,4 g Sz: 10,3 g So: 2,0 g	En: 692,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 151,5 g So: 0,0 g	En: 138,1 kcal Tz: 3,0 g Sz: 13,2 g So: 1,2 g	En: 113,0 kcal Tz: 0,4 g Sz: 16,5 g So: 1,6 g	En: 154,1 kcal Tz: 0,5 g Sz: 8,9 g So: 1,7 g
Allergének	Zs: 9,4 g Fe: 2,3 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g zeller, glutén	Zs: 3,3 g Fe: 6,8 g Cu: 35,2 g Hs: - tejféle, glutén	Zs: 8,4 g Fe: 2,6 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, tejféle	Zs: 3,7 g Fe: 3,7 g Cu: 1,9 g Hs: 1,2 g zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	Zs: 6,4 g Fe: 15,7 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g zeller, glutén, mustár, tejféle
	Bélszínroló (házi) +	Spenótos-gombás csirkemell pennével+	Levesgyöngy +	Gyulai tokány +	Túrós csusza teperővel+
Tápanyag jellemzők	En: 243,7 kcal Tz: 1,8 g Sz: 11,9 g So: 1,4 g	En: 550,1 kcal Tz: 4,3 g Sz: 70,1 g So: 2,2 g	En: 27,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 2,5 g So: 0,0 g	En: 580,2 kcal Tz: 6,3 g Sz: 13,3 g So: 3,0 g	En: 639,1 kcal Tz: 3,7 g Sz: 67,4 g So: 2,9 g
Allergének	Zs: 17,5 g Fe: 14,3 g Cu: 0,0 g Hs: 1,2 g glutén, tojás	Zs: 214,5 g Fe: 36,1 g Cu: 2,7 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén	Zs: 1,7 g Fe: 0,4 g Cu: 0,0 g Hs: -	Zs: 46,5 g Fe: 21,4 g Cu: 0,6 g Hs: 1,4 g glutén	Zs: 29,4 g Fe: 23,8 g Cu: 1,8 g Hs: 1,9 g tejféle, glutén, tojás
	Friss-kapros tökfőzelék +	Kenyér félbarna E+	Vajas csirkemell +	Párolt rizs +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 236,9 kcal Tz: 2,1 g Sz: 28,4 g So: 1,5 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	En: 240,9 kcal Tz: 8,2 g Sz: 10,7 g So: 1,6 g	En: 397,9 kcal Tz: 1,3 g Sz: 70,3 g So: 1,2 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g
Allergének	Zs: 10,9 g Fe: 5,2 g Cu: 2,5 g Hs: 1,4 g glutén, tejféle	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 13,1 g Fe: 21,6 g Cu: 1,0 g Hs: - tejféle, glutén	Zs: 9,6 g Fe: 7,5 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója
	Kenyér félbarna E+		Burgonyapüré +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g		En: 384,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 53,3 g So: 2,5 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g	En: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója		Zs: 14,8 g Fe: 8,4 g Cu: 3,3 g Hs: - tejféle	Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
-------	------	--------	-----------	--------

Ebéd - A

	Kenyér félbarna E+			
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			
Allergének				
	Alma befőtt +			
Tápanyag jellemzők	En: 0,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,0 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -			
Allergének				

Uzsonna - A

	Kenőmájás (gyulai) +	Eper lekvár +	Zöldfűszeres fetakrém+	Gyümölcs joghurt +	Sonka felvágott +
Tápanyag jellemzők	En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	En: 84,2 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 20,3 g Cu: 20,2 g So: - Hs: -	En: 93,9 kcal Zs: 9,0 g Tz: - Fe: 2,8 g Sz: 0,8 g Cu: - So: - Hs: - tejféle	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: - tejféle	En: 23,1 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,5 g Fe: 2,8 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: - szója
Allergének					
	Graham kenyér T,U+	Kenyér félbarna T,U+	Rozsos kenyér +	Magvas zsemle +	Vaj +
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: - glutén	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: - glutén, szója	En: 156,0 kcal Zs: 1,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 30,0 g Cu: - So: - Hs: - glutén	En: 98,0 kcal Zs: 1,6 g Tz: 0,3 g Fe: 3,2 g Sz: 16,8 g Cu: 0,3 g So: 0,6 g Hs: - glutén, szezámmag, szója	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: - tejféle
Allergének					
	Zöldpaprika kg +		Zöldpaprika kg +		Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -		En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 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: - glutén, szója
Allergének					

Vacsora - A

	Sajtkrém +	Brassói aprópecsenye +	Tej +	Sertés rizottó +
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: - tejféle	En: 1014,4 kcal Zs: 14,0 g Tz: 0,0 g Fe: 28,8 g Sz: 59,5 g Cu: 1,0 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g mustár	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: 0,0 g Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: 0,0 g Hs: - tejféle	En: 880,6 kcal Zs: 17,2 g Tz: 1,5 g Fe: 24,1 g Sz: 65,3 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g zeller
Allergének				

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Paradicsom + Tápanyag jellemzők En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	Friss káposzta saláta + Tápanyag jellemzők En: 60,5 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,0 g Sz: 13,6 g Cu: 9,8 g So: - Hs: - Allergének	Parizer krém + Tápanyag jellemzők En: 91,2 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,2 g Fe: 1,7 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: - tejféle	Cékla saláta + Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - 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	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	
			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	1911,55kcal	3960,81kcal	2341,64kcal	3180,06kcal	2417,29kcal

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