



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A				
	Tea +	Tea +	Kakaó +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: - glutén, tejszín	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -
Allergének				
	Párizsi felvágott (sertés) +	Bundás kenyér +	Vaj +	Zala felvágott +
Tápanyag jellemzők	En: 96,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 3,1 g Fe: 5,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,9 g Hs: -	En: 421,8 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,3 g Fe: 13,4 g Sz: 53,2 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - tojás, glutén, szója	En: 149,2 kcal Zs: 16,4 g Tz: 11,6 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - Hs: - tejszín	En: 99,5 kcal Zs: 8,3 g Tz: 3,4 g Fe: 5,6 g Sz: 0,7 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: - szója
Allergének				
	Vajkrém natúr +		Méz mini (reggeli)+	Margarin +
Tápanyag jellemzők	En: 96,3 kcal Zs: 10,8 g Tz: 4,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - tejszín		En: 65,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejszín
Allergének				
	Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója		En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója
Allergének				
Tízórai - A				
	Tej +	Tejeskávé +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: - tejszín	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: - glutén, tejszín	En: 147,2 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,3 g Fe: 0,3 g Sz: 36,2 g Cu: 34,6 g So: 0,0 g Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -
Allergének				
	Vajas pogácsa +	Margarin +	Zöldfűszeres fetakrém+	Kenőmájás +
Tápanyag jellemzők	En: 361,9 kcal Zs: 16,0 g Tz: 8,5 g Fe: 7,0 g Sz: 45,0 g Cu: 1,7 g So: 2,5 g Hs: - glutén, tejszín, tojás	En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejszín	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: - tejszín	En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -
Allergének				



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
		Magvas kenyér T,U +	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Graham kenyér T,U+
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, szeszámag, szója	En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: - glutén, szója	En: 282,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 2,0 g Fe: 10,1 g Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g So: 1,8 g Hs: - glutén
Allergének				
		Uborka +	Zöldpaprika kg +	
Tápanyag jellemzők		En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének				
Ebéd - A				
	Tarhonya leves+	Francia hagymaleves +	Eperkrém leves +	Babgulyás füstölthússal +
Tápanyag jellemzők	En: 158,3 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,5 g Fe: 4,8 g Sz: 23,2 g Cu: 0,3 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g glutén, tojás	En: 168,9 kcal Zs: 10,4 g Tz: 3,6 g Fe: 3,2 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén	En: 230,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 3,1 g Sz: 44,4 g Cu: 35,0 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	En: 505,6 kcal Zs: 22,8 g Tz: 1,9 g Fe: 27,3 g Sz: 48,4 g Cu: 2,3 g So: 3,5 g Hs: 1,9 g glutén, tojás, zeller
Allergének				
	Vagdalt (sertés húsból)+	Zsemlekocka +	Vajas sertés szelet+	Grízes tészta sárgabarack lekvárral+
Tápanyag jellemzők	En: 245,2 kcal Zs: 14,7 g Tz: 0,1 g Fe: 12,5 g Sz: 13,8 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g tojás, glutén, szója	En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 324,6 kcal Zs: 20,6 g Tz: 8,7 g Fe: 22,2 g Sz: 11,0 g Cu: 1,0 g So: 2,0 g Hs: 1,9 g tejféle, glutén	En: 547,3 kcal Zs: 13,5 g Tz: 2,1 g Fe: 15,4 g Sz: 90,6 g Cu: 7,0 g So: 1,0 g Hs: 0,9 g glutén, tojás
Allergének				
	Finomfőzelék +	Hentes tokány +	Mexikói rizs +	Kenyer félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 350,4 kcal Zs: 15,5 g Tz: 2,0 g Fe: 8,5 g Sz: 44,2 g Cu: 11,8 g So: 3,3 g Hs: 3,3 g glutén, tejféle	En: 628,0 kcal Zs: 51,4 g Tz: 2,6 g Fe: 21,2 g Sz: 15,7 g Cu: 1,8 g So: 3,0 g Hs: 1,9 g glutén	En: 473,6 kcal Zs: 14,5 g Tz: 1,9 g Fe: 12,0 g Sz: 74,5 g Cu: 0,3 g So: 0,8 g Hs: - zeller	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: - glutén, szója
Allergének				
	Kenyer félbarna E+	Rövidcső tészta +	Kenyer félbarna E+	Alma +
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: - glutén, szója	En: 419,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 1,2 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g glutén, tojás	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: - glutén, szója	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -
Allergének				



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Ebéd - A					
		Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők		En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -		
Allergének		glutén, szója			
Ebéd - B					
		Tarhonya leves+	Francia hagymaleves +	Eperkrém leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 158,3 kcal Tz: 0,5 g Sz: 23,2 g So: 1,8 g	Zs: 4,7 g Fe: 4,8 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	En: 168,9 kcal Tz: 3,6 g Sz: 15,9 g So: 1,5 g	Zs: 10,4 g Fe: 3,2 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 230,4 kcal Tz: 0,9 g Sz: 44,4 g So: 0,0 g
Allergének	glutén, tojás		tejféle, glutén	tejféle, glutén	
		Rakott karfiol +	Zsemlekočka +	Magyaróvári csirkemell+	
Tápanyag jellemzők	En: 652,3 kcal Tz: 1,3 g Sz: 56,8 g So: 2,2 g	Zs: 33,7 g Fe: 28,1 g Cu: 0,4 g Hs: 1,4 g	En: 25,7 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: -	Zs: 1,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 228,2 kcal Tz: 4,0 g Sz: 4,6 g So: 3,2 g
Allergének	tejféle, glutén		mustár, szója, tejféle		
		Kenyér félbarna E+	Mexikói csirkemell +	Burgonyapüré +	
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 364,3 kcal Tz: 2,0 g Sz: 18,2 g So: 2,2 g	Zs: 20,7 g Fe: 25,2 g Cu: 4,1 g Hs: 1,4 g	En: 431,8 kcal Tz: 5,9 g Sz: 63,3 g So: 0,3 g
Allergének	glutén, szója		tejféle		
		Párolt rizs +	Vitamin saláta +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők		En: 434,6 kcal Tz: 1,3 g Sz: 78,3 g So: 1,3 g	Zs: 9,7 g Fe: 8,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	
Allergének		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, szója	
		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők		En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	
Allergének		glutén, szója		glutén, szója	
Uzsonna - A					



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A				
	Körözött házi +	Müzli szelet +	Gyümölcs joghurt +	Poharas tej +
Tápanyag jellemzők	En: 95,3 kcal Zs: 5,3 g Tz: 2,0 g Fe: 9,1 g Sz: 2,6 g Cu: 1,8 g So: 0,1 g Hs: -	En: 87,0 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,6 g Fe: 1,0 g Sz: 14,2 g Cu: 7,2 g So: 0,0 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: 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: -
Allergének	tejféle	diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tejjéle	tejféle	tejféle
	Graham kenyér T,U+		Kifli +	Bordás +
Tápanyag jellemzők	En: 282,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 2,0 g Fe: 10,1 g Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g So: 1,8 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: -	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: -
Allergének	glutén		glutén, tejjéle	glutén, tejjéle, tojás
Vacsora - A				
	Rántott karfiol +	Felvágott Soproni +	Péklángos +	
Tápanyag jellemzők	En: 326,8 kcal Zs: 5,6 g Tz: 0,1 g Fe: 12,8 g Sz: 54,6 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 0,5 g	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 434,6 kcal Zs: 26,5 g Tz: 2,7 g Fe: 15,5 g Sz: 31,9 g Cu: 0,9 g So: 1,9 g Hs: -	
Allergének	tojás, glutén		tejjéle, glutén, szója	
	Párolt rizs +	Margarin delma leight+		
Tápanyag jellemzők	En: 434,6 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,3 g Fe: 8,4 g Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 32,4 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,1 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -		
Allergének	glutén, hal, szója, tejjéle, tojás, zeller			
	Tartármártás +	Kenyér félbarna R,V+		
Tápanyag jellemzők	En: 247,3 kcal Zs: 23,0 g Tz: 1,2 g Fe: 2,5 g Sz: 6,2 g Cu: 3,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -		
Allergének	tejjéle, mustár, tojás	glutén, szója		
S Energia-A	0kcal	3372,81kcal	2778,59kcal	3118,67kcal
S Energia-B	0kcal	940,95kcal	1123,9kcal	1133,49kcal