



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				
	Kenyér félbarna T,U+	Magvas kenyér T,U +	Margarin ráma+	Magvas kenyér T,U +
Tápanyag jellemzők	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: 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: -	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: -	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, szója	glutén, szezámmag, szója	tejféle	glutén, szezámmag, szója
			Kenyér félbarna T,U+	Uborka +
Tápanyag jellemzők			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: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének			glutén, szója	
Ebéd - A				
	Tarhonya leves+	Zöldbab leves +	Brokkoli krémleves +	Daragaluska leves +
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	En: 163,9 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 20,5 g Cu: 4,0 g So: 4,1 g Hs: 4,1 g	En: 136,9 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g Sz: 12,4 g Cu: 2,1 g So: 1,6 g Hs: -	En: 126,8 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,2 g Fe: 3,6 g Sz: 16,2 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	tojás, tejféle, zeller, glutén	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás
	Sült Gyulai kolbász +	Grill csirkecomb +	Sertés pörkölt +	Milánói sertésborda +
Tápanyag jellemzők	En: 411,4 kcal Zs: 36,3 g Tz: 10,8 g Fe: 17,6 g Sz: 1,4 g Cu: 0,4 g So: 2,5 g Hs: -	En: 241,7 kcal Zs: 16,9 g Tz: 4,2 g Fe: 20,6 g Sz: 1,7 g Cu: 0,9 g So: 1,2 g Hs: -	En: 462,1 kcal Zs: 39,0 g Tz: 1,3 g Fe: 22,3 g Sz: 2,6 g Cu: 0,2 g So: 2,3 g Hs: -	En: 1061,9 kcal Zs: 37,8 g Tz: 6,8 g Fe: 48,1 g Sz: 129,6 g Cu: 11,6 g So: 5,1 g Hs: 2,8 g
Allergének		glutén, tojás, zeller		glutén, tojás, szója, tejféle
	Hagymás tört burgonya +	Pritaminos bulgur+	Copfocska tészta +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 246,3 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 6,6 g Sz: 52,1 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 543,4 kcal Zs: 15,2 g Tz: 2,0 g Fe: 14,9 g Sz: 92,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	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: 1,1 g Hs: -	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: -
Allergének		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás	glutén, szója
	Birsalmás pároltkáposzta +	Kenyér félbarna E+	Friss káposzta saláta +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 87,5 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 2,0 g Sz: 18,7 g Cu: 7,8 g So: - Hs: -	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: -	En: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: 0,0 g Hs: -	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: -
Allergének		glutén, szója		glutén, szója



Hétfő		Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
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		
			Sült tök +		
Tápanyag jellemzők			En: 180,0 kcal Tz: 0,0 g Sz: 46,4 g So: 0,0 g		
Allergének			Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,0 g Hs: -		
Ebéd - B					
Tarhonya leves+		Zöldbab leves +	Brokkoli krémleves +	Daragaluska leves +	Palóc 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: 136,9 kcal Tz: 2,4 g Sz: 12,4 g So: 1,6 g	Zs: 5,2 g Fe: 3,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 766,9 kcal Tz: 0,8 g Sz: 28,6 g So: 4,2 g
Allergének	glutén, tojás		tojás, tejféle, zeller, glutén		glutén, tejféle
Debreceni páros +		Búbos hús +	Bolognai +	Tejszínes-ananászos csirketokány+	Túróval töltött gombóc +
Tápanyag jellemzők	En: 367,9 kcal Tz: 13,2 g Sz: 0,2 g So: 3,0 g	Zs: 32,4 g Fe: 18,8 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 340,1 kcal Tz: 1,6 g Sz: 8,7 g So: 2,4 g	Zs: 11,4 g Fe: 26,9 g Cu: 4,9 g Hs: 0,8 g	En: 587,3 kcal Tz: 3,2 g Sz: 88,2 g So: 2,6 g
Allergének			glutén		glutén, tejféle, tojás
Tejfölös burgonyafőzelék +		Rizi-bizi +	Spagetti+	Párolt rizs +	Fahéjas öntet +
Tápanyag jellemzők	En: 381,2 kcal Tz: 1,6 g Sz: 51,7 g So: 1,5 g	Zs: 15,2 g Fe: 14,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 557,5 kcal Tz: 2,3 g Sz: 87,6 g So: 0,4 g	Zs: 14,3 g Fe: 8,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 99,4 kcal Tz: - Sz: 9,1 g So: -
Allergének	glutén, tejféle		glutén, tojás		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller
Kenyér félbarna E+		Alma befőtt +	Sajt korona +	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: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 108,9 kcal Tz: 0,8 g Sz: 0,8 g So: 0,3 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		tejféle		glutén, szója

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B					
		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 Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -		
Allergének		glutén, szója	glutén, szója		
			Sült tök +		
Tápanyag jellemzők			En: 180,0 kcal Tz: 0,0 g Sz: 46,4 g So: 0,0 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,0 g Hs: -		
Allergének					
Uzsonna - A					
	Pizzás szendvicskrém +	Kockasajt +	Túró rudi +	Kefír +	Párizsi felvágott (sertés) +
Tápanyag jellemzők	En: 104,2 kcal Tz: 4,7 g Sz: 1,4 g So: 0,5 g Zs: 10,3 g Fe: 1,8 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 46,5 kcal Tz: 2,3 g Sz: 2,1 g So: 0,2 g Zs: 3,5 g Fe: 1,6 g Cu: 1,2 g Hs: -	En: 107,4 kcal Tz: 5,4 g Sz: 11,7 g So: 0,0 g Zs: 5,4 g Fe: 3,0 g Cu: 11,0 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: -	En: 96,8 kcal Tz: 3,1 g Sz: 0,1 g So: 0,9 g Zs: 8,0 g Fe: 5,3 g Cu: 0,0 g Hs: -
Allergének	szója, tejszíne	tejszíne	tejszíne	tejszíne	
	Uborka +	Korpás kifli +	Alma +	Zsemle +	Szeletelt gouda sajt+
Tápanyag jellemzők	En: 4,8 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 282,2 kcal Tz: - Sz: 44,8 g So: - Zs: 7,4 g Fe: 10,6 g Cu: - Hs: -	En: 46,6 kcal Tz: 0,0 g Sz: 10,5 g So: 0,0 g Zs: 0,6 g Fe: 0,6 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 267,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 52,0 g So: 1,5 g Zs: 2,0 g Fe: 7,6 g Cu: 0,9 g Hs: -	En: 59,1 kcal Tz: 2,9 g Sz: 0,2 g So: 0,3 g Zs: 4,4 g Fe: 4,9 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének		glutén, tejszíne		glutén	tejszíne
	Magvas kenyér T,U +				Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -				En: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, szezámmag, szója				glutén, szója
Vacsora - A					
	Kenőmájás +	Tea +	Felvágott cigánysonka +	Tojásos galuska +	
Tápanyag jellemzők	En: 195,0 kcal Tz: - Sz: 0,2 g So: 1,6 g Zs: 16,6 g Fe: 9,5 g Cu: - Hs: -	En: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	En: 54,9 kcal Tz: 1,1 g Sz: 0,8 g So: 1,1 g Zs: 2,7 g Fe: 6,8 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 977,9 kcal Tz: 2,3 g Sz: 154,2 g So: 2,5 g Zs: 22,6 g Fe: 33,7 g Cu: 0,4 g Hs: 2,4 g	tojás, glutén, tejszíne

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	Paradicsom + Tápanyag jellemzők En: 11,6 kcal Tz: - Sz: 2,0 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: - Allergének	Pizza (sonkás-gombás) + En: 758,5 kcal Tz: 8,1 g Sz: 87,6 g So: 2,3 g Zs: 32,3 g Fe: 27,8 g Cu: 2,8 g Hs: - tejféle, glutén, szója	Vajkrém natúr + En: 96,3 kcal Tz: 4,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 10,8 g Fe: 0,1 g Cu: 0,0 g Hs: - tejféle	Fejes saláta + En: 119,5 kcal Tz: - Sz: 22,0 g So: - Zs: 1,1 g Fe: 4,9 g Cu: 14,7 g Hs: -	
	Kenyér félbarna R,V+ Tápanyag jellemzők En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: - glutén, szója		Kenyér félbarna R,V+ En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: - glutén, szója		
SEnergia-A	2721,69kcal	3425,49kcal	3334,63kcal	3728,83kcal	2815,49kcal
SEnergia-B	1037,74kcal	1168,09kcal	1453,88kcal	948,39kcal	1584,01kcal

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