

	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: 4,8 kcal Tz: 0,0 g Sz: 0,7 g So: 0,0 g	En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: -	
Allergének			Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	
Ebéd - A					
	Magyaros burgonya leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Zellerkrém leves +	Szilva leves +	Frankfurti leves+
Tápanyag jellemzők	En: 144,5 kcal Tz: 0,5 g Sz: 24,4 g So: 1,9 g	En: 168,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 21,8 g So: 2,0 g	En: 153,6 kcal Tz: 2,4 g Sz: 16,8 g So: 2,0 g	En: 257,8 kcal Tz: 0,9 g Sz: 51,5 g So: 0,0 g	En: 240,4 kcal Tz: 0,4 g Sz: 14,1 g So: 1,4 g
Allergének	Zs: 3,3 g Fe: 3,6 g Cu: 0,4 g Hs: 1,4 g glutén	Zs: 5,7 g Fe: 7,3 g Cu: 3,2 g Hs: 1,4 g glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle	Zs: 7,3 g Fe: 4,6 g Cu: 2,2 g Hs: - tojás, zeller, tejféle, glutén	Zs: 4,6 g Fe: 2,9 g Cu: 26,4 g Hs: - tejféle, glutén	Zs: 15,4 g Fe: 10,8 g Cu: 3,8 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén
	Hentes tokány +	Harcsa paprikás+	Lecsós sertésszelet +	Bulguros csirke+	Grízes tészta sárgabarack lekvárral
Tápanyag jellemzők	En: 1032,1 kcal Tz: 2,6 g Sz: 15,7 g So: 3,0 g	En: 259,7 kcal Tz: 3,0 g Sz: 2,7 g So: 2,4 g	En: 313,9 kcal Tz: 1,4 g Sz: 9,8 g So: 2,7 g	En: 628,8 kcal Tz: 2,1 g Sz: 88,3 g So: 2,0 g	En: 547,3 kcal Tz: 2,1 g Sz: 90,6 g So: 1,0 g
Allergének	Zs: 36,8 g Fe: 25,5 g Cu: 1,7 g Hs: 1,9 g glutén	Zs: 15,2 g Fe: 21,6 g Cu: 0,3 g Hs: 1,9 g hal, tejféle	Zs: 20,0 g Fe: 22,0 g Cu: 1,4 g Hs: - glutén	Zs: 16,4 g Fe: 38,1 g Cu: 0,7 g Hs: 1,4 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Zs: 13,5 g Fe: 15,4 g Cu: 7,0 g Hs: 0,9 g glutén, tojás
	Orsótészta +	Szarvacska tészta +	Párolt rizs +	Káposzta saláta +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 427,3 kcal Tz: 1,3 g Sz: 73,0 g So: 1,1 g	En: 427,3 kcal Tz: 1,3 g Sz: 73,0 g So: 1,1 g	En: 476,0 kcal Tz: 2,0 g Sz: 78,3 g So: 1,3 g	En: 66,7 kcal Tz: - Sz: 15,0 g So: -	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g
Allergének	Zs: 8,8 g Fe: 14,0 g Cu: 4,5 g Hs: 1,0 g glutén, tojás	Zs: 8,8 g Fe: 14,0 g Cu: 4,5 g Hs: 1,0 g glutén, tojás	Zs: 14,3 g Fe: 8,4 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Zs: 0,1 g Fe: 1,1 g Cu: 10,8 g Hs: -	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója
	Korpás kenyér (ebéd) +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 123,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 24,0 g So: 0,6 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	
Allergének	Zs: 0,5 g Fe: 4,0 g Cu: 0,2 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: - glutén, szója	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 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				

Ebéd - B

	Magyaros burgonya leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Zellerkrém leves +	Szilva leves +	Frankfurti leves+
Tápanyag jellemzők	En: 144,5 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,5 g Fe: 3,6 g Sz: 24,4 g Cu: 0,4 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 153,6 kcal Zs: 7,3 g Tz: 2,4 g Fe: 4,6 g Sz: 16,8 g Cu: 2,2 g So: 2,0 g Hs: -	En: 257,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 51,5 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 240,4 kcal Zs: 15,4 g Tz: 0,4 g Fe: 10,8 g Sz: 14,1 g Cu: 3,8 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén	glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle	tojás, zeller, tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén
	Rakott karfiol +	Nemzeti szelet +	Rántott sertésborda +	Budapest ragu+	Mákos nudli+
Tápanyag jellemzők	En: 652,3 kcal Zs: 33,7 g Tz: 1,3 g Fe: 28,1 g Sz: 56,8 g Cu: 0,4 g So: 2,2 g Hs: 1,4 g	En: 232,4 kcal Zs: 10,5 g Tz: 0,1 g Fe: 19,1 g Sz: 13,3 g Cu: 3,1 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g	En: 318,4 kcal Zs: 10,4 g Tz: 0,1 g Fe: 20,1 g Sz: 34,0 g Cu: 0,0 g So: 3,0 g Hs: -	En: 226,7 kcal Zs: 12,4 g Tz: 1,8 g Fe: 22,0 g Sz: 7,6 g Cu: 1,5 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 1002,7 kcal Zs: 30,6 g Tz: 4,9 g Fe: 26,7 g Sz: 156,8 g Cu: 39,1 g So: 7,8 g Hs: 3,9 g
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle	glutén, tojás		glutén
	Korpás kenyér (ebéd) +	Csőtészta +	Tört burgonya +	Párolt rizs +	Kenyer félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 123,4 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g Sz: 24,0 g Cu: 0,2 g So: 0,6 g Hs: -	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	En: 241,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,0 g Fe: 6,4 g Sz: 51,2 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g Hs: -	En: 476,0 kcal Zs: 14,3 g Tz: 2,0 g Fe: 8,4 g Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	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, tojás		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, szója
		Kenyer félbarna E+	Őszibarack befőtt +	Kenyer félbarna E+	
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: -	En: 84,2 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,6 g Sz: 22,7 g Cu: 20,7 g So: 19,5 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	
			Kenyer félbarna E+		
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: -		
Allergének			glutén, szója		

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B				

		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: 193,6 kcal Zs: 17,4 g Tz: 7,1 g Fe: 9,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: -	En: 53,8 kcal Zs: 6,0 g Tz: 1,2 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: 43,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 1,8 g Fe: 5,5 g Sz: 0,8 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének			tejféle	tejféle	szója

	Vaj +	Kukoricás kenyér +	Diákrúd +	Bordás +	Margarin ráma+
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 326,7 kcal Zs: 1,2 g Tz: 1,2 g Fe: 9,1 g Sz: 56,0 g Cu: 0,4 g So: 1,5 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: 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: -
Allergének		glutén	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle

	Graham kenyér T,U+	Zöldpaprika kg +		Magvas kenyér T,U +
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: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 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, szezámmag, szója

				Retek kg-os +
Tápanyag jellemzők				En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 1,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének				

Vacsora - A

	Vagdalt (sertés húsból)+	Tea +	Kukoricás kenyér +	Lapcsánka +
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	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 326,7 kcal Zs: 1,2 g Tz: 1,2 g Fe: 9,1 g Sz: 56,0 g Cu: 0,4 g So: 1,5 g Hs: -	En: 245,4 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,1 g Fe: 8,5 g Sz: 41,2 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: 419,8 kcal Zs: 26,5 g Tz: 1,6 g Fe: 8,7 g Sz: 33,7 g Cu: 3,8 g So: 0,7 g Hs: - Allergének mustár, tojás, tejjéle	Péklángos + Tápanyag jellemzők 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 tejjéle, glutén, szója	Diákcsemege + Tápanyag jellemzők En: 193,6 kcal Zs: 17,4 g Tz: 7,1 g Fe: 9,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,7 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: 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: - Allergének tejjéle		
			Zöldpaprika kg + Tápanyag jellemzők En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: 0,0 g Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: - Allergének		
SEnergia-A	4139,8kcal	2732,47kcal	2979,19kcal	2745,82kcal	2319,89kcal
SEnergia-B	920,17kcal	949,98kcal	955,23kcal	1090,97kcal	1373,44kcal

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