

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	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: - Allergének	Kakaó + Tápanyag jellemzők En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: - glutén, tejféle	Tea + Tápanyag jellemzők En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: 0,0 g Hs: -	Tej + 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: - tejféle	Tejeskávé + Tápanyag jellemzők En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: - tejféle, glutén
	Zala felvágott + Tápanyag jellemzők 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	Sajtkrém házi + Tápanyag jellemzők En: 141,8 kcal Zs: 14,1 g Tz: 4,9 g Fe: 3,8 g Sz: 0,5 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: - tejféle	Főtt tojás + Tápanyag jellemzők En: 71,6 kcal Zs: 5,0 g Tz: 0,0 g Fe: 5,7 g Sz: 0,3 g Cu: 0,0 g So: 0,1 g Hs: - tojás	Kacsa-, libazsír + Tápanyag jellemzők En: 184,2 kcal Zs: 19,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	Lapka sajt + Tápanyag jellemzők En: 506,3 kcal Zs: 41,3 g Tz: 22,5 g Fe: 28,1 g Sz: 5,6 g Cu: 1,9 g So: 1,9 g Hs: - tejféle
	Vajkrém natúr + 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: - tejféle	Korpás kifli + Tápanyag jellemzők En: 282,2 kcal Zs: 7,4 g Tz: - Fe: 10,6 g Sz: 44,8 g Cu: - So: - Hs: - glutén, tejféle	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: - tejféle	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	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: -
	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		Korpás zsemle + Tápanyag jellemzők En: 253,2 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,1 g Fe: 9,1 g Sz: 47,0 g Cu: 0,8 g So: 1,5 g Hs: - glutén, tejféle	Paradicsom + Tápanyag jellemzők En: 11,6 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 2,0 g Cu: - So: - Hs: -	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
Tízórai - A	Tej + 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: - tejféle	Tej + 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: - tejféle	Tej + Tápanyag jellemzők En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: 0,0 g Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: 0,0 g Hs: - tejféle	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: -	Kefír + Tápanyag jellemzők En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g Hs: - tejféle
	Kakaós csiga + Tápanyag jellemzők En: 255,1 kcal Zs: 10,4 g Tz: 5,5 g Fe: 4,1 g Sz: 34,8 g Cu: 14,4 g So: 0,5 g Hs: - glutén, tejféle, tojás	Teljes kiörlésű édeskeksz + Tápanyag jellemzők En: 501,0 kcal Zs: 239,3 g Tz: 118,0 g Fe: 61,0 g Sz: 621,0 g Cu: 232,0 g So: 1,0 g Hs: - glutén	Méz mini (tízórai)+ Tápanyag jellemzők En: 65,1 kcal Zs: 0,0 g Tz: 0,0 g Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	Körözött kész+ Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: - tejféle	Kifli + Tápanyag jellemzők 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: - glutén, tejféle

	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			
			Alma befőtt +			
Tápanyag jellemzők			En: 0,0 kcal Tz: 0,0 g Sz: 0,0 g So: 0,0 g	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 0,0 g Hs: -		
Allergének						
Ebéd - B						
	Magyaros gombaleves+	Vegyes gyümölcs leves +	Francia hagymaleves +	Reszelt tészta leves +	Tárkonyos csirkeragu leves +	
Tápanyag jellemzők	En: 141,1 kcal Tz: 1,4 g Sz: 11,1 g So: 2,6 g	Zs: 9,4 g Fe: 2,5 g Cu: 0,1 g Hs: 1,9 g	En: 812,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 176,7 g So: 0,0 g	Zs: 4,1 g Fe: 8,2 g Cu: 37,5 g Hs: -	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: -
Allergének	zeller, glutén	tejféle, glutén	glutén, tejféle	glutén, tojás, hal, szója, tejféle	glutén, mustár, tejféle	
	Zöldbab főzelék +	Sajtos halfilé +	Levesgyöngy +	Sült virsli +	Szilvás gombóc +	
Tápanyag jellemzők	En: 282,8 kcal Tz: 2,7 g Sz: 28,2 g So: 1,5 g	Zs: 16,1 g Fe: 5,5 g Cu: 2,5 g Hs: 1,4 g	En: 314,3 kcal Tz: 3,7 g Sz: 0,9 g So: 2,1 g	Zs: 18,2 g Fe: 29,4 g Cu: 0,2 g Hs: 1,4 g	En: 27,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 2,5 g So: 0,0 g	Zs: 1,7 g Fe: 0,4 g Cu: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	tejféle, hal				
	Húspogácsa	Rizi-bizi +	Burgonyapaprikás kolbásszal galuskával+	Tejfölös burgonyafőzelék +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 558,9 kcal Tz: 1,9 g Sz: 92,8 g So: 1,4 g	Zs: 14,5 g Fe: 14,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 844,2 kcal Tz: 22,1 g Sz: 85,8 g So: 4,2 g	Zs: 33,1 g Fe: 31,7 g Cu: 0,4 g Hs: -
Allergének		zeller	tojás, glutén	glutén, tejféle	glutén, szója	
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Vitamin saláta +	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: -	En: 112,6 kcal Tz: 0,0 g Sz: 24,1 g So: 0,0 g	Zs: 0,3 g Fe: 3,0 g Cu: 14,7 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	zeller	glutén, szója		

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

Ebéd - B				
Tápanyag jellemzők		Kenyér félbarna E+		
Allergének		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		

Uzsonna - A				
Kenőmájás (gyulai) +		Eper lekvár +		Zöldfűszeres fetakrém+
Tápanyag jellemzők		En: 110,5 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -		En: 93,9 kcal Zs: 9,0 g Tz: - Fe: 2,8 g Sz: 0,8 g Cu: - So: - Hs: - tejféle
Allergének				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: 54,9 kcal Zs: 2,7 g Tz: 1,1 g Fe: 6,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - szója
Graham kenyér T,U+		Kenyér félbarna T,U+		Rozsos kenyér +
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: - glutén, szója		En: 312,0 kcal Zs: 2,2 g Tz: - Fe: 1,2 g Sz: 60,0 g Cu: - So: - Hs: - glutén
Allergének				En: 196,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,6 g Fe: 6,4 g Sz: 33,5 g Cu: 0,6 g So: 1,2 g Hs: - glutén, szezám, 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: - tejféle
Zöldpaprika kg +				Zöldpaprika kg +
Tápanyag jellemzők				En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének				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

Vacsora - A				
Sajtkrém +		Brassói aprópecsenye +		Tej +
Tápanyag jellemzők		En: 1269,1 kcal Zs: 21,2 g Tz: 0,0 g Fe: 35,1 g Sz: 67,1 g Cu: 1,8 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g mustár		En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: 0,0 g Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: 0,0 g Hs: - tejféle
Allergének				En: 1053,8 kcal Zs: 20,9 g Tz: 1,9 g Fe: 28,5 g Sz: 82,7 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g zeller
Paradicsom +		Friss káposzta saláta +		Parizer krém +
Tápanyag jellemzők		En: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: - Hs: -		En: 130,2 kcal Zs: 13,5 g Tz: 6,1 g Fe: 2,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - tejféle
Allergének				En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Vacsora - A	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: - Allergének	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: - Allergének	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: - Allergének	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: - Allergének	
			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	2683,98kcal	4893,39kcal	3181,97kcal	4025,56kcal	3016,98kcal
SEnergia-B	554,32kcal	1816,16kcal	1283,27kcal	993,85kcal	1018,82kcal

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