



| Hétfő                                                                                                                                                      | Kedd                                                                                                        | Szerda                                                                                                      | Csütörtök                                                                                                   | Péntek                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli - A                                                                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                      |
| Karamellás tej+                                                                                                                                            | Tea +                                                                                                       | Tea (gyümölcs) +                                                                                            | Tea +                                                                                                       | Karamellás tej+                                                                                                      |
| Tápanyag jellemzők<br>En: 284,6 kcal Zs: 9,2 g<br>Tz: - Fe: 11,2 g<br>Sz: 37,5 g Cu: 37,1 g<br>So: - Hs: -<br>Allergének<br>tejféle                        | En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g<br>So: - Hs: -                          | En: 81,2 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: 0,0 g Fe: 0,0 g<br>Sz: 20,1 g Cu: 19,6 g<br>So: 0,0 g Hs: -                  | En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g<br>So: - Hs: -                          | En: 284,6 kcal Zs: 9,2 g<br>Tz: - Fe: 11,2 g<br>Sz: 37,5 g Cu: 37,1 g<br>So: - Hs: -<br>tejféle                      |
| Sajtos rúd (R)+                                                                                                                                            | Kenőmájás +                                                                                                 | Parizer krém +                                                                                              | Felvágott toust sonka +                                                                                     | Margarin flóra leight+                                                                                               |
| Tápanyag jellemzők<br>En: 379,8 kcal Zs: 20,0 g<br>Tz: 10,9 g Fe: 7,8 g<br>Sz: 40,0 g Cu: 1,5 g<br>So: 2,0 g Hs: -<br>Allergének<br>glutén, tejféle, tojás | En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g<br>Tz: - Fe: 9,5 g<br>Sz: 0,2 g Cu: -<br>So: 1,6 g Hs: -                          | En: 130,2 kcal Zs: 13,5 g<br>Tz: 6,1 g Fe: 2,3 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,4 g Hs: -<br>tejféle       | En: 38,2 kcal Zs: 1,5 g<br>Tz: 0,5 g Fe: 3,4 g<br>Sz: 2,7 g Cu: 0,3 g<br>So: 0,9 g Hs: -<br>szója           | En: 53,8 kcal Zs: 6,0 g<br>Tz: 1,2 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,1 g Hs: -                             |
|                                                                                                                                                            | Retek kg-os +                                                                                               | Kenyér félbarna R,V+                                                                                        | Kenyér félbarna R,V+                                                                                        | Briós +                                                                                                              |
| Tápanyag jellemzők<br>Allergének                                                                                                                           | En: 17,9 kcal Zs: 0,3 g<br>Tz: - Fe: 1,6 g<br>Sz: 1,9 g Cu: -<br>So: - Hs: -                                | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g Hs: -<br>glutén, szója | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g Hs: -<br>glutén, szója | En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g<br>Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g<br>Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g<br>So: 0,5 g Hs: -<br>glutén, tejféle, tojás |
|                                                                                                                                                            | Kenyér félbarna R,V+                                                                                        |                                                                                                             | Zöldpaprika kg +                                                                                            |                                                                                                                      |
| Tápanyag jellemzők<br>Allergének                                                                                                                           | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g Hs: -<br>glutén, szója |                                                                                                             | En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g<br>Tz: - Fe: 0,5 g<br>Sz: 1,2 g Cu: -<br>So: - Hs: -                                 |                                                                                                                      |
| Tízórai - A                                                                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                      |
| Tej +                                                                                                                                                      | Kakaó +                                                                                                     | Tej +                                                                                                       | Tejeskávé +                                                                                                 | Tea +                                                                                                                |
| Tápanyag jellemzők<br>Allergének<br>tejféle                                                                                                                | En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g<br>Tz: - Fe: 12,3 g<br>Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g<br>So: - Hs: -<br>glutén, tejféle     | En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g<br>Tz: 0,0 g Fe: 11,2 g<br>Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g<br>So: 0,0 g Hs: -<br>tejféle     | En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g<br>Tz: - Fe: 11,2 g<br>Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g<br>So: - Hs: -<br>tejféle, glutén     | En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,0 g<br>Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g<br>So: - Hs: -                                   |
| Bordás +                                                                                                                                                   | Vajkrém magyaros +                                                                                          | Főtt tojás (1/2) +                                                                                          | Margarin ráma+                                                                                              | Tepertőkrém +                                                                                                        |
| Tápanyag jellemzők<br>Allergének<br>glutén, tejféle, tojás                                                                                                 | En: 101,1 kcal Zs: 11,3 g<br>Tz: 4,9 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: -<br>So: 0,1 g Hs: -<br>tejféle           | En: 34,8 kcal Zs: 2,5 g<br>Tz: 0,0 g Fe: 2,8 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g<br>So: 0,0 g Hs: -<br>tojás           | En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g<br>Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,0 g Hs: -<br>tejféle       | En: 371,3 kcal Zs: 37,4 g<br>Tz: - Fe: 5,4 g<br>Sz: - Cu: -<br>So: - Hs: -<br>mustár                                 |



| Hétfő              | Kedd                                                                                             | Szerda                                                                                           | Csütörtök                                                                                    | Péntek                                                                                        |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai - A        |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                               |
|                    | Magvas kenyér T,U +                                                                              | Margarin flóra leight+                                                                           | Graham kenyér T,U+                                                                           | Zöldpaprika kg +                                                                              |
| Tápanyag jellemzők | En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g<br>Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,2 g Hs: -       | En: 53,8 kcal Zs: 6,0 g<br>Tz: 1,2 g Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,1 g Hs: -         | En: 282,9 kcal Zs: 2,0 g<br>Tz: 2,0 g Fe: 10,1 g<br>Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,8 g Hs: -  | En: 8,0 kcal Zs: 0,1 g<br>Tz: - Fe: 0,5 g<br>Sz: 1,2 g Cu: -<br>So: - Hs: -                   |
| Allergének         | glutén, szeszámag, szója                                                                         |                                                                                                  | glutén                                                                                       |                                                                                               |
|                    |                                                                                                  | Kenyér félbarna T,U+                                                                             |                                                                                              | Magvas kenyér T,U +                                                                           |
| Tápanyag jellemzők |                                                                                                  | En: 203,4 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 6,2 g<br>Sz: 41,3 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,0 g Hs: -       |                                                                                              | En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g<br>Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,2 g Hs: -    |
| Allergének         |                                                                                                  | glutén, szója                                                                                    |                                                                                              | glutén, szeszámag, szója                                                                      |
| Ebéd - A           |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                               |
|                    | Csontleves cérnametélttel +                                                                      | Paradicsom leves betütésztával +                                                                 | Zöldborsó leves eperlevéllel+                                                                | Kömény leves +                                                                                |
| Tápanyag jellemzők | En: 103,8 kcal Zs: 4,0 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 3,2 g<br>Sz: 13,0 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,6 g Hs: 1,4 g   | En: 207,9 kcal Zs: 2,9 g<br>Tz: 0,4 g Fe: 3,3 g<br>Sz: 41,2 g Cu: 33,6 g<br>So: 0,5 g Hs: 0,5 g  | En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g<br>Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g<br>So: 2,0 g Hs: -   | En: 107,4 kcal Zs: 6,5 g<br>Tz: 0,7 g Fe: 2,4 g<br>Sz: 9,2 g Cu: 2,0 g<br>So: 2,6 g Hs: 1,9 g |
| Allergének         | zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle                                                       | glutén                                                                                           | glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle                                                   | tejféle, glutén                                                                               |
|                    | Bolognai +                                                                                       | Dubarry sertés szelet +                                                                          | Hagymás sültcsirkemáj +                                                                      | Sertés sült (egész) +                                                                         |
| Tápanyag jellemzők | En: 340,1 kcal Zs: 26,9 g<br>Tz: 1,6 g Fe: 13,6 g<br>Sz: 8,7 g Cu: 4,3 g<br>So: 2,4 g Hs: 1,9 g  | En: 493,4 kcal Zs: 31,4 g<br>Tz: 7,6 g Fe: 28,8 g<br>Sz: 22,3 g Cu: 5,5 g<br>So: 2,3 g Hs: 1,9 g | En: 285,6 kcal Zs: 16,5 g<br>Tz: 2,4 g Fe: 32,6 g<br>Sz: 3,1 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,9 g Hs: -  | En: 822,0 kcal Zs: 9,7 g<br>Tz: - Fe: 25,2 g<br>Sz: 0,5 g Cu: -<br>So: 1,6 g Hs: 1,6 g        |
| Allergének         | glutén                                                                                           | glutén, tojás, tejféle                                                                           |                                                                                              |                                                                                               |
|                    | Spagetti+                                                                                        | Petrezselymes burgonya +                                                                         | Burgonyapüré +                                                                               | Paradicsomos káposzta +                                                                       |
| Tápanyag jellemzők | En: 557,5 kcal Zs: 15,5 g<br>Tz: 2,3 g Fe: 16,8 g<br>Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g<br>So: 0,4 g Hs: 0,3 g | En: 242,7 kcal Zs: 0,5 g<br>Tz: - Fe: 6,5 g<br>Sz: 51,4 g Cu: -<br>So: 0,4 g Hs: 0,4 g           | En: 472,1 kcal Zs: 18,6 g<br>Tz: 7,4 g Fe: 10,3 g<br>Sz: 64,3 g Cu: 4,3 g<br>So: 3,0 g Hs: - | En: 419,1 kcal Zs: 14,8 g<br>Tz: 2,1 g Fe: 7,1 g<br>Sz: 62,8 g Cu: 33,8 g<br>So: 0,0 g Hs: -  |
| Allergének         | glutén, tojás                                                                                    |                                                                                                  | tejféle                                                                                      | glutén                                                                                        |
|                    | Sajt korona +                                                                                    | Korpás kenyér (ebéd) +                                                                           | Káposztával töltött paprika savanyúság +                                                     | Kenyér félbarna E+                                                                            |
| Tápanyag jellemzők | En: 108,9 kcal Zs: 8,7 g<br>Tz: 0,8 g Fe: 6,9 g<br>Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,3 g Hs: -        | En: 123,4 kcal Zs: 0,5 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 24,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 0,6 g Hs: -       | En: 11,3 kcal Zs: 0,1 g<br>Tz: 0,0 g Fe: 0,6 g<br>Sz: 1,9 g Cu: 0,0 g<br>So: 0,0 g Hs: -     | En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,6 g Hs: -    |
| Allergének         | tejféle                                                                                          | glutén, szója                                                                                    |                                                                                              | glutén, szója                                                                                 |
|                    |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                              | Alma +                                                                                        |
|                    |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                              | En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: - Fe: 0,6 g<br>Sz: 10,5 g Cu: -<br>So: 0,0 g Hs: -             |

|                          | Hétfő                                                                                           | Kedd                                                                                            | Szerda                                                                                                      | Csütörtök                                                                                        | Péntek                                                                                             |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd - A                 |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                    |
|                          |                                                                                                 |                                                                                                 | Korpás kenyér (ebéd) +                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Tápanyag jellemzők       |                                                                                                 |                                                                                                 | En: 123,4 kcal Zs: 0,5 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 24,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 0,6 g Hs: -<br>glutén, szója |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Allergének               |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Ebéd - B                 |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Csontleves cérnametétl + |                                                                                                 | Paradicsom leves betűtészta +                                                                   | Zöldborsó leves eperlevél+                                                                                  | Kömény leves +                                                                                   | Jókai bableves +                                                                                   |
| Tápanyag jellemzők       | En: 103,8 kcal Zs: 4,0 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 3,2 g<br>Sz: 13,0 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,6 g Hs: 1,4 g  | En: 207,9 kcal Zs: 2,9 g<br>Tz: 0,4 g Fe: 3,3 g<br>Sz: 41,2 g Cu: 33,6 g<br>So: 0,5 g Hs: 0,5 g | En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g<br>Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g<br>So: 2,0 g Hs: -                  | En: 107,4 kcal Zs: 6,5 g<br>Tz: 0,7 g Fe: 2,4 g<br>Sz: 9,2 g Cu: 2,0 g<br>So: 2,6 g Hs: 1,9 g    | En: 630,5 kcal Zs: 19,8 g<br>Tz: 7,9 g Fe: 25,4 g<br>Sz: 28,0 g Cu: 0,0 g<br>So: 19,9 g Hs: 19,4 g |
| Allergének               | zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejfélé                                                      | glutén                                                                                          | glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejfélé                                                                  | tejfélé, glutén                                                                                  | glutén, tejfélé                                                                                    |
| Sertés pörkölt +         |                                                                                                 | Rántott sajt (m)+                                                                               | Tejfölös csirkeapró+                                                                                        | Fasírt +                                                                                         | Stíriai metélt +                                                                                   |
| Tápanyag jellemzők       | En: 462,1 kcal Zs: 39,0 g<br>Tz: 1,3 g Fe: 22,3 g<br>Sz: 2,6 g Cu: 0,2 g<br>So: 2,3 g Hs: 1,9 g | En: 498,2 kcal Zs: 35,0 g<br>Tz: 1,9 g Fe: 17,6 g<br>Sz: 44,8 g Cu: -<br>So: 1,9 g Hs: -        | En: 170,4 kcal Zs: 7,8 g<br>Tz: 0,9 g Fe: 20,8 g<br>Sz: 5,7 g Cu: 0,2 g<br>So: 2,2 g Hs: -                  | En: 288,0 kcal Zs: 19,2 g<br>Tz: 0,8 g Fe: 12,9 g<br>Sz: 14,0 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,8 g Hs: 1,4 g | En: 791,6 kcal Zs: 25,8 g<br>Tz: 5,2 g Fe: 33,2 g<br>Sz: 105,4 g Cu: 34,1 g<br>So: 1,7 g Hs: 1,4 g |
| Allergének               |                                                                                                 | glutén, tejfélé, tojás                                                                          | zeller, glutén, tejfélé                                                                                     | tojás, glutén, szója                                                                             | glutén, tojás, tejfélé                                                                             |
| Tarhonya +               |                                                                                                 | Párolt rizs +                                                                                   | Pritaminos bulgur+                                                                                          | Zöldborsó főzelék +                                                                              | Kenyér félbarna E+                                                                                 |
| Tápanyag jellemzők       | En: 476,0 kcal Zs: 12,6 g<br>Tz: 1,3 g Fe: 15,0 g<br>Sz: 72,9 g Cu: -<br>So: 2,1 g Hs: 1,6 g    | En: 476,0 kcal Zs: 14,3 g<br>Tz: 2,0 g Fe: 8,4 g<br>Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,3 g Hs: 1,0 g | En: 543,4 kcal Zs: 15,2 g<br>Tz: 2,0 g Fe: 14,9 g<br>Sz: 92,3 g Cu: 0,1 g<br>So: 1,3 g Hs: -                | En: 360,6 kcal Zs: 9,3 g<br>Tz: 1,8 g Fe: 13,8 g<br>Sz: 55,4 g Cu: 16,5 g<br>So: 1,8 g Hs: 1,4 g | En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,6 g Hs: -         |
| Allergének               | glutén, tojás                                                                                   | glutén, hal, szója, tejfélé, tojás, zeller                                                      | glutén, hal, szója, tejfélé, tojás, zeller                                                                  | tejfélé, glutén, hal, szója, tojás, zeller                                                       | glutén, szója                                                                                      |
| Csemege uborka +         |                                                                                                 | Tartármártás +                                                                                  | Korpás kenyér (ebéd) +                                                                                      | Kenyér félbarna E+                                                                               | Alma +                                                                                             |
| Tápanyag jellemzők       | En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g<br>Tz: - Fe: 0,6 g<br>Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g<br>So: 0,6 g Hs: -            | En: 247,3 kcal Zs: 23,0 g<br>Tz: 1,2 g Fe: 2,5 g<br>Sz: 6,2 g Cu: 3,2 g<br>So: 0,3 g Hs: -      | En: 123,4 kcal Zs: 0,5 g<br>Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 24,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 0,6 g Hs: -                  | En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,6 g Hs: -       | En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g<br>Tz: - Fe: 0,6 g<br>Sz: 10,5 g Cu: -<br>So: 0,0 g Hs: -                  |
| Allergének               |                                                                                                 | mustár, tojás, tejfélé                                                                          | glutén, szója                                                                                               | glutén, szója                                                                                    |                                                                                                    |
| Kenyér félbarna E+       |                                                                                                 | Kenyér félbarna E+                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Tápanyag jellemzők       | En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,6 g Hs: -      | En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g<br>Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g<br>Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g<br>So: 0,6 g Hs: -      |                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Allergének               | glutén, szója                                                                                   | glutén, szója                                                                                   |                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                    |
| Uzsonna - A              |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                    |

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

Uzsonna - A

|                     |                                                                                                        |         |                                                                                                        |              |                                                                                                         |                    |                                                                                                        |               |                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sonkakrém (csirke)+ |                                                                                                        | Kefír + |                                                                                                        | Sajtos rúd + |                                                                                                         | Gyümölcs joghurt + |                                                                                                        | Poharas tej + |                                                                                                        |
| Tápanyag jellemzők  | En: 113,4 kcal<br>Zs: 11,1 g<br>Tz: 5,7 g<br>Fe: 3,1 g<br>Sz: 0,5 g<br>Cu: 0,3 g<br>So: 0,7 g<br>Hs: - |         | En: 82,5 kcal<br>Zs: 4,5 g<br>Tz: 3,0 g<br>Fe: 4,7 g<br>Sz: 5,8 g<br>Cu: 4,2 g<br>So: 0,1 g<br>Hs: -   |              | En: 189,9 kcal<br>Zs: 10,0 g<br>Tz: 5,5 g<br>Fe: 3,9 g<br>Sz: 20,0 g<br>Cu: 0,8 g<br>So: 1,0 g<br>Hs: - |                    | En: 101,3 kcal<br>Zs: 2,3 g<br>Tz: 1,5 g<br>Fe: 3,1 g<br>Sz: 3,1 g<br>Cu: 15,8 g<br>So: 0,2 g<br>Hs: - |               | En: 88,0 kcal<br>Zs: 3,0 g<br>Tz: 2,0 g<br>Fe: 5,8 g<br>Sz: 9,2 g<br>Cu: 9,2 g<br>So: 0,3 g<br>Hs: -   |
| Allergének          | szója, tejféle                                                                                         |         | tejféle                                                                                                |              | glutén, tejféle, tojás                                                                                  |                    | tejféle                                                                                                |               | tejféle                                                                                                |
| Kukoricás kenyér +  |                                                                                                        | Kifli + |                                                                                                        |              |                                                                                                         | Magvas zsemle +    |                                                                                                        | Briós +       |                                                                                                        |
| Tápanyag jellemzők  | En: 326,7 kcal<br>Zs: 1,2 g<br>Tz: 1,2 g<br>Fe: 9,1 g<br>Sz: 56,0 g<br>Cu: 0,4 g<br>So: 1,5 g<br>Hs: - |         | En: 276,8 kcal<br>Zs: 2,5 g<br>Tz: 1,3 g<br>Fe: 8,1 g<br>Sz: 53,0 g<br>Cu: 2,3 g<br>So: 1,3 g<br>Hs: - |              |                                                                                                         |                    | En: 196,1 kcal<br>Zs: 3,2 g<br>Tz: 0,6 g<br>Fe: 6,4 g<br>Sz: 33,5 g<br>Cu: 0,6 g<br>So: 1,2 g<br>Hs: - |               | En: 186,3 kcal<br>Zs: 3,6 g<br>Tz: 1,9 g<br>Fe: 4,6 g<br>Sz: 32,4 g<br>Cu: 5,2 g<br>So: 0,5 g<br>Hs: - |
| Allergének          | glutén                                                                                                 |         | glutén, tejféle                                                                                        |              |                                                                                                         |                    | glutén, szeszámmag, szója                                                                              |               | glutén, tejféle, tojás                                                                                 |

Vacsora - A

|                      |                                                                                                        |                |                                                                                                           |                         |                                                                                                        |                       |                                                                                                              |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diákcsemege +        |                                                                                                        | Tejbedara +    |                                                                                                           | Felvágott cigánysonka + |                                                                                                        | Rántott sertésborda + |                                                                                                              |
| Tápanyag jellemzők   | En: 193,6 kcal<br>Zs: 17,4 g<br>Tz: 7,1 g<br>Fe: 9,0 g<br>Sz: 0,2 g<br>Cu: 0,1 g<br>So: 0,7 g<br>Hs: - |                | En: 563,8 kcal<br>Zs: 12,8 g<br>Tz: 0,3 g<br>Fe: 19,7 g<br>Sz: 89,8 g<br>Cu: 52,7 g<br>So: 2,2 g<br>Hs: - |                         | En: 54,9 kcal<br>Zs: 2,7 g<br>Tz: 1,1 g<br>Fe: 6,8 g<br>Sz: 0,8 g<br>Cu: 0,2 g<br>So: 1,1 g<br>Hs: -   |                       | En: 318,4 kcal<br>Zs: 10,4 g<br>Tz: 0,1 g<br>Fe: 20,1 g<br>Sz: 34,0 g<br>Cu: 0,0 g<br>So: 3,0 g<br>Hs: 2,5 g |
| Allergének           |                                                                                                        |                | tejféle, glutén                                                                                           |                         |                                                                                                        |                       | glutén, tojás                                                                                                |
| Margarin +           |                                                                                                        | Kakaó szórát + |                                                                                                           | Vajkrém natúr +         |                                                                                                        | Párolt rizs +         |                                                                                                              |
| Tápanyag jellemzők   | En: 111,6 kcal<br>Zs: 12,6 g<br>Tz: 5,9 g<br>Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g<br>Cu: 0,1 g<br>So: 0,0 g<br>Hs: - |                | En: 75,8 kcal<br>Zs: 0,7 g<br>Tz: 0,3 g<br>Fe: 0,8 g<br>Sz: 16,0 g<br>Cu: 15,6 g<br>So: 0,0 g<br>Hs: -    |                         | En: 96,3 kcal<br>Zs: 10,8 g<br>Tz: 4,7 g<br>Fe: 0,1 g<br>Sz: 0,1 g<br>Cu: 0,0 g<br>So: 0,1 g<br>Hs: -  |                       | En: 476,0 kcal<br>Zs: 14,3 g<br>Tz: 2,0 g<br>Fe: 8,4 g<br>Sz: 78,3 g<br>Cu: 0,1 g<br>So: 1,3 g<br>Hs: 1,0 g  |
| Allergének           | tejféle                                                                                                |                | glutén                                                                                                    |                         | tejféle                                                                                                |                       | glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller                                                                   |
| Kenyer félbarna R,V+ |                                                                                                        |                |                                                                                                           | Kenyer félbarna R,V+    |                                                                                                        | Csemege uborka +      |                                                                                                              |
| Tápanyag jellemzők   | En: 260,8 kcal<br>Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g<br>Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g<br>Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g<br>Hs: - |                |                                                                                                           |                         | En: 260,8 kcal<br>Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g<br>Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g<br>Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g<br>Hs: - |                       | En: 35,3 kcal<br>Zs: 0,0 g<br>Tz: -<br>Fe: 0,6 g<br>Sz: 1,3 g<br>Cu: 0,5 g<br>So: 0,6 g<br>Hs: -             |
| Allergének           | glutén, szója                                                                                          |                |                                                                                                           |                         | glutén, szója                                                                                          |                       |                                                                                                              |

|            |             |             |             |             |             |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| SEnergia-A | 3143,15kcal | 3147,27kcal | 2631,24kcal | 3645,44kcal | 2950,99kcal |
| SEnergia-B | 1207,71kcal | 1559,81kcal | 1005,3kcal  | 886,45kcal  | 1599,1kcal  |