



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej +	Tej +	Tea +	Tej +	Kakaó +
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 41,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 10,2 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 168,2 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,8 g Sz: 19,4 g Cu: 19,0 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle		tejféle	glutén, tejféle
Szundi +	Vajas kifli +	Körözött kész+	Sajtkrém +	Kalács (tízórai)+	
Tápanyag jellemzők	En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g So: 0,3 g Hs: -	En: 118,5 kcal Zs: 1,8 g Tz: 1,0 g Fe: 3,6 g Sz: 23,6 g Cu: 0,9 g So: 0,5 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 38,2 kcal Zs: 107,9 g Tz: 1,9 g Fe: 1,7 g Sz: 1,2 g Cu: 1,0 g So: 0,2 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, szeszámag, tejféle	glutén, tejféle	tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás
Tízórai - B	Kenyér félbarna T,U+	Korpás kenyér (tízó,uzs) +			
Tápanyag jellemzők	En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -	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: -			
Allergének	glutén, szója	glutén, szója			
Ebéd - A	Csurgatott tojás leves +	Zöldségkrém leves +	Fahéjas alma leves +	Paradicsom leves betűtésztaival +	Alföldi gulyás leves +
Tápanyag jellemzők	En: 97,0 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,4 g Fe: 4,0 g Sz: 10,3 g Cu: 0,3 g So: 0,5 g Hs: -	En: 122,9 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 3,7 g Sz: 17,2 g Cu: 4,3 g So: 0,4 g Hs: -	En: 169,5 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,9 g Fe: 1,9 g Sz: 32,6 g Cu: 20,5 g So: 0,0 g Hs: -	En: 140,5 kcal Zs: 2,1 g Tz: 0,3 g Fe: 1,6 g Sz: 28,3 g Cu: 22,9 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 199,3 kcal Zs: 10,8 g Tz: 1,1 g Fe: 11,1 g Sz: 17,3 g Cu: 0,3 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g
Allergének	tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	tojás, zeller, glutén, tejféle	tejféle, glutén	glutén	tojás, glutén, zeller
Debreceni páros +	Zsemlekočka +	Zöldséges, húsos rakott penne +	Kapros csirketokány +	Mákos metélt+	
Tápanyag jellemzők	En: 184,0 kcal Zs: 16,2 g Tz: 6,6 g Fe: 9,4 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: -	En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 436,0 kcal Zs: 13,9 g Tz: 3,3 g Fe: 28,2 g Sz: 54,7 g Cu: 2,6 g So: 1,4 g Hs: 1,0 g	En: 199,8 kcal Zs: 11,4 g Tz: 2,3 g Fe: 12,8 g Sz: 11,9 g Cu: 3,0 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	En: 519,8 kcal Zs: 19,0 g Tz: 2,3 g Fe: 15,2 g Sz: 74,2 g Cu: 18,8 g So: 2,0 g Hs: 1,9 g
Allergének		glutén, tejféle, zeller	tejféle, glutén	glutén, tojás	
Zöldborsó főzelék +	Csirkemáj francia lecsóval +	Kenyér félbarna E+	Párolt rizs +	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 225,9 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,8 g Fe: 9,3 g Sz: 38,0 g Cu: 11,0 g So: 0,7 g Hs: 0,5 g	En: 137,7 kcal Zs: 5,6 g Tz: 0,9 g Fe: 14,4 g Sz: 7,4 g Cu: 5,4 g So: 1,6 g Hs: 0,5 g	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 253,0 kcal Zs: 4,9 g Tz: 0,7 g Fe: 5,1 g Sz: 47,1 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: 0,4 g	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, szója	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Kenyér félbarna E+	Rizi-bizi +		Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	En: 284,0 kcal Zs: 7,7 g Tz: 1,0 g Fe: 7,3 g Sz: 46,5 g Cu: 0,0 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g		En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	zeller		glutén, szója	
		Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők		En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: -			
Allergének		glutén, szója			
Uzsonna - A					
	Zöldfűszeres fetakrém+	Túró rudi +	Sajtos rúd +	Gyümölcs joghurt +	Zala krém +
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g So: 1,0 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: 91,2 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,3 g Fe: 1,7 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tejféle, szója
	Kukoricás kenyér +			Korppvít keksz +	Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 163,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,6 g Fe: 4,6 g Sz: 28,0 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: -			En: 70,5 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,8 g Fe: 1,6 g Sz: 10,9 g Cu: - So: 0,2 g Hs: -	En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének	glutén			glutén, szezám, tejféle, tojás	glutén, szója
					Paradicsom +
Tápanyag jellemzők					En: 7,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,3 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének					
S Energia-A	1126,73kcal	1010,82kcal	1016,82kcal	1165,92kcal	1323,07kcal

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