



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai - A</b>				
	<b>Tej +</b>	<b>Tejeskávész +</b>	<b>Ívólé 100%-os /alma/ +</b>	<b>Tea +</b>
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: 170,2 kcal Zs: 5,9 g Tz: - Fe: 7,1 g Sz: 21,1 g Cu: 20,9 g So: - Hs: -	En: 101,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,2 g Fe: 0,2 g Sz: 24,9 g Cu: 23,8 g So: 0,0 g Hs: -	En: 41,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 10,2 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle		
	<b>Vajas pogácsa +</b>	<b>Margarin +</b>	<b>Zöldfűszeres fetakrém+</b>	<b>Kenőmájás +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 180,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 4,3 g Fe: 3,5 g Sz: 22,5 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g Hs: -	En: 55,8 kcal Zs: 6,3 g Tz: 3,0 g Fe: 0,0 g Sz: 0,0 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	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: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tejféle	
		<b>Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Korpás kenyér (tízó,uzs) +</b>	<b>Graham kenyér T,U+</b>
Tápanyag jellemzők		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: 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: -	En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -
Allergének		glutén, szeszámag, szója	glutén, szója	glutén
		<b>Uborka +</b>	<b>Zöldpaprika kg +</b>	
Tápanyag jellemzők		En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: -	En: 4,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,6 g Cu: - So: - Hs: -	
Allergének				
<b>Ebéd - A</b>				
	<b>Tarhonya leves+</b>	<b>Francia hagymaleves +</b>	<b>Eperkrém leves +</b>	<b>Babgulyás füstölthússal +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 103,1 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,3 g Fe: 3,2 g Sz: 15,3 g Cu: 0,2 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 111,5 kcal Zs: 8,0 g Tz: 3,0 g Fe: 1,8 g Sz: 8,4 g Cu: 0,1 g So: 1,0 g Hs: 1,0 g	En: 179,4 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,9 g Fe: 2,4 g Sz: 34,1 g Cu: 27,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 314,4 kcal Zs: 13,6 g Tz: 0,6 g Fe: 15,8 g Sz: 30,7 g Cu: 1,0 g So: 1,2 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén	glutén, tojás, zeller
	<b>Rakott karfiol +</b>	<b>Zsemlekocka +</b>	<b>Magyaróvári csirkemell+</b>	<b>Morzás nudli+</b>
Tápanyag jellemzők	En: 445,0 kcal Zs: 23,9 g Tz: 0,9 g Fe: 20,4 g Sz: 35,4 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g Hs: 1,0 g	En: 25,7 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 159,3 kcal Zs: 9,2 g Tz: 3,0 g Fe: 17,9 g Sz: 2,5 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 0,8 g	En: 522,4 kcal Zs: 8,9 g Tz: 2,0 g Fe: 14,5 g Sz: 95,1 g Cu: 12,2 g So: 3,1 g Hs: 0,2 g
Allergének	tejféle, glutén		mustár, szója, tejféle	glutén



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd - A</b>				
	<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Mexikói csirkemell +</b>	<b>Burgonyapüré +</b>	<b>Sárgabarack öntet +</b>
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: 193,5 kcal Zs: 8,5 g Tz: 1,1 g Fe: 17,3 g Sz: 11,4 g Cu: 2,5 g So: 1,2 g Hs: 1,0 g	En: 294,1 kcal Zs: 5,4 g Tz: 1,8 g Fe: 7,6 g Sz: 52,1 g Cu: 2,1 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g	En: 80,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 18,9 g Cu: 15,9 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, szója		tejféle	
		<b>Párolt rizs +</b>	<b>Vitamin saláta +</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>
Tápanyag jellemzők		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: 74,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 2,0 g Sz: 15,9 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	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	zeller	glutén, szója
		<b>Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kenyér félbarna E+</b>	
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: 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	glutén, szója	
<b>Uzsonna - A</b>				
	<b>Körözött házi +</b>	<b>Müzli szelet +</b>	<b>Gyümölcs joghurt +</b>	<b>Poharas tej +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 44,6 kcal Zs: 2,6 g Tz: 0,8 g Fe: 3,8 g Sz: 1,4 g Cu: 0,7 g So: 0,0 g Hs: -	En: 87,0 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,6 g Fe: 1,0 g Sz: 14,2 g Cu: 7,2 g So: 0,0 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: 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: -
Allergének	tejféle	diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tejféle	tejféle	tejféle
	<b>Graham kenyér T,U+</b>		<b>Kifli +</b>	<b>Bordás +</b>
Tápanyag jellemzők	En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: -		En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 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		glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás
<b>S</b> Energia-A	0kcal	1129,82kcal	1127,4kcal	1372,17kcal
				1505,54kcal

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