

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek			
Tízórai - A								
	Tej +	Kakaó +	Tej +	Tejeskávé +	Tea +			
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 182,4 kcal Tz: - Sz: 22,0 g So: -	Zs: 6,5 g Fe: 8,2 g Cu: 21,5 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: 0,0 g Sz: 11,7 g So: 0,0 g	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -		
Allergének	tejféle	glutén, tejféle	tejféle	tejfélé, glutén				
	Bordás +	Vajkrém magyaros +	Főtt tojás (1/2) +	Margarin ráma+	Tepertőkrém +			
Tápanyag jellemzők	En: 157,6 kcal Tz: 1,6 g Sz: 27,5 g So: 0,4 g	Zs: 3,1 g Fe: 4,0 g Cu: 3,8 g Hs: -	En: 53,0 kcal Tz: 2,6 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 5,9 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 34,8 kcal Tz: 0,0 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	Zs: 2,5 g Fe: 2,8 g Cu: 0,0 g Hs: -		
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tejfélé	tojás	tejfélé	mustár			
		Magvas kenyér T,U +	Margarin flóra leight+	Graham kenyér T,U+	Zöldpaprika kg +			
Tápanyag jellemzők		En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g	Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 26,9 kcal Tz: 0,6 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	Zs: 3,0 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 141,4 kcal Tz: 1,0 g Sz: 24,6 g So: 0,9 g	Zs: 1,0 g Fe: 5,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	
Allergének		glutén, szezámmag, szója		glutén				
			Kenyér félbarna T,U+		Magvas kenyér T,U +			
Tápanyag jellemzők			En: 101,7 kcal Tz: 0,1 g Sz: 20,7 g So: 0,5 g	Zs: 0,3 g Fe: 3,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 150,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 29,4 g So: 1,2 g	Zs: 0,8 g Fe: 4,7 g Cu: 0,1 g Hs: -		
Allergének			glutén, szója		glutén, szezámmag, szója			
Ebéd - A								
	Csontleves cérnametélttel +	Paradicsom leves betűtésztaával +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Kömény leves +	Jókai bableves +			
Tápanyag jellemzők	En: 83,2 kcal Tz: 0,2 g Sz: 10,9 g So: 1,3 g	Zs: 3,0 g Fe: 2,7 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 140,5 kcal Tz: 0,3 g Sz: 28,3 g So: 0,5 g	Zs: 2,1 g Fe: 1,6 g Cu: 22,9 g Hs: 0,5 g	En: 115,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 15,9 g So: 1,5 g	Zs: 3,4 g Fe: 5,3 g Cu: 2,6 g Hs: -	En: 66,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 6,0 g So: 1,5 g	Zs: 3,8 g Fe: 1,7 g Cu: 1,5 g Hs: 1,2 g
Allergének	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	glutén	glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle	tejfélé, glutén	glutén, tejféle			
	Sertés pörkölt +	Rántott sajt (m)+	Tejfölös csirkeapró+	Fasírt +	Stíriai metélt +			
Tápanyag jellemzők	En: 296,0 kcal Tz: 1,0 g Sz: 1,1 g So: 1,2 g	Zs: 25,6 g Fe: 13,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 253,8 kcal Tz: 1,0 g Sz: 22,4 g So: 1,0 g	Zs: 18,0 g Fe: 8,8 g Cu: - Hs: -	En: 99,3 kcal Tz: 0,5 g Sz: 3,5 g So: 0,8 g	Zs: 4,7 g Fe: 11,6 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 211,1 kcal Tz: 0,7 g Sz: 11,0 g So: 1,2 g	Zs: 14,1 g Fe: 8,7 g Cu: 0,0 g Hs: 1,0 g
Allergének		glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle	tojás, glutén, szója	glutén, tojás, tejféle			

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Tarhonya +	Párolt rizs +	Pritaminos bulgur+	Zöldborsó főzelék +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 285,6 kcal Tz: 0,8 g Sz: 43,7 g So: 1,1 g Zs: 7,6 g Fe: 9,0 g Cu: - Hs: 0,8 g	En: 346,9 kcal Tz: 1,1 g Sz: 62,6 g So: 1,0 g Zs: 7,7 g Fe: 6,7 g Cu: 0,1 g Hs: 0,8 g	En: 312,3 kcal Tz: 1,1 g Sz: 54,1 g So: 1,0 g Zs: 8,2 g Fe: 8,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 274,7 kcal Tz: 1,3 g Sz: 41,9 g So: 1,4 g Zs: 7,4 g Fe: 10,2 g Cu: 13,3 g Hs: 1,2 g	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	tejszíne, glutén, hal, szója, tojás, zeller	glutén, szója
	Csemege uborka +	Tartármártás +	Korpás kenyér (ebéd) +	Kenyér félbarna E+	Alma +
Tápanyag jellemzők	En: 23,5 kcal Tz: - Sz: 0,8 g So: 0,4 g Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: 124,2 kcal Tz: 0,6 g Sz: 3,1 g So: 0,2 g Zs: 11,5 g Fe: 1,3 g Cu: 1,6 g Hs: -	En: 74,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 14,4 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 46,6 kcal Tz: - Sz: 10,5 g So: 0,0 g Zs: 0,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -
Allergének		mustár, tojás, tejszíne	glutén, szója	glutén, szója	
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -			
Allergének	glutén, szója	glutén, szója			
Uzsonna - A					
	Sonkakrém (csirke)+	Kefír +	Sajtos rúd +	Gyümölcs joghurt +	Poharas tej +
Tápanyag jellemzők	En: 78,9 kcal Tz: 4,0 g Sz: 0,3 g So: 0,5 g Zs: 7,7 g Fe: 2,3 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 82,5 kcal Tz: 3,0 g Sz: 5,8 g So: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 4,7 g Cu: 4,2 g Hs: -	En: 189,9 kcal Tz: 5,5 g Sz: 20,0 g So: 1,0 g Zs: 10,0 g Fe: 3,9 g Cu: 0,8 g Hs: -	En: 101,3 kcal Tz: 1,5 g Sz: 3,1 g So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: 3,1 g Cu: 15,8 g Hs: -	En: 88,0 kcal Tz: 2,0 g Sz: 9,2 g So: 0,3 g Zs: 3,0 g Fe: 5,8 g Cu: 9,2 g Hs: -
Allergének	soja, tejszíne	tejszíne	glutén, tejszíne, tojás	tejszíne	tejszíne
	Kukoricás kenyér +	Kifli +		Magvas zsemle +	Briós +
Tápanyag jellemzők	En: 163,4 kcal Tz: 0,6 g Sz: 28,0 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,6 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 138,4 kcal Tz: 0,7 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 1,3 g Fe: 4,0 g Cu: 1,1 g Hs: -		En: 98,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,8 g So: 0,6 g Zs: 1,6 g Fe: 3,2 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: 186,3 kcal Tz: 1,9 g Sz: 32,4 g So: 0,5 g Zs: 3,6 g Fe: 4,6 g Cu: 5,2 g Hs: -
Allergének	glutén	glutén, tejszíne		glutén, szezámmag, soja	glutén, tejszíne, tojás
SEnergia-A	1302,86kcal	1549,9kcal	1090,52kcal	1197kcal	1824,95kcal

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