

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap																		
Ebéd - A																																										
Csurgatott tojás leves +				Lebbencs leves +				Friss-kapros zöldbab leves +				Reszelt tészta leves +				Alföldi gulyás leves +				Sertés rizottó +				Daragaluska leves +																		
Tápanyag jellemzők	En:	146,7	kcal	Zs:	6,7	g	En:	205,1	kcal	Zs:	11,3	g	En:	164,2	kcal	Zs:	7,0	g	En:	144,7	kcal	Zs:	4,0	g	En:	309,8	kcal	Zs:	15,1	g	En:	1095,2	kcal	Zs:	25,5	g	En:	125,0	kcal	Zs:	4,7	g
	Tz:	0,8	g	Fe:	6,0	g	Tz:	1,3	g	Fe:	3,5	g	Tz:	0,7	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,5	g	Fe:	4,9	g	Tz:	1,5	g	Fe:	19,1	g	Tz:	2,5	g	Fe:	28,5	g	Tz:	0,2	g	Fe:	3,7	g
	Sz:	14,6	g	Cu:	0,6	g	Sz:	21,6	g	Cu:	0,2	g	Sz:	20,6	g	Cu:	4,0	g	Sz:	22,5	g	Cu:	2,6	g	Sz:	29,4	g	Cu:	0,5	g	Sz:	82,7	g	Cu:	0,1	g	Sz:	16,7	g	Cu:	0,1	g
	So:	1,4	g	Hs:	-		So:	1,6	g	Hs:	1,4	g	So:	4,1	g	Hs:	4,1	g	So:	1,9	g	Hs:	1,4	g	So:	2,6	g	Hs:	1,9	g	So:	2,2	g	Hs:	1,9	g	So:	1,9	g	Hs:	1,0	g
Allergének tojás, glutén				glutén, tojás				tejfőle, glutén				glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller				tojás, glutén, zeller				zeller				glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller																		
Sertés flekken +				Sült virsli +				Parajmártás +				Harcsa paprikás+				Morzsás nudli+				Saláta leves +				Tejfőlös sertés szelet+																		
Tápanyag jellemzők	En:	243,8	kcal	Zs:	17,9	g	En:	215,8	kcal	Zs:	20,2	g	En:	267,6	kcal	Zs:	14,1	g	En:	287,6	kcal	Zs:	14,2	g	En:	782,1	kcal	Zs:	16,0	g	En:	269,2	kcal	Zs:	9,3	g	En:	250,6	kcal	Zs:	15,9	g
	Tz:	0,6	g	Fe:	18,9	g	Tz:	6,5	g	Fe:	7,2	g	Tz:	2,9	g	Fe:	7,6	g	Tz:	3,4	g	Fe:	27,6	g	Tz:	3,3	g	Fe:	21,0	g	Tz:	0,7	g	Fe:	7,1	g	Tz:	0,7	g	Fe:	19,9	g
	Sz:	0,2	g	Cu:	0,1	g	Sz:	1,3	g	Cu:	0,3	g	Sz:	27,1	g	Cu:	2,0	g	Sz:	4,1	g	Cu:	0,7	g	Sz:	137,1	g	Cu:	18,3	g	Sz:	38,1	g	Cu:	19,6	g	Sz:	5,4	g	Cu:	0,1	g
	So:	1,5	g	Hs:	1,0	g	So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,9	g	Hs:	1,9	g	So:	3,5	g	Hs:	1,9	g	So:	4,6	g	Hs:	0,4	g	So:	2,9	g	Hs:	2,9	g	So:	2,0	g	Hs:	1,7	g
Allergének								tejfőle, glutén				hal, tejfőle				glutén				tejfőle, glutén				tejfőle, glutén, hal, szója, tojás, zeller																		
Hagymás tört burgonya +				Zöldborsó főzelék +				Főtt tojás +				Copfocska tészta +				Alma +				Cékla saláta +				Galuska +																		
Tápanyag jellemzők	En:	287,8	kcal	Zs:	0,7	g	En:	452,6	kcal	Zs:	14,4	g	En:	71,6	kcal	Zs:	5,0	g	En:	419,0	kcal	Zs:	7,8	g	En:	46,6	kcal	Zs:	0,6	g	En:	-		Zs:	-		En:	595,0	kcal	Zs:	4,3	g
	Tz:	-		Fe:	7,7	g	Tz:	2,9	g	Fe:	15,8	g	Tz:	-		Fe:	5,7	g	Tz:	1,2	g	Fe:	14,0	g	Tz:	-		Fe:	0,6	g	Tz:	-		Fe:	-		Tz:	0,8	g	Fe:	20,9	g
	Sz:	60,9	g	Cu:	-		Sz:	65,0	g	Cu:	21,6	g	Sz:	0,3	g	Cu:	-		Sz:	73,0	g	Cu:	4,5	g	Sz:	10,5	g	Cu:	-		Sz:	-		Cu:	-		Sz:	114,6	g	Cu:	0,3	g
	So:	0,3	g	Hs:	0,3	g	So:	1,8	g	Hs:	1,4	g	So:	0,1	g	Hs:	-		So:	1,1	g	Hs:	1,0	g	So:	0,0	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,3	g	Hs:	0,3	g
Allergének				glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller				tojás				glutén, tojás																tojás, glutén														
Káposzta saláta +				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+														
Tápanyag jellemzők	En:	62,7	kcal	Zs:	0,1	g	En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g	En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g	En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g	En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g	En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g	En:	130,4	kcal	Zs:	0,4	g
	Tz:	-		Fe:	1,1	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,1	g	Fe:	4,0	g
	Sz:	14,0	g	Cu:	9,8	g	Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g	Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g	Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g	Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g	Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g	Sz:	26,5	g	Cu:	0,1	g
	So:	-		Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-	
Allergének				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója														
Kenyér félbarna E+																																										
Tápanyag jellemzők	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:	-																																					
Allergének glutén, szója																																										

Ebéd - B

	Csurgatott tojás leves +				Lebbencs leves +				Friss-kapros zöldbab leves +				Reszelt tészta leves +				Alföldi gulyás leves +													
Tápanyag jellemzők	En:	146,7	kcal	Zs:	6,7	g	En:	205,1	kcal	Zs:	11,3	g	En:	164,2	kcal	Zs:	7,0	g	En:	144,7	kcal	Zs:	4,0	g	En:	309,8	kcal	Zs:	15,1	g
	Tz:	0,8	g	Fe:	6,0	g	Tz:	1,3	g	Fe:	3,5	g	Tz:	0,7	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,5	g	Fe:	4,9	g	Tz:	1,5	g	Fe:	19,1	g
	Sz:	14,6	g	Cu:	0,6	g	Sz:	21,6	g	Cu:	0,2	g	Sz:	20,6	g	Cu:	4,0	g	Sz:	22,5	g	Cu:	2,6	g	Sz:	29,4	g	Cu:	0,5	g
	So:	1,4	g	Hs:	-		So:	1,6	g	Hs:	1,4	g	So:	4,1	g	Hs:	4,1	g	So:	1,9	g	Hs:	1,4	g	So:	2,6	g	Hs:	1,9	g
Allergének	tojás, glutén				glutén, tojás				tejfőle, glutén				glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller				tojás, glutén, zeller													

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - B						
Sertés sült (egész) +		Rakott karfiol +		Tarhonyás hús +		Vajas csirkemell +
Tápanyag	En: 907,0 kcal Zs: 18,9 g	En: 717,0 kcal Zs: 38,1 g	En: 1131,2 kcal Zs: 20,5 g	En: 263,2 kcal Zs: 14,2 g	En: 414,0 kcal Zs: 16,1 g	
jellemzők	Tz: 1,3 g Fe: 25,4 g	Tz: 1,3 g Fe: 31,5 g	Tz: 1,3 g Fe: 34,9 g	Tz: 8,9 g Fe: 23,9 g	Tz: 2,1 g Fe: 6,7 g	
	Sz: 0,8 g Cu: 0,0 g	Sz: 58,9 g Cu: 0,4 g	Sz: 67,7 g Cu: 0,3 g	Sz: 11,6 g Cu: 1,1 g	Sz: 59,7 g Cu: 29,5 g	
	So: 1,6 g Hs: 1,6 g	So: 2,3 g Hs: 1,4 g	So: 2,6 g Hs: 1,9 g	So: 2,1 g Hs: 1,9 g	So: 0,0 g Hs: -	
Allergének		tejféle, glutén	glutén, tojás	tejféle, glutén	tojás, glutén	
Tejfölös burgonyafőzelék +		Kenyér félbarna E+		Cékla saláta +		Petrezselymes burgonya +
Tápanyag	En: 376,3 kcal Zs: 13,4 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g	En: - Zs: -	En: 331,4 kcal Zs: 0,7 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g	
jellemzők	Tz: 1,4 g Fe: 7,5 g	Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g	Tz: - Fe: -	Tz: - Fe: 8,8 g	Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g	
	Sz: 54,6 g Cu: 4,9 g	Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g	Sz: - Cu: -	Sz: 70,2 g Cu: -	Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g	
	So: 1,5 g Hs: 1,4 g	So: 0,6 g Hs: -	So: - Hs: -	So: 0,4 g Hs: 0,4 g	So: 0,6 g Hs: -	
Allergének	tejféle, glutén	glutén, szója			glutén, szója	
Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+		
Tápanyag	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g		
jellemzők	Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g	Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g	Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g	Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g		
	Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g	Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g	Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g	Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g		
	So: 0,6 g Hs: -	So: 0,6 g Hs: -	So: 0,6 g Hs: -	So: 0,6 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója		

Uzsonna - A

Kifli (R)+		Sajtos rúd +		Poharas tej +		Alma +		Narancs +		Gyümölcs joghurt +		Csokoládé (szelet) +	
Tápanyag	En: 276,8 kcal Zs: 2,5 g	En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g	En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g	En: 62,7 kcal Zs: 2,3 g	En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g	En: 140,3 kcal Zs: 8,6 g						
jellemzők	Tz: 1,3 g Fe: 8,1 g	Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g	Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g	Tz: - Fe: 0,6 g	Tz: - Fe: 0,9 g	Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g	Tz: 5,0 g Fe: 2,1 g						
	Sz: 53,0 g Cu: 2,3 g	Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g	Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g	Sz: 10,5 g Cu: -	Sz: 12,8 g Cu: -	Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g	Sz: 12,8 g Cu: 12,6 g						
	So: 1,3 g Hs: -	So: 1,0 g Hs: -	So: 0,3 g Hs: -	So: 0,0 g Hs: -	So: 0,0 g Hs: -	So: 0,2 g Hs: -	So: 0,1 g Hs: -						
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle			tejféle	diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejféle						

Vacsora - A

Olasz felvágott +		Carbonara szósz+		Felvágott májusi csemege+		Rántott sajt (m)+		Margarin +		Császár szalonna +		Füstölt főtt tarja+	
Tápanyag	En: 100,8 kcal Zs: 8,6 g	En: 214,9 kcal Zs: 13,5 g	En: 88,8 kcal Zs: 7,1 g	En: 263,0 kcal Zs: 19,0 g	En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g	En: 352,3 kcal Zs: 31,2 g	En: 128,3 kcal Zs: 11,5 g						
jellemzők	Tz: 3,5 g Fe: 5,1 g	Tz: 2,6 g Fe: 9,8 g	Tz: 7,1 g Fe: 4,2 g	Tz: 1,0 g Fe: 8,8 g	Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g	Tz: - Fe: 16,9 g	Tz: 5,4 g Fe: 22,7 g						
	Sz: 0,8 g Cu: 0,0 g	Sz: 12,6 g Cu: 8,5 g	Sz: 1,9 g Cu: 0,2 g	Sz: 22,4 g Cu: -	Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g	Sz: 1,3 g Cu: -	Sz: 0,7 g Cu: 0,6 g						
	So: 0,4 g Hs: -	So: 1,3 g Hs: -	So: 1,1 g Hs: -	So: 1,0 g Hs: -	So: 0,0 g Hs: -	So: - Hs: -	So: 4,4 g Hs: -						
Allergének	soja	soja, tejféle, glutén, hal, tojás, zeller	glutén, soja	glutén, tejféle, tojás	tejféle								

Hétfő				Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap							
Vacsora - A																					
Sajtkrém +				Spagetti+		Margarin +		Párolt rizs +		Kifli +		Kenyér félbarna R,V+		Főtt tojás +							
Tápanyag jellemzők	En:	56,4 kcal	Zs: 159,3 g	En:	447,1 kcal	Zs: 3,2 g	En:	111,6 kcal	Zs: 12,6 g	En:	586,1 kcal	Zs: 18,9 g	En:	138,4 kcal	Zs: 1,3 g	En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g	En:	71,6 kcal	Zs: 5,0 g
	Tz:	2,8 g	Fe: 2,6 g	Tz:	0,4 g	Fe: 16,8 g	Tz:	5,9 g	Fe: 0,1 g	Tz:	2,6 g	Fe: 10,0 g	Tz:	0,7 g	Fe: 4,0 g	Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g	Tz:	-	Fe: 5,7 g
	Sz:	1,8 g	Cu: 1,5 g	Sz:	87,6 g	Cu: 5,4 g	Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	93,8 g	Cu: 0,1 g	Sz:	26,5 g	Cu: 1,1 g	Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g	Sz:	0,3 g	Cu: -
	So:	0,3 g	Hs: -	So:	0,4 g	Hs: 0,3 g	So:	0,0 g	Hs: -	So:	1,3 g	Hs: 1,0 g	So:	0,6 g	Hs: -	So:	1,3 g	Hs: -	So:	0,1 g	Hs: -
Allergének tejféle				glutén, tojás		tejféle		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, tejféle		glutén, szója		tojás							
Kenyér félbarna R,V+						Kenyér félbarna R,V+		Tartármártás +		Retek kg-os +				Torma +							
Tápanyag jellemzők	En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g			En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g	En:	244,2 kcal	Zs: 22,9 g	En:	17,9 kcal	Zs: 0,3 g			En:	-	Zs: -		
	Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g			Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g	Tz:	1,2 g	Fe: 2,4 g	Tz:	-	Fe: 1,6 g			Tz:	-	Fe: -		
	Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g			Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g	Sz:	5,6 g	Cu: 2,6 g	Sz:	1,9 g	Cu: -			Sz:	-	Cu: -		
	So:	1,3 g	Hs: -			So:	1,3 g	Hs: -	So:	0,3 g	Hs: -	So:	-	Hs: -			So:	-	Hs: -		
Allergének glutén, szója				glutén, szója		tejféle, mustár, tojás															

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