

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Tejeskávé +	Tea +	Tej +	Tea +	Tea +	Kakaó +	Tea +
Tápanyag En: 284,6 kcal Zs: 9,2 g jellemzők Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 37,5 g Cu: 37,1 g So: - Hs: -	En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -	En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -	En: 294,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 38,0 g Cu: 37,1 g So: - Hs: -	En: 121,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 30,2 g Cu: 29,4 g So: - Hs: -
Allergének	tejfőle, glutén	tejfőle			tejfőle, glutén	
Tepertős pogácsa (f) +	Tojásrántotta +	Vaj +	Zala felvágott +	Körözött 50gr-os tömlős +	Szalámi (Ausztria) +	Sajtkrém +
Tápanyag En: 504,6 kcal Zs: 26,5 g jellemzők Tz: 10,1 g Fe: 11,7 g Sz: 55,0 g Cu: - So: 5,0 g Hs: -	En: 473,8 kcal Zs: 43,4 g Tz: 3,8 g Fe: 17,8 g Sz: 0,8 g Cu: - So: 2,2 g Hs: 1,9 g	En: 149,2 kcal Zs: 16,4 g Tz: 11,6 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - Hs: -	En: 79,6 kcal Zs: 6,6 g Tz: 2,7 g Fe: 4,5 g Sz: 0,5 g Cu: 0,0 g So: 0,3 g Hs: -	En: 53,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 1,9 g Fe: 4,5 g Sz: 2,0 g Cu: 2,0 g So: 1,6 g Hs: -	En: 185,4 kcal Zs: 17,2 g Tz: 6,3 g Fe: 7,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g Hs: -	En: 56,4 kcal Zs: 159,3 g Tz: 2,8 g Fe: 2,6 g Sz: 1,8 g Cu: 1,5 g So: 0,3 g Hs: -
Allergének	glutén, tejfőle, tojás	tejfőle	szőja			tejfőle
	Kenyér félbarna R,V+	Kalács (reggeli)+	Vajkrém natúr +	Kenyér félbarna R,V+	Vajkrém natúr +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g jellemzők Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 315,3 kcal Zs: 6,3 g Tz: 3,2 g Fe: 7,9 g Sz: 55,0 g Cu: 7,6 g So: 0,8 g Hs: -	En: 101,1 kcal Zs: 11,3 g Tz: 4,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 101,1 kcal Zs: 11,3 g Tz: 4,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	glutén, szőja	glutén, tejfőle, tojás	tejfőle	glutén, szőja	tejfőle	glutén, szőja
			Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna R,V+	
Tápanyag En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g jellemzők Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -			En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -		En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	
Allergének			glutén, szőja		glutén, szőja	
Tízórai - A						
Kockasajt +	Poharas tej +	Méz mini (tízórai)+	Lekváros kifli +	Főtt tojás +	Alma +	Gyümölcs joghurt +
Tápanyag En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g jellemzők Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 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: -	En: 65,1 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 16,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 306,0 kcal Zs: 5,0 g Tz: 2,7 g Fe: 6,5 g Sz: 57,0 g Cu: 19,0 g So: 0,3 g Hs: -	En: 71,6 kcal Zs: 5,0 g Tz: - Fe: 5,7 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - 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: -
Allergének	tejfőle		glutén, tejfőle, tojás	tojás		tejfőle
Korpás kenyér (tizó,uzs) +		Kenyér félbarna T,U+		Zsemle +		
Tápanyag En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g jellemzők Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: -		En: 156,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,8 g Sz: 31,8 g Cu: 0,1 g So: 0,8 g Hs: -		En: 133,8 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,5 g Fe: 3,8 g Sz: 26,0 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g Hs: -		
Allergének	glutén, szőja	glutén, szőja		glutén		



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - A						
Erdei gyümölcs leves +	Zöldségkrém leves +	Csontleves eperlevéllel +	Magyaros burgonya leves +	Fejtett bableves füstölthússal +	Orja leves +	Zöldséges burgonyaleves +
Tápanyag jellemzők En: 256,7 kcal Tz: 0,9 g Sz: 52,1 g So: 0,0 g Zs: 4,0 g Fe: 2,4 g Cu: 40,1 g Hs: -	En: 149,9 kcal Tz: 0,9 g Sz: 21,3 g So: 0,5 g Zs: 4,8 g Fe: 4,6 g Cu: 5,4 g Hs: -	En: 102,9 kcal Tz: 0,2 g Sz: 13,7 g So: 1,6 g Zs: 3,6 g Fe: 3,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 164,4 kcal Tz: 0,8 g Sz: 24,6 g So: 2,6 g Zs: 5,3 g Fe: 3,7 g Cu: 0,5 g Hs: 1,9 g	En: 444,9 kcal Tz: 3,6 g Sz: 52,6 g So: 3,7 g Zs: 17,6 g Fe: 22,4 g Cu: 5,2 g Hs: 1,9 g	En: 54,5 kcal Tz: 0,3 g Sz: 3,9 g So: 1,9 g Zs: 3,7 g Fe: 1,1 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	En: 137,3 kcal Tz: 0,7 g Sz: 16,8 g So: 2,4 g Zs: 6,3 g Fe: 2,7 g Cu: 0,3 g Hs: 1,9 g
Allergének	tejfőle, glutén	tejfőle, glutén, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejfőle	glutén	tejfőle, glutén	tejfőle, glutén, hal, szója, tejfőle, tojás
Bácskai rizseshús +	Sajtos csirkemell pennével +	Gombás- baconös csirkemáj +	Tejszínes-ananászós csirketokány+	Darás metélt	Bakonyi sertés szelet+	Brokkolis csirkemell +
Tápanyag jellemzők En: 1067,7 kcal Tz: 1,9 g Sz: 73,2 g So: 4,5 g Zs: 21,4 g Fe: 26,7 g Cu: 1,0 g Hs: 3,9 g	En: 618,2 kcal Tz: 4,5 g Sz: 63,3 g So: 2,5 g Zs: 25,9 g Fe: 33,8 g Cu: 2,2 g Hs: 2,2 g	En: 366,7 kcal Tz: 5,8 g Sz: 3,1 g So: 3,0 g Zs: 28,7 g Fe: 24,6 g Cu: 0,2 g Hs: 1,9 g	En: 220,1 kcal Tz: 4,4 g Sz: 7,0 g So: 1,1 g Zs: 11,9 g Fe: 26,4 g Cu: 4,6 g Hs: 0,8 g	En: 635,2 kcal Tz: 1,9 g Sz: 116,4 g So: 4,0 g Zs: 12,5 g Fe: 12,8 g Cu: 43,5 g Hs: 3,9 g	En: 314,7 kcal Tz: 1,2 g Sz: 3,5 g So: 2,7 g Zs: 23,4 g Fe: 20,9 g Cu: 0,0 g Hs: 1,9 g	En: 449,6 kcal Tz: 2,6 g Sz: 23,8 g So: 2,5 g Zs: 23,1 g Fe: 37,3 g Cu: 5,6 g Hs: 1,9 g
Allergének	tejfőle, glutén		glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller	glutén, tojás	tejfőle	tejfőle, glutén, tojás
Almapaprika savanyúság +	Kenyér félbarna E+	Sós burgonya +	Párolt rizs +	Kenyér félbarna E+	Galuska +	Pírtott bulgur +
Tápanyag jellemzők En: 11,3 kcal Tz: - Sz: 1,9 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 301,9 kcal Tz: - Sz: 64,0 g So: 0,3 g Zs: 0,6 g Fe: 8,0 g Cu: - Hs: 0,3 g	En: 586,1 kcal Tz: 2,6 g Sz: 93,8 g So: 1,3 g Zs: 18,9 g Fe: 10,0 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 609,8 kcal Tz: 1,0 g Sz: 114,6 g So: 3,0 g Zs: 6,0 g Fe: 20,9 g Cu: 0,3 g Hs: 2,9 g	En: 583,0 kcal Tz: 2,6 g Sz: 92,1 g So: 1,6 g Zs: 19,8 g Fe: 14,8 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller	glutén, szója	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller
Kenyér félbarna E+	Szőlő +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 78,0 kcal Tz: - Sz: 18,1 g So: - Zs: 0,5 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -		En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója		glutén, szója	glutén, szója

Ebéd - B

Erdei gyümölcs leves +	Zöldségkrém leves +	Csontleves eperlevéllel +	Magyaros burgonya leves +	Fejtett bableves füstölthússal +		
Tápanyag jellemzők En: 256,7 kcal Tz: 0,9 g Sz: 52,1 g So: 0,0 g Zs: 4,0 g Fe: 2,4 g Cu: 40,1 g Hs: -	En: 149,9 kcal Tz: 0,9 g Sz: 21,3 g So: 0,5 g Zs: 4,8 g Fe: 4,6 g Cu: 5,4 g Hs: -	En: 102,9 kcal Tz: 0,2 g Sz: 13,7 g So: 1,6 g Zs: 3,6 g Fe: 3,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 164,4 kcal Tz: 0,8 g Sz: 24,6 g So: 2,6 g Zs: 5,3 g Fe: 3,7 g Cu: 0,5 g Hs: 1,9 g	En: 444,9 kcal Tz: 3,6 g Sz: 52,6 g So: 3,7 g Zs: 17,6 g Fe: 22,4 g Cu: 5,2 g Hs: 1,9 g		
Allergének	tejfőle, glutén	tejfőle, glutén, tojás, zeller	glutén	tejfőle, glutén		
Vajas sertés szelet+	Sertés pörkölt +	Lecsós sertésszelet +	Grill csirkecomb +	Vargabéles +		
Tápanyag jellemzők En: 324,6 kcal Tz: 8,7 g Sz: 11,0 g So: 2,0 g Zs: 20,6 g Fe: 22,2 g Cu: 1,0 g Hs: 1,9 g	En: 458,2 kcal Tz: 1,3 g Sz: 2,2 g So: 2,0 g Zs: 38,9 g Fe: 22,1 g Cu: 0,1 g Hs: 1,9 g	En: 298,4 kcal Tz: 1,4 g Sz: 9,8 g So: 2,7 g Zs: 19,2 g Fe: 20,0 g Cu: 1,4 g Hs: 1,7 g	En: 341,0 kcal Tz: 6,0 g Sz: 2,3 g So: 1,6 g Zs: 23,9 g Fe: 29,1 g Cu: 1,2 g Hs: -	En: 655,6 kcal Tz: 9,8 g Sz: 64,5 g So: 0,2 g Zs: 29,5 g Fe: 31,4 g Cu: 23,1 g Hs: -		
Allergének	glutén, tejfőle	glutén	glutén, tojás, zeller	tejfőle, tojás, glutén		

Hétfő				Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap							
Vacsora - A																					
Disznósajt +				Pizza (sonkás, kukoricás) +		Vagdalt (sertés húsból)+		Sült virsli +		Parizer krém +		Májkrém 65gr +		Sonka felvágott +							
Tápanyag jellemzők	En:	271,6 kcal	Zs: 22,3 g	En:	786,5 kcal	Zs: 32,4 g	En:	347,2 kcal	Zs: 22,1 g	En:	197,8 kcal	Zs: 17,8 g	En:	130,2 kcal	Zs: 13,5 g	En:	144,1 kcal	Zs: 11,1 g	En:	43,9 kcal	Zs: 2,2 g
	Tz:	9,0 g	Fe: 16,9 g	Tz:	8,1 g	Fe: 29,5 g	Tz:	0,1 g	Fe: 17,9 g	Tz:	0,9 g	Fe: 7,8 g	Tz:	6,1 g	Fe: 2,3 g	Tz:	-	Fe: 8,6 g	Tz:	0,9 g	Fe: 5,4 g
	Sz:	0,8 g	Cu: 0,3 g	Sz:	92,5 g	Cu: 2,8 g	Sz:	16,6 g	Cu: 0,1 g	Sz:	1,6 g	Cu: -	Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	1,3 g	Cu: -	Sz:	0,7 g	Cu: 0,2 g
	So:	2,7 g	Hs: -	So:	2,1 g	Hs: -	So:	1,8 g	Hs: 1,4 g	So:	-	Hs: -	So:	0,4 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	1,0 g	Hs: -
Allergének				szója, tejféle, glutén		glutén, szója, tojás				tejféle						szója					
Lilahagyma +						Francia saláta +		Friss-kapros tökfőzelék +		Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna R,V+		Margarin +							
Tápanyag jellemzők	En:	11,4 kcal	Zs: 0,0 g			En:	339,1 kcal	Zs: 21,2 g	En:	301,0 kcal	Zs: 12,8 g	En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g	En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g	En:	111,6 kcal	Zs: 12,6 g	
	Tz:	-	Fe: 0,3 g			Tz:	1,2 g	Fe: 6,8 g	Tz:	2,4 g	Fe: 6,4 g	Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g	Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g	Tz:	5,9 g	Fe: 0,1 g	
	Sz:	2,4 g	Cu: 0,3 g			Sz:	27,3 g	Cu: 3,4 g	Sz:	38,6 g	Cu: 5,0 g	Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g	Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g	
	So:	-	Hs: -			So:	0,6 g	Hs: -	So:	1,5 g	Hs: 1,4 g	So:	1,3 g	Hs: -	So:	1,3 g	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -	
Allergének						tejféle, mustár, tojás		tejféle, glutén		glutén, szója						tejféle					
Kenyér félbarna R,V+								Kenyér félbarna R,V+		Retek hónapos +				Kenyér félbarna R,V+							
Tápanyag jellemzők	En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g					En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g	En:	4,5 kcal	Zs: 0,0 g			En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g			
	Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g					Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g	Tz:	-	Fe: 0,4 g			Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g			
	Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g					Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g	Sz:	0,7 g	Cu: -			Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g			
	So:	1,3 g	Hs: -					So:	1,3 g	Hs: -	So:	-	Hs: -			So:	1,3 g	Hs: -			
Allergének				glutén, szója				glutén, szója								glutén, szója					
SEnergia-A		3040,3kcal		2934,99kcal		2541,32kcal		3048,6kcal		2329,18kcal		2592,7kcal		2340,84kcal							
SEnergia-B		1014,76kcal		1383,58kcal		833,61kcal		1320,56kcal		1230,9kcal		0kcal		0kcal							

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