

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap							
Reggeli - A														
	Kenőmájás (gyulai) +	Kenyér félbarna R,V+	Olasz felvágott +	Főtt kolbász +	Tojáskrém +	Tejeskávé +	Tea +							
Tápanyag jellemzők	En: 162,5 kcal Tz: - Sz: 0,1 g So: 1,4 g	Zs: 13,8 g Fe: 8,0 g Cu: - Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g	Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 100,8 kcal Tz: 3,5 g Sz: 0,8 g So: 0,4 g	Zs: 8,6 g Fe: 5,1 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 364,4 kcal Tz: 12,4 g Sz: 0,4 g So: 2,7 g	Zs: 30,5 g Fe: 21,7 g Cu: - Hs: -	En: 132,6 kcal Tz: 4,5 g Sz: 0,6 g So: 0,2 g	Zs: 12,8 g Fe: 3,8 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: 284,6 kcal Tz: - Sz: 37,5 g So: -	Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 37,1 g Hs: -	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -
Allergének		glutén, szója	szója		tojás, mustár, tejféle	tejféle, glutén								
	Kenyér félbarna R,V+	Zöldpaprika kg +	Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+	Tea +	Margarin +	Kenyér félbarna R,V+							
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g	Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g	Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g	Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 111,6 kcal Tz: 5,9 g Sz: 0,1 g So: 0,0 g	Zs: 12,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g	Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		glutén, szója	glutén, szója		tejféle	glutén, szója							
	Tea +	Tej +	Tea +	Kakaó +	Kenyér félbarna R,V+	Korpás kifli +	Tojásrántotta +							
Tápanyag jellemzők	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: -	Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 g Hs: -	En: 121,5 kcal Tz: - Sz: 30,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 29,4 g Hs: -	En: 294,6 kcal Tz: - Sz: 38,0 g So: -	Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 37,1 g Hs: -	En: 260,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g	Zs: 0,8 g Fe: 8,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 141,1 kcal Tz: - Sz: 22,4 g So: -	Zs: 3,7 g Fe: 5,3 g Cu: - Hs: -	En: 473,8 kcal Tz: 3,8 g Sz: 0,8 g So: 2,2 g	Zs: 43,4 g Fe: 17,8 g Cu: - Hs: 1,9 g
Allergének		tejféle		tejféle, glutén	glutén, szója	glutén, tejféle	tojás							
		Sonka felvágott +	Sajtkrém házi +	Mustár +	Zöldpaprika kg +		Retek hónapos +							
Tápanyag jellemzők		En: 43,9 kcal Tz: 0,9 g Sz: 0,7 g So: 1,0 g	Zs: 2,2 g Fe: 5,4 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 220,5 kcal Tz: 6,7 g Sz: 0,8 g So: 0,4 g	Zs: 21,3 g Fe: 7,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 33,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 2,7 g So: 0,6 g	Zs: 1,8 g Fe: 1,5 g Cu: 1,4 g Hs: -	En: 8,0 kcal Tz: - Sz: 1,2 g So: -	Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -			En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	
Allergének		szója	tejféle	mustár										
Tízórai - A														
	Kivi kg+	Paníni +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Gyümölcs joghurt +	Szundi +	Magvas kenyér T,U +	Túró rudi +							
Tápanyag jellemzők	En: 36,5 kcal Tz: - Sz: 7,9 g So: 0,0 g	Zs: 0,4 g Fe: 0,7 g Cu: - Hs: -	En: 133,9 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: 147,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 36,2 g So: 0,0 g	Zs: 0,3 g Fe: 0,3 g Cu: 34,6 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: 147,9 kcal Tz: 0,7 g Sz: 29,1 g So: 0,3 g	Zs: 1,4 g Fe: 4,5 g Cu: 1,3 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: -	En: 107,4 kcal Tz: 5,4 g Sz: 11,7 g So: 0,0 g	Zs: 5,4 g Fe: 3,0 g Cu: 11,0 g Hs: -
Allergének		glutén		tejféle	glutén, szezámmag, tejféle	glutén, szezámmag, szója	tejféle							
					Felvágott Soproni +									
Tápanyag jellemzők					En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -								
Allergének														

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - A						
Alma mártás +	Cékla saláta +	Csemege uborka +	Galuska kész+	Kenyér félbarna E+	Sóska leves +	Orja leves +
Tápanyag jellemzők En: 324,7 kcal Tz: 0,8 g Sz: 65,8 g So: 0,0 g Zs: 4,8 g Fe: 5,0 g Cu: 30,3 g Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -	En: 35,3 kcal Tz: - Sz: 1,3 g So: 0,6 g Zs: 0,0 g Fe: 0,6 g Cu: 0,5 g Hs: -	En: 20,7 kcal Tz: 0,3 g Sz: - So: 0,2 g Zs: 2,3 g Fe: - Cu: - Hs: 0,2 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: 194,2 kcal Tz: 0,1 g Sz: 34,6 g So: 1,9 g Zs: 4,1 g Fe: 4,2 g Cu: 19,6 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
Allergének	tejféle, glutén			glutén, szója	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller
Főtt sertéshús+	Pritaminos bulgur+	Rizi-bizi +	Harcsa paprikás+	Babgulyás füstölthússal +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők En: 171,0 kcal Tz: - Sz: 0,4 g So: - Zs: 8,5 g Fe: 21,9 g Cu: - Hs: -	En: 585,3 kcal Tz: 2,6 g Sz: 92,4 g So: 1,4 g Zs: 19,8 g Fe: 14,9 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g	En: 600,5 kcal Tz: 2,5 g Sz: 92,8 g So: 1,4 g Zs: 19,1 g Fe: 14,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 287,6 kcal Tz: 3,4 g Sz: 4,1 g So: 3,5 g Zs: 14,2 g Fe: 27,6 g Cu: 0,7 g Hs: 1,9 g	En: 429,6 kcal Tz: 1,6 g Sz: 41,9 g So: 3,4 g Zs: 18,9 g Fe: 23,1 g Cu: 1,8 g Hs: 1,9 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: 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, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	zeller	tejféle, hal	glutén, tojás, zeller	glutén, szója	glutén, szója
Pirított dara +	Töltött sertés java+	Rántott sertésborda +	Gomba leves +	Mákos nudli+	Csemege uborka +	Pritaminos bulgur+
Tápanyag jellemzők En: 161,7 kcal Tz: 0,6 g Sz: 29,2 g So: 1,4 g Zs: 3,2 g Fe: 3,8 g Cu: - Hs: 1,4 g	En: 315,0 kcal Tz: 1,4 g Sz: 16,7 g So: 2,4 g Zs: 17,5 g Fe: 20,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 309,1 kcal Tz: 0,1 g Sz: 34,0 g So: 3,0 g Zs: 9,4 g Fe: 20,1 g Cu: 0,0 g Hs: 2,5 g	En: 191,9 kcal Tz: 1,0 g Sz: 13,4 g So: 1,4 g Zs: 12,9 g Fe: 4,6 g Cu: 0,0 g Hs: 1,4 g	En: 908,0 kcal Tz: 4,0 g Sz: 154,7 g So: 7,8 g Zs: 22,1 g Fe: 22,2 g Cu: 43,3 g Hs: 3,9 g	En: 35,3 kcal Tz: - Sz: 1,3 g So: 0,6 g Zs: 0,0 g Fe: 0,6 g Cu: 0,5 g Hs: -	En: 585,3 kcal Tz: 2,6 g Sz: 92,4 g So: 1,4 g Zs: 19,8 g Fe: 14,9 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller
Kenyér félbarna E+	Karalábé leves +	Meggy leves +	Kenyér félbarna E+		Zöldséges rizses hús+	Majorannás sertés tokány +
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: 86,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 6,3 g So: 2,4 g Zs: 6,2 g Fe: 1,2 g Cu: 3,1 g Hs: 1,9 g	En: 311,0 kcal Tz: 0,9 g Sz: 64,3 g So: 0,0 g Zs: 4,2 g Fe: 3,3 g Cu: 40,1 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: 1303,2 kcal Tz: 1,9 g Sz: 78,6 g So: 0,3 g Zs: 24,2 g Fe: 35,1 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 397,0 kcal Tz: 1,3 g Sz: 1,5 g So: 2,0 g Zs: 34,2 g Fe: 18,5 g Cu: 0,2 g Hs: 1,9 g
Allergének	glutén, szója	tejféle, glutén	glutén, szója		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	
Hamis gulyásleves +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+				
Tápanyag jellemzők En: 197,1 kcal Tz: 1,5 g Sz: 21,9 g So: 2,5 g Zs: 10,1 g Fe: 3,8 g Cu: 0,2 g Hs: 1,9 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: 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, tojás, zeller	glutén, szója	glutén, szója			
Ebéd - B						
Fasírt +	Bolognai +	Meggy leves +	Gomba leves +	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők En: 356,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,9 g So: 1,9 g Zs: 22,6 g Fe: 18,5 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 337,2 kcal Tz: 1,0 g Sz: 11,7 g So: 2,6 g Zs: 24,1 g Fe: 15,8 g Cu: 5,5 g Hs: 1,9 g	En: 311,0 kcal Tz: 0,9 g Sz: 64,3 g So: 0,0 g Zs: 4,2 g Fe: 3,3 g Cu: 40,1 g Hs: -	En: 191,9 kcal Tz: 1,0 g Sz: 13,4 g So: 1,4 g Zs: 12,9 g Fe: 4,6 g Cu: 0,0 g Hs: 1,4 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: -		
Allergének	glutén, szója, tojás	tejféle, glutén	tejféle, glutén	glutén, szója		

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap				
Vacsora - A																												
Diákcsemege +				Barbecue csirkeszárny +				Vajkrém natúr +				Burgonyás kocka +				Kockasajt +				Májkrém 65gr +				Füstölt főtt tarja+				
Tápanyag jellemzők	En:	193,6 kcal	Zs:	17,4 g	En:	550,4 kcal	Zs:	40,4 g	En:	101,1 kcal	Zs:	11,3 g	En:	595,6 kcal	Zs:	13,8 g	En:	46,5 kcal	Zs:	3,5 g	En:	144,1 kcal	Zs:	11,1 g	En:	128,3 kcal	Zs:	11,5 g
	Tz:	7,1 g	Fe:	9,0 g	Tz:	9,2 g	Fe:	38,8 g	Tz:	4,9 g	Fe:	0,1 g	Tz:	1,4 g	Fe:	18,0 g	Tz:	2,3 g	Fe:	1,6 g	Tz:	-	Fe:	8,6 g	Tz:	5,4 g	Fe:	22,7 g
	Sz:	0,2 g	Cu:	0,1 g	Sz:	7,5 g	Cu:	3,0 g	Sz:	0,1 g	Cu:	-	Sz:	96,6 g	Cu:	-	Sz:	2,1 g	Cu:	1,2 g	Sz:	1,3 g	Cu:	-	Sz:	0,7 g	Cu:	0,6 g
	So:	0,7 g	Hs:	-	So:	4,3 g	Hs:	1,4 g	So:	0,1 g	Hs:	-	So:	1,9 g	Hs:	1,9 g	So:	0,2 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	4,4 g	Hs:	-
Allergének				glutén, tojás, zeller, mustár, szója, tejszíne				tejszíne				glutén, tojás				tejszíne												
Sajtos stangli +				Burgonyapüré +				Sonka felvágott +								Párizsi felvágott (sertés) +				Kenyér félbarna R,V+				Tejszínes tormakrém +				
Tápanyag jellemzők	En:	456,0 kcal	Zs:	9,6 g	En:	444,2 kcal	Zs:	15,4 g	En:	43,9 kcal	Zs:	2,2 g	En:	78,2 kcal	Zs:	6,5 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	108,4 kcal	Zs:	7,2 g	En:	108,4 kcal	Zs:	7,2 g
	Tz:	6,2 g	Fe:	16,0 g	Tz:	5,9 g	Fe:	10,3 g	Tz:	0,9 g	Fe:	5,4 g	Tz:	2,5 g	Fe:	4,3 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	4,7 g	Fe:	1,8 g	Tz:	4,7 g	Fe:	1,8 g
	Sz:	86,4 g	Cu:	13,8 g	Sz:	64,3 g	Cu:	4,3 g	Sz:	0,7 g	Cu:	0,2 g	Sz:	0,1 g	Cu:	0,0 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	8,7 g	Cu:	0,8 g	Sz:	8,7 g	Cu:	0,8 g
	So:	2,0 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	0,5 g	So:	1,0 g	Hs:	-	So:	0,7 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	0,0 g	Hs:	-
Allergének				glutén, tejszíne				tejszíne				szója								glutén, szója				glutén, tejszíne				
Zöldhagyma +								Kenyér félbarna R,V+								Kenyér félbarna R,V+				Retek kg-os +				Kenyér félbarna R,V+				
Tápanyag jellemzők	En:	8,0 kcal	Zs:	0,0 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	17,9 kcal	Zs:	0,3 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g	En:	260,8 kcal	Zs:	0,8 g
	Tz:	-	Fe:	0,2 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	-	Fe:	1,6 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g	Tz:	0,3 g	Fe:	8,0 g
	Sz:	1,2 g	Cu:	-	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	1,9 g	Cu:	-	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu:	0,2 g
	So:	-	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	-
Allergének								glutén, szója								glutén, szója								glutén, szója				
SEnergia-A		2362,12kcal		3068,91kcal		2730,92kcal		2481,42kcal		2555,89kcal		2860,25kcal		2784,5kcal														
SEnergia-B		1022,06kcal		1089,98kcal		1060,75kcal		937,91kcal		1188,73kcal		0kcal		0kcal														

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