

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Tea +	Tea +	Tej +	Tejeskávé +	Tea +	Tea +	Kakaó +
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: 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: 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: -	En: 294,6 kcal Tz: - Sz: 38,0 g So: - Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 37,1 g Hs: -
Allergének		tejféle	tejféle, glutén			glutén, tejféle
Sajtkrém 50gr-os +	Főtt kolbász +	Kakaós csiga +	Fokhagymás felvágott +	Bundás kenyér +	Lángos +	Húspástétom
Tápanyag jellemzők	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: 255,1 kcal Tz: 5,5 g Sz: 34,8 g So: 0,5 g Zs: 10,4 g Fe: 4,1 g Cu: 14,4 g Hs: -	En: 137,5 kcal Tz: 3,4 g Sz: 0,4 g So: 0,7 g Zs: 13,7 g Fe: 3,2 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 421,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 53,2 g So: 1,3 g Zs: 15,6 g Fe: 13,4 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 576,9 kcal Tz: 0,7 g Sz: 106,9 g So: - Zs: 7,4 g Fe: 17,9 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: - Tz: - Sz: - So: - Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle, tojás	szója	glutén, szója, tojás	glutén	
Zsemle +	Mustár +		Margarin +			Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	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: 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	mustár	tejféle			glutén, szója
Retek hónapos +	Kenyér félbarna R,V+		Zöldhagyma +			
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: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -			
Allergének	glutén, szója					
Tápanyag jellemzők			Kenyér félbarna R,V+			
			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			
Tízórai - A						
Bríos +	Vajkrém natúr +	Müzli szelet +	Poharas tej +	Kivi kg+	Túró rudi +	Ívólé 100%-os /alma/ +
Tápanyag jellemzők	En: 101,1 kcal Tz: 4,9 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 11,3 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 87,0 kcal Tz: 1,6 g Sz: 14,2 g So: 0,0 g Zs: 2,8 g Fe: 1,0 g Cu: - 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: -	En: 36,5 kcal Tz: - Sz: 7,9 g So: 0,0 g Zs: 0,4 g Fe: 0,7 g Cu: - 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: -	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: -
Allergének	tejféle	diófélék, földimogyoró, glutén, szója, tejféle	tejféle		tejféle	



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - B						

	Kömény leves +		Zellerkrém leves +		Karalábé leves +		Vegyes gyümölcs leves +		Babgulyás füstölthússal +	
Tápanyag	En: 107,7 kcal	Zs: 6,2 g	En: 151,5 kcal	Zs: 6,7 g	En: 86,6 kcal	Zs: 6,2 g	En: 835,8 kcal	Zs: 4,2 g	En: 431,1 kcal	Zs: 18,9 g
jellemzők	Tz: 0,6 g	Fe: 2,4 g	Tz: 2,1 g	Fe: 4,8 g	Tz: 0,6 g	Fe: 1,2 g	Tz: 0,9 g	Fe: 8,6 g	Tz: 1,6 g	Fe: 23,1 g
	Sz: 10,0 g	Cu: 1,8 g	Sz: 17,5 g	Cu: 2,0 g	Sz: 6,3 g	Cu: 3,1 g	Sz: 182,0 g	Cu: 40,4 g	Sz: 42,2 g	Cu: 1,8 g
	So: 2,1 g	Hs: 1,9 g	So: 2,0 g	Hs: 1,9 g	So: 2,4 g	Hs: 1,9 g	So: 0,0 g	Hs: -	So: 3,4 g	Hs: 1,9 g
Allergének	tejféle, glutén		tejféle, zeller, glutén, tojás		glutén, tojás, zeller		tejféle, glutén		glutén, tojás, zeller	

	Zsemlekocka +				Csirke pörkölt +				Rántott sajt (m)+				Frankfurteri tokány +				Citrom kocka+													
Tápanyag jellemzők	En:	25,7	kcal	Zs:	1,6	g	En:	318,8	kcal	Zs:	25,3	g	En:	263,0	kcal	Zs:	19,0	g	En:	576,1	kcal	Zs:	18,9	g	En:	257,2	kcal	Zs:	9,5	g
	Tz:	-		Fe:	0,6	g	Tz:	5,3	g	Fe:	19,8	g	Tz:	1,0	g	Fe:	8,8	g	Tz:	3,9	g	Fe:	18,8	g	Tz:	1,2	g	Fe:	3,4	g
	Sz:	1,9	g	Cu:	-		Sz:	3,0	g	Cu:	0,8	g	Sz:	22,4	g	Cu:	-		Sz:	3,6	g	Cu:	0,3	g	Sz:	38,6	g	Cu:	24,5	g
	So:	-		Hs:	-		So:	2,5	g	Hs:	1,9	g	So:	1,0	g	Hs:	-		So:	2,3	g	Hs:	1,9	g	So:	0,0	g	Hs:	-	
Allergének									glutén, tejféle, tojás				szója				glutén, tojás													

	Rakott burgonya +		Copfocska tészta +		Tartármártás +		Rövidcső tészta +		Kenyér félbarna E+											
Tápanyag jellemzők	En:	974,2 kcal	Zs:	57,7 g	En:	419,0 kcal	Zs:	7,8 g	En:	244,2 kcal	Zs:	22,9 g	En:	419,0 kcal	Zs:	7,8 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g
	Tz:	19,9 g	Fe:	33,7 g	Tz:	1,2 g	Fe:	14,0 g	Tz:	1,2 g	Fe:	2,4 g	Tz:	1,2 g	Fe:	14,0 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g
	Sz:	62,9 g	Cu:	-	Sz:	73,0 g	Cu:	4,5 g	Sz:	5,6 g	Cu:	2,6 g	Sz:	73,0 g	Cu:	4,5 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g
	So:	3,8 g	Hs:	1,4 g	So:	1,1 g	Hs:	1,0 g	So:	0,3 g	Hs:	-	So:	0,3 g	Hs:	0,2 g	So:	0,6 g	Hs:	-
Allergének	tejféle, tojás		glutén, tojás		tejféle, mustár, tojás		glutén, tojás		glutén, szója											

Cékla saláta +				Friss káposzta saláta +				Párolt rizs +				Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők	En:	-	Zs: -	En:	62,7 kcal	Zs:	0,1 g	En:	586,1 kcal	Zs:	18,9 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g
	Tz:	-	Fe: -	Tz:	-	Fe:	1,1 g	Tz:	2,6 g	Fe:	10,0 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g
	Sz:	-	Cu: -	Sz:	14,0 g	Cu:	9,8 g	Sz:	93,8 g	Cu:	0,1 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g
	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs:	-	So:	1,3 g	Hs:	1,0 g	So:	0,6 g	Hs:	-
Allergének								glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller				glutén, szója			

	Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+				Kenyér félbarna E+									
Tápanyag jellemzők	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:	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
	So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-	
Allergének	glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója									

Uzsonna - A

Alma +				Teljes kiörlésű édeskeksz +				Margarin +				Halpástétom +				Sajtos rúd +				Kacsa-, libazsír +				Csokoládé (szelet) +			
Tápanyag jellemzők	En:	46,6 kcal	Zs: 0,6 g	En:	501,0 kcal	Zs: 239,3 g	En:	111,6 kcal	Zs: 12,6 g	En:	241,9 kcal	Zs: 69,1 g	En:	189,9 kcal	Zs: 10,0 g	En:	184,2 kcal	Zs: 19,8 g	En:	140,3 kcal	Zs: 8,6 g						
	Tz:	-	Fe: 0,6 g	Tz:	118,0 g	Fe: 61,0 g	Tz:	5,9 g	Fe: 0,1 g	Tz:	1,1 g	Fe: 14,7 g	Tz:	5,5 g	Fe: 3,9 g	Tz:	-	Fe: 0,1 g	Tz:	5,0 g	Fe: 2,1 g						
	Sz:	10,5 g	Cu: -	Sz:	621,0 g	Cu: 232,0 g	Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	1,2 g	Cu: 0,7 g	Sz:	20,0 g	Cu: 0,8 g	Sz:	-	Cu: -	Sz:	12,8 g	Cu: 12,6 g						
	So:	0,0 g	Hs: -	So:	1,0 g	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -	So:	0,2 g	Hs: -	So:	1,0 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,1 g	Hs: -						
Allergének				glutén				tejféle				tojás, mustár, tejféle, hal				glutén, tejféle, tojás				diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tejféle							

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Uzsonna - A						

		Kukoricás kenyér +		Graham kenyér T,U+		Kenyér félbarna T,U+	
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: 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: -	En: 156,5 kcal Tz: 0,2 g Sz: 31,8 g So: 0,8 g	Zs: 0,5 g Fe: 4,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének		glutén		glutén		glutén, szója	
						Alma +	
Tápanyag jellemzők						En: 46,6 kcal Tz: - Sz: 10,5 g So: 0,0 g	Zs: 0,6 g Fe: 0,6 g Cu: - Hs: -
Allergének							

Vacsora - A

Felvágott sertés párizsi +				Fánk 2db. (ízes)+				Fasírt +				Sült csirkecomb +				Parizer krém +				Gyümölcs joghurt +				Tepertőkrém +																		
Tápanyag jellemzők	En:	74,5	kcal	Zs:	6,2	g	En:	898,1	kcal	Zs:	17,3	g	En:	356,2	kcal	Zs:	22,6	g	En:	251,0	kcal	Zs:	17,9	g	En:	130,2	kcal	Zs:	13,5	g	En:	101,3	kcal	Zs:	2,3	g	En:	371,3	kcal	Zs:	37,4	g
	Tz:	2,4	g	Fe:	4,0	g	Tz:	1,4	g	Fe:	21,9	g	Tz:	0,3	g	Fe:	18,5	g	Tz:	4,2	g	Fe:	20,6	g	Tz:	6,1	g	Fe:	2,3	g	Tz:	1,5	g	Fe:	3,1	g	Tz:	-	Fe:	5,4	g	
	Sz:	0,1	g	Cu:	0,0	g	Sz:	158,6	g	Cu:	46,7	g	Sz:	16,9	g	Cu:	0,1	g	Sz:	1,7	g	Cu:	0,9	g	Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g	Sz:	3,1	g	Cu:	15,8	g	Sz:	-	Cu:	-		
	So:	0,7	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	1,9	g	Hs:	1,4	g	So:	2,7	g	Hs:	1,4	g	So:	0,4	g	Hs:	-		So:	0,2	g	Hs:	-		So:	-	Hs:	-		
Allergének				tejféle, glutén, tojás				glutén, szója, tojás				glutén, tojás, zeller				tejféle				tejféle				mustár																		
Margarin +								Francia saláta +				Rizi-bizi +				Kenyér félbarna R,V+				Kifli +				Kenyér félbarna R,V+																		
Tápanyag jellemzők	En:	111,6	kcal	Zs:	12,6	g	En:	339,1	kcal	Zs:	21,2	g	En:	583,0	kcal	Zs:	19,0	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	138,4	kcal	Zs:	1,3	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g						
	Tz:	5,9	g	Fe:	0,1	g	Tz:	1,2	g	Fe:	6,8	g	Tz:	2,5	g	Fe:	13,3	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,7	g	Fe:	4,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g						
	Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g	Sz:	27,3	g	Cu:	3,4	g	Sz:	89,8	g	Cu:	0,1	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	26,5	g	Cu:	1,1	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g						
	So:	0,0	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	1,4	g	Hs:	1,2	g	So:	1,3	g	Hs:	-		So:	0,6	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-							
Allergének				tejféle				tejféle, mustár, tojás				zeller				glutén, szója				glutén, tejféle				glutén, szója																		
Kenyér félbarna R,V+																Retek hónapos +								Zöldhagyma +																		
Tápanyag jellemzők	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	4,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	8,0	kcal	Zs:	0,0	g																								
	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	-	Fe:	0,4	g	Tz:	-	Fe:	0,2	g																										
	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	0,7	g	Cu:	-	Sz:	0,7	g	Cu:	-																										
	So:	1,3	g	Hs:	-		So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-																												
Allergének				glutén, szója																																						

SEnergia-A	2027,48kcal	3731,48kcal	2420,01kcal	4392,06kcal	2466,83kcal	2199,49kcal	2599,29kcal
SEnergia-B	1237,95kcal	1082,53kcal	1310,4kcal	1961,36kcal	818,75kcal	0kcal	0kcal

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