

Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				Szombat				Vasárnap							
Reggeli - A																															
Tea +				Tea +				Tea +				Kakaó +				Tejeskávé +				Tea +				Tej +							
Tápanyag jellemzők	En:	121,5 kcal	Zs: 0,0 g	En:	121,5 kcal	Zs: 0,0 g	En:	121,5 kcal	Zs: 0,0 g	En:	294,6 kcal	Zs: 9,8 g	En:	284,6 kcal	Zs: 9,2 g	En:	121,5 kcal	Zs: 0,0 g	En:	204,6 kcal	Zs: 9,2 g										
	Tz:	-	Fe: 0,0 g	Tz:	-	Fe: 0,0 g	Tz:	-	Fe: 0,0 g	Tz:	-	Fe: 12,3 g	Tz:	-	Fe: 11,2 g	Tz:	-	Fe: 0,0 g	Tz:	-	Fe: 11,2 g										
	Sz:	30,2 g	Cu: 29,4 g	Sz:	30,2 g	Cu: 29,4 g	Sz:	30,2 g	Cu: 29,4 g	Sz:	38,0 g	Cu: 37,1 g	Sz:	37,5 g	Cu: 37,1 g	Sz:	30,2 g	Cu: 29,4 g	Sz:	17,5 g	Cu: 17,5 g										
	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -										
Allergének												glutén, tejféle				tejféle, glutén								tejféle							
Diákcsemege +				Bundás kenyér +				Sonkakrém (csirke)+				Margarin +				Párizsi felvágtt (baromfi) +				Lángos +				Sárgabarack lekvár +							
Tápanyag jellemzők	En:	193,6 kcal	Zs: 17,4 g	En:	421,8 kcal	Zs: 15,6 g	En:	113,4 kcal	Zs: 11,1 g	En:	111,6 kcal	Zs: 12,6 g	En:	80,9 kcal	Zs: 6,8 g	En:	576,9 kcal	Zs: 7,4 g	En:	107,6 kcal	Zs: 0,2 g										
	Tz:	7,1 g	Fe: 9,0 g	Tz:	0,3 g	Fe: 13,4 g	Tz:	5,7 g	Fe: 3,1 g	Tz:	5,9 g	Fe: 0,1 g	Tz:	-	Fe: 4,3 g	Tz:	0,7 g	Fe: 17,9 g	Tz:	-	Fe: 0,2 g										
	Sz:	0,2 g	Cu: 0,1 g	Sz:	53,2 g	Cu: 0,2 g	Sz:	0,5 g	Cu: 0,3 g	Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	22,0 g	Cu: -	Sz:	106,9 g	Cu: 0,3 g	Sz:	25,2 g	Cu: 21,2 g										
	So:	0,7 g	Hs: -	So:	1,3 g	Hs: -	So:	0,7 g	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -										
Allergének				glutén, szója, tojás				szója, tejféle				tejféle								glutén											
Margarin olivás +								Kenyér félbarna R,V+				Kalács (reggeli)+				Bécsi perec +								Margarin +							
Tápanyag jellemzők	En:	-	Zs: -					En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g	En:	315,3 kcal	Zs: 6,3 g	En:	283,8 kcal	Zs: 5,7 g					En:	111,6 kcal	Zs: 12,6 g								
	Tz:	-	Fe: -					Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g	Tz:	3,2 g	Fe: 7,9 g	Tz:	2,9 g	Fe: 7,1 g					Tz:	5,9 g	Fe: 0,1 g								
	Sz:	-	Cu: -					Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g	Sz:	55,0 g	Cu: 7,6 g	Sz:	49,5 g	Cu: 6,8 g					Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g								
	So:	-	Hs: -					So:	1,3 g	Hs: -	So:	0,8 g	Hs: -	So:	0,7 g	Hs: -					So:	0,0 g	Hs: -								
Allergének								glutén, szója				glutén, tejféle, tojás				glutén, tejféle, tojás								tejféle							
Kenyér félbarna R,V+								Retek hónapos +																Kenyér félbarna R,V+							
Tápanyag jellemzők	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:	-	Fe: 0,4 g													Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 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:	-	Hs: -													So:	1,3 g	Hs: -						
Allergének				glutén, szója																				glutén, szója							
Tízórai - A																															
Ívólé 100%-os /alma/ +				Gyümölcs joghurt +				Mandarin +				Poharas tej +				Méz mini (tízórai)+				Gyümölcs joghurt +				Kivi kg+							
Tápanyag jellemzők	En:	147,2 kcal	Zs: 0,3 g	En:	101,3 kcal	Zs: 2,3 g	En:	31,6 kcal	Zs: 0,6 g	En:	88,0 kcal	Zs: 3,0 g	En:	65,1 kcal	Zs: -	En:	101,3 kcal	Zs: 2,3 g	En:	36,5 kcal	Zs: 0,4 g										
	Tz:	0,3 g	Fe: 0,3 g	Tz:	1,5 g	Fe: 3,1 g	Tz:	-	Fe: 0,5 g	Tz:	2,0 g	Fe: 5,8 g	Tz:	-	Fe: 0,1 g	Tz:	1,5 g	Fe: 3,1 g	Tz:	-	Fe: 0,7 g										
	Sz:	36,2 g	Cu: 34,6 g	Sz:	3,1 g	Cu: 15,8 g	Sz:	6,9 g	Cu: -	Sz:	9,2 g	Cu: 9,2 g	Sz:	16,2 g	Cu: -	Sz:	3,1 g	Cu: 15,8 g	Sz:	7,9 g	Cu: -										
	So:	0,0 g	Hs: -	So:	0,2 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,3 g	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,2 g	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -										
Allergének				tejféle								tejféle								tejféle											
Ebéd - A																															

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap										
Ebéd - A																												
Pirított tészta leves +			Fahéjas alma leves +			Zöldborsó leves eperlevéllel+			Húsleves cérnametéllel+			Lencsegulyás füstölt hússal+			Zellerkrém leves +			Csontleves cérnametélttel +										
Tápanyag jellemzők	En:	148,9 kcal	Zs:	5,0 g	En:	283,7 kcal	Zs:	4,4 g	En:	151,1 kcal	Zs:	4,2 g	En:	112,7 kcal	Zs:	4,4 g	En:	325,8 kcal	Zs:	15,4 g	En:	151,5 kcal	Zs:	6,7 g	En:	102,9 kcal	Zs:	3,6 g
	Tz:	0,7 g	Fe:	4,5 g	Tz:	0,9 g	Fe:	2,8 g	Tz:	0,3 g	Fe:	7,2 g	Tz:	0,3 g	Fe:	3,6 g	Tz:	2,6 g	Fe:	22,8 g	Tz:	2,1 g	Fe:	4,8 g	Tz:	0,2 g	Fe:	3,4 g
	Sz:	20,6 g	Cu:	0,6 g	Sz:	58,4 g	Cu:	40,1 g	Sz:	21,3 g	Cu:	3,2 g	Sz:	14,1 g	Cu:	0,2 g	Sz:	30,0 g	Cu:	0,3 g	Sz:	17,5 g	Cu:	2,0 g	Sz:	13,7 g	Cu:	0,1 g
	So:	2,8 g	Hs:	1,9 g	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	2,0 g	Hs:	1,4 g	So:	1,3 g	Hs:	1,0 g	So:	6,6 g	Hs:	4,8 g	So:	2,0 g	Hs:	1,9 g	So:	1,6 g	Hs:	1,4 g
Allergének glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller			tejfőle, glutén			glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller			glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller			glutén			tejfőle, zeller, glutén, tojás			glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller										
Sült csirkecomb +			Sertés pörkölt +			Húsgombóc +			Rakott burgonya +			Hamis sacher szelet+			Bácskai rizseshús +			Sült hurka +										
Tápanyag jellemzők	En:	251,0 kcal	Zs:	17,9 g	En:	458,2 kcal	Zs:	38,9 g	En:	282,3 kcal	Zs:	18,6 g	En:	974,2 kcal	Zs:	57,7 g	En:	230,4 kcal	Zs:	9,5 g	En:	1067,7 kcal	Zs:	21,4 g	En:	-	Zs:	-
	Tz:	4,2 g	Fe:	20,6 g	Tz:	1,3 g	Fe:	22,1 g	Tz:	-	Fe:	15,0 g	Tz:	19,9 g	Fe:	33,7 g	Tz:	1,2 g	Fe:	3,4 g	Tz:	1,9 g	Fe:	26,7 g	Tz:	-	Fe:	-
	Sz:	1,7 g	Cu:	0,9 g	Sz:	2,2 g	Cu:	0,1 g	Sz:	11,9 g	Cu:	-	Sz:	62,9 g	Cu:	-	Sz:	32,0 g	Cu:	14,7 g	Sz:	73,2 g	Cu:	1,0 g	Sz:	-	Cu:	-
	So:	2,7 g	Hs:	1,4 g	So:	2,0 g	Hs:	1,9 g	So:	1,4 g	Hs:	1,4 g	So:	3,8 g	Hs:	1,4 g	So:	0,0 g	Hs:	-	So:	4,5 g	Hs:	3,9 g	So:	-	Hs:	-
Allergének glutén, tojás, zeller						tojás			tejfőle, tojás			glutén, tojás																
Rizi-bizi +			Copfocska tészta +			Paradicsom mártás +			Kenyér félbarna E+			Kenyér félbarna E+			Csemege uborka +			Tört burgonya +										
Tápanyag jellemzők	En:	583,0 kcal	Zs:	19,0 g	En:	419,0 kcal	Zs:	7,8 g	En:	418,6 kcal	Zs:	10,1 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	35,3 kcal	Zs:	0,0 g	En:	301,9 kcal	Zs:	0,6 g
	Tz:	2,5 g	Fe:	13,3 g	Tz:	1,2 g	Fe:	14,0 g	Tz:	1,5 g	Fe:	6,4 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	-	Fe:	0,6 g	Tz:	-	Fe:	8,0 g
	Sz:	89,8 g	Cu:	0,1 g	Sz:	73,0 g	Cu:	4,5 g	Sz:	73,7 g	Cu:	49,0 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	1,3 g	Cu:	0,5 g	Sz:	64,0 g	Cu:	-
	So:	1,4 g	Hs:	1,2 g	So:	1,1 g	Hs:	1,0 g	So:	4,4 g	Hs:	4,4 g	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	0,3 g	Hs:	0,3 g
Allergének zeller			glutén, tojás			glutén			glutén, szója			glutén, szója			glutén, szója													
Meggy befőtt +			Dinnye savanyú +			Kenyér félbarna E+			Őszibarack befőtt +						Kenyér félbarna E+			Párolt káposzta 1/2 +										
Tápanyag jellemzők	En:	36,1 kcal	Zs:	-	En:	22,6 kcal	Zs:	-	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	48,6 kcal	Zs:	0,0 g		En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g	En:	38,4 kcal	Zs:	0,1 g			
	Tz:	-	Fe:	0,2 g	Tz:	-	Fe:	0,4 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	-	Fe:	0,4 g		Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	-	Fe:	0,9 g			
	Sz:	8,3 g	Cu:	-	Sz:	5,7 g	Cu:	-	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	13,1 g	Cu:	11,9 g		Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g	Sz:	8,3 g	Cu:	4,9 g			
	So:	-	Hs:	-	So:	-	Hs:	-	So:	0,6 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-		So:	0,6 g	Hs:	-	So:	-	Hs:	-			
Allergének						glutén, szója									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										

Ebéd - B

	Pirított tészta leves +	Fahéjas alma leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Húsleves cérnametéllel+	Lencsegulyás füstölt hússal+
Tápanyag jellemzők	En: 148,9 kcal Zs: 5,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 20,6 g Cu: 0,6 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g	En: 283,7 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,9 g Fe: 2,8 g Sz: 58,4 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 151,1 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,3 g Fe: 7,2 g Sz: 21,3 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 112,7 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,3 g Fe: 3,6 g Sz: 14,1 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 325,8 kcal Zs: 15,4 g Tz: 2,6 g Fe: 22,8 g Sz: 30,0 g Cu: 0,3 g So: 6,6 g Hs: 4,8 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	tejszíne, glutén	glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejszíne, tojás, zeller	glutén

