

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Tea +	Kakaó +	Tejeskávé +	Tea +	Karamellás tej+	Tea +	Tej +
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: 294,6 kcal Tz: - Sz: 38,0 g So: - Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 37,1 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: 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: -
Allergének	glutén, tejszármarék	glutén, tejszármarék	glutén, tejszármarék	glutén, tejszármarék	glutén, tejszármarék	glutén, tejszármarék
Középszelet - A						
Körözött kész+	Főtt kolbász +	Olasz felvágott +	Lapka sajt +	Zala krém +	Főtt tojás +	Jam mini +
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: 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: 506,3 kcal Tz: 22,5 g Sz: 5,6 g So: 1,9 g Zs: 41,3 g Fe: 28,1 g Cu: 1,9 g Hs: -	En: 86,8 kcal Tz: 2,5 g Sz: 0,4 g So: 0,2 g Zs: 8,4 g Fe: 2,5 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 71,6 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: 0,1 g Zs: 5,0 g Fe: 5,7 g Cu: - Hs: -	En: 62,2 kcal Tz: - Sz: 17,8 g So: - Zs: - Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -
Allergének	tejszármarék	tejszármarék	tejszármarék	tejszármarék	tejszármarék	tejszármarék
Középszelet - B						
Zsemle +	Mustár +	Margarin +	Vaj +	Kenyér félbarna R,V+	Margarin +	Briós +
Tápanyag jellemzők	En: 133,8 kcal Tz: 0,5 g Sz: 26,0 g So: 0,8 g Zs: 1,0 g Fe: 3,8 g Cu: 0,5 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: 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: 149,2 kcal Tz: 11,6 g Sz: 0,2 g So: - Zs: 16,4 g Fe: 0,2 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: -	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: -
Allergének	glutén	glutén	glutén	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója
Középszelet - C						
	Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+		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: 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: 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		glutén, szója	
Tízórai - A						
Kifli +	Jam mini +	Korpovit keksz +	Túró rudi +	Poharas tej +	Kefír +	Vaj +
Tápanyag jellemzők	En: 138,4 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: 62,2 kcal Tz: - Sz: 17,8 g So: - Zs: - Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 90,0 kcal Tz: 1,1 g Sz: 13,9 g So: 0,2 g Zs: 2,6 g Fe: 2,1 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: 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: 82,5 kcal Tz: 3,0 g Sz: 5,8 g So: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 4,7 g Cu: 4,2 g Hs: -
Allergének	glutén, tejszármarék	glutén, tejszármarék	glutén, tejszármarék	glutén, tejszármarék	glutén, tejszármarék	glutén, tejszármarék
Tízórai - B						
Kockasajt +	Zsemle +					Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	En: 46,5 kcal Tz: 2,3 g Sz: 2,1 g So: 0,2 g Zs: 3,5 g Fe: 1,6 g Cu: 1,2 g Hs: -	En: 133,8 kcal Tz: 0,5 g Sz: 26,0 g So: 0,8 g Zs: 1,0 g Fe: 3,8 g Cu: 0,5 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	tejszármarék	glutén				glutén, szója

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap																							
Ebéd - A																																									
Tarhonya leves +						Eperkrém leves +						Daragaluska leves +						Zöldség leves +						Palóc leves +						Orja leves +						Magyaros zeller leves+					
Tápanyag jellemzők	En:	220,6 kcal	Zs:	11,9 g		En:	294,2 kcal	Zs:	4,0 g		En:	125,0 kcal	Zs:	4,7 g		En:	80,8 kcal	Zs:	3,8 g		En:	766,1 kcal	Zs:	15,6 g		En:	54,5 kcal	Zs:	3,7 g		En:	156,3 kcal	Zs:	9,6 g							
	Tz:	1,6 g	Fe:	4,0 g		Tz:	0,9 g	Fe:	3,4 g		Tz:	0,2 g	Fe:	3,7 g		Tz:	0,3 g	Fe:	3,4 g		Tz:	0,8 g	Fe:	21,8 g		Tz:	0,3 g	Fe:	1,1 g		Tz:	1,3 g	Fe:	2,8 g							
	Sz:	23,2 g	Cu:	0,6 g		Sz:	59,9 g	Cu:	48,0 g		Sz:	16,7 g	Cu:	0,1 g		Sz:	8,1 g	Cu:	0,3 g		Sz:	28,4 g	Cu:	0,0 g		Sz:	3,9 g	Cu:	0,3 g		Sz:	14,1 g	Cu:	0,1 g							
	So:	2,7 g	Hs:	1,4 g		So:	0,0 g	Hs:	-		So:	1,9 g	Hs:	1,0 g		So:	2,8 g	Hs:	1,9 g		So:	4,2 g	Hs:	4,1 g		So:	1,9 g	Hs:	1,4 g		So:	2,2 g	Hs:	1,9 g							
Allergének glutén, tojás						tejfőle, glutén						glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller						glutén, tojás, zeller						tejfőle, glutén						glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller						zeller, glutén					
Csirkecomb jóasszony módra +						Harcsa paprikás+						Vagdalt (sertés húsból)+						Székely káposzta +						Mákos guba+						Sült tarja (egész) +						Rántott sertésmáj +					
Tápanyag jellemzők	En:	578,9 kcal	Zs:	40,0 g		En:	287,6 kcal	Zs:	14,2 g		En:	347,2 kcal	Zs:	22,1 g		En:	707,5 kcal	Zs:	49,9 g		En:	850,7 kcal	Zs:	26,8 g		En:	285,9 kcal	Zs:	22,5 g		En:	409,6 kcal	Zs:	12,9 g							
	Tz:	6,5 g	Fe:	34,2 g		Tz:	3,4 g	Fe:	27,6 g		Tz:	0,1 g	Fe:	17,9 g		Tz:	2,6 g	Fe:	26,6 g		Tz:	3,4 g	Fe:	25,8 g		Tz:	1,3 g	Fe:	18,9 g		Tz:	0,7 g	Fe:	30,5 g							
	Sz:	19,6 g	Cu:	9,0 g		Sz:	4,1 g	Cu:	0,7 g		Sz:	16,6 g	Cu:	0,1 g		Sz:	34,5 g	Cu:	0,2 g		Sz:	125,3 g	Cu:	51,6 g		Sz:	0,3 g	Cu:	0,0 g		Sz:	40,4 g	Cu:	0,0 g							
	So:	1,7 g	Hs:	-		So:	3,5 g	Hs:	1,9 g		So:	1,8 g	Hs:	1,4 g		So:	0,1 g	Hs:	-		So:	1,6 g	Hs:	-		So:	1,6 g	Hs:	1,6 g		So:	3,6 g	Hs:	1,9 g							
Allergének glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller						tejfőle, hal						glutén, szója, tojás						tejfőle, glutén						tejfőle, glutén												glutén, tojás					
Zöldséges bulgur +						Copfocska tészta +						Szárazbab főzelék +						Kenyér félbarna E+						Vaníliás öntet +						Kelkáposzta főzelék +						Petrezselymes burgonya +					
Tápanyag jellemzők	En:	411,2 kcal	Zs:	2,0 g		En:	419,0 kcal	Zs:	7,8 g		En:	530,3 kcal	Zs:	14,0 g		En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g		En:	168,3 kcal	Zs:	4,7 g		En:	376,1 kcal	Zs:	25,0 g		En:	331,4 kcal	Zs:	0,7 g							
	Tz:	-	Fe:	15,7 g		Tz:	1,2 g	Fe:	14,0 g		Tz:	1,4 g	Fe:	22,7 g		Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g		Tz:	-	Fe:	5,3 g		Tz:	4,5 g	Fe:	7,1 g		Tz:	-	Fe:	8,8 g							
	Sz:	87,8 g	Cu:	0,1 g		Sz:	73,0 g	Cu:	4,5 g		Sz:	75,7 g	Cu:	5,0 g		Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g		Sz:	25,4 g	Cu:	20,7 g		Sz:	29,9 g	Cu:	0,1 g		Sz:	70,2 g	Cu:	-							
	So:	0,3 g	Hs:	-		So:	1,1 g	Hs:	1,0 g		So:	1,9 g	Hs:	1,9 g		So:	0,6 g	Hs:	-		So:	-	Hs:	-		So:	1,9 g	Hs:	1,9 g		So:	0,4 g	Hs:	0,4 g							
Allergének glutén						glutén, tojás						tejfőle, glutén						glutén, szója						tejfőle						glutén, tejfőle											
Kenyér félbarna E+						Kenyér félbarna E+						Kenyér félbarna E+												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			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:	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		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		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:	-		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					

Ebéd - B						
Tarhonya leves+	Eperkrém leves +	Daragaluska leves +	Zöldség leves +	Palóc leves +		
Tápanyag jellemzők	En: 177,7 kcal Zs: 4,9 g Tz: 0,5 g Fe: 5,5 g Sz: 26,8 g Cu: 0,3 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g	En: 294,2 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 3,4 g Sz: 59,9 g Cu: 48,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 125,0 kcal Zs: 4,7 g Tz: 0,2 g Fe: 3,7 g Sz: 16,7 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,0 g	En: 80,8 kcal Zs: 3,8 g Tz: 0,3 g Fe: 3,4 g Sz: 8,1 g Cu: 0,3 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g	En: 766,1 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,8 g Fe: 21,8 g Sz: 28,4 g Cu: 0,0 g So: 4,2 g Hs: 4,1 g	
Allergének	glutén, tojás	tejsféle, glutén	glutén, hal, szója, tejsféle, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller	tejsféle, glutén	
Nemzeti szelet +	Vajas csirkemell +	Csiberoló házi +	Rántott sertésborda +	Répa torta+		
Tápanyag jellemzők	En: 268,1 kcal Zs: 13,0 g Tz: 0,1 g Fe: 21,5 g Sz: 14,0 g Cu: 3,2 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 263,2 kcal Zs: 14,2 g Tz: 8,9 g Fe: 23,9 g Sz: 11,6 g Cu: 1,1 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g	En: 279,4 kcal Zs: 15,6 g Tz: 2,1 g Fe: 23,7 g Sz: 12,6 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 309,1 kcal Zs: 9,4 g Tz: 0,1 g Fe: 20,1 g Sz: 34,0 g Cu: 0,0 g So: 3,0 g Hs: 2,5 g	En: 219,3 kcal Zs: 9,4 g Tz: 1,2 g Fe: 3,3 g Sz: 29,6 g Cu: 14,7 g So: 0,0 g Hs: -	
Allergének	tejsféle, glutén	glutén, tejsféle	tojás, glutén	glutén, tojás	glutén, tojás	

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap											
Ebéd - B																													
Csőtészta +						Párolt rizs +						Zöldborsó főzelék +						Burgonyapüré +						Kenyér félbarna E+					
Tápanyag jellemzők		En:	419,0 kcal	Zs:	7,8 g	En:	586,1 kcal	Zs:	18,9 g	En:	452,6 kcal	Zs:	14,4 g	En:	444,2 kcal	Zs:	15,4 g	En:	130,4 kcal	Zs:	0,4 g								
		Tz:	1,2 g	Fe:	14,0 g	Tz:	2,6 g	Fe:	10,0 g	Tz:	2,9 g	Fe:	15,8 g	Tz:	5,9 g	Fe:	10,3 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g								
		Sz:	73,0 g	Cu:	4,5 g	Sz:	93,8 g	Cu:	0,1 g	Sz:	65,0 g	Cu:	21,6 g	Sz:	64,3 g	Cu:	4,3 g	Sz:	26,5 g	Cu:	0,1 g								
		So:	0,3 g	Hs:	0,2 g	So:	1,3 g	Hs:	1,0 g	So:	1,8 g	Hs:	1,4 g	So:	0,6 g	Hs:	0,5 g	So:	0,6 g	Hs:	-								
Allergének		glutén, tojás				glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller				tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller				tejféle				glutén, szója											
Kenyér félbarna E+						Őszibarack befőtt +						Kenyér félbarna E+						Friss káposzta saláta +											
Tápanyag jellemzők		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:	62,7 kcal	Zs:	0,1 g												
		Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	-	Fe:	0,4 g	Tz:	0,1 g	Fe:	4,0 g	Tz:	-	Fe:	1,1 g												
		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:	14,0 g	Cu:	9,8 g												
		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+																	
Tápanyag jellemzők						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												
						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:	-												
Allergének						glutén, szója								glutén, szója															

Uzsonna - A

Mandarin +	Joghurt poharas natúr +	Kakaós csiga +	Alma +	Mandarin +	Sóspálcika +	Banán +
Tápanyag jellemzők	En: 85,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,1 g Fe: 4,8 g Sz: 6,6 g Cu: 6,3 g So: 0,1 g Hs: -	En: 255,1 kcal Zs: 10,4 g Tz: 5,5 g Fe: 4,1 g Sz: 34,8 g Cu: 14,4 g So: 0,5 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: 31,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 6,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 171,4 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,6 g Fe: 5,4 g Sz: 32,9 g Cu: 1,9 g So: 1,6 g Hs: -	En: 210,7 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 2,6 g Sz: 48,4 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle, tojás			glutén, szezám, tejféle	

Vacsora - A

Sonkakrém (sertés)+	Slambuc +	Csülök sonka +	Péklángos +	Húspástétom	Sonka felvágott +	Sajtkrém 50gr-os +
Tápanyag jellemzők	En: 744,7 kcal Zs: 44,0 g Tz: 7,8 g Fe: 23,1 g Sz: 61,6 g Cu: - So: 2,0 g Hs: -	En: 54,9 kcal Zs: 2,7 g Tz: 1,1 g Fe: 6,8 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g Hs: -	En: 485,0 kcal Zs: 31,2 g Tz: 3,4 g Fe: 17,2 g Sz: 32,0 g Cu: 1,0 g So: 2,1 g Hs: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 43,9 kcal Zs: 2,2 g Tz: 0,9 g Fe: 5,4 g Sz: 0,7 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: -	En: 92,0 kcal Zs: 7,0 g Tz: 4,5 g Fe: 4,3 g Sz: 29,5 g Cu: 2,5 g So: 1,0 g Hs: -
Allergének	glutén, tojás		szója, tejféle, glutén		szója	tejféle

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Vacsora - A						
Kenyér félbarna R,V+		Csemege uborka +	Vajkrém magyaros +	Korpás kifli +	Margarin +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Zs: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g	En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Ssz: 1,3 g So: 0,6 g	En: 101,1 kcal Zs: 11,3 g Tz: 4,9 g Ssz: 0,1 g So: 0,1 g	En: 141,1 kcal Zs: 3,7 g Tz: - Ssz: 22,4 g So: -	En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Ssz: 0,1 g So: 0,0 g	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Ssz: 53,0 g So: 1,3 g
Allergének	glutén, szója		tejféle	glutén, tejféle	tejféle	glutén, szója
			Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna R,V+		
Tápanyag jellemzők			En: 260,8 kcal Zs: 0,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g		En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Ssz: 53,0 g So: 1,3 g	
Allergének			glutén, szója		glutén, szója	
SEnergia-A	2187,03kcal	3145,52kcal	2652,73kcal	2595,34kcal	2808,46kcal	2082,61kcal
SEnergia-B	995,23kcal	1322,56kcal	987,42kcal	1027,2kcal	1115,78kcal	0kcal