

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A	Tejeskávé + Tápanyag jellemzők En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - Allergének tejféle, glutén	Tea + Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: - Allergének	Tej + Tápanyag jellemzők En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: - Allergének tejféle	Tea + Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: - Allergének	Tea + Tápanyag jellemzők En: 53,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 13,2 g Cu: 12,8 g So: - Hs: - Allergének
	Tepertős pogácsa (f) + Tápanyag jellemzők En: 252,3 kcal Zs: 13,2 g Tz: 5,0 g Fe: 5,8 g Sz: 27,5 g Cu: - So: 2,5 g Hs: - Allergének glutén, tejféle, tojás	Tojásrántotta + Tápanyag jellemzők En: 419,2 kcal Zs: 39,6 g Tz: 3,8 g Fe: 13,5 g Sz: 0,6 g Cu: - So: 1,7 g Hs: 1,4 g Allergének tojás	Vaj + Tápanyag jellemzők En: 119,4 kcal Zs: 13,1 g Tz: 9,3 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - Hs: - Allergének tejféle	Zala felvágott + Tápanyag jellemzők En: 43,8 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,5 g Fe: 2,5 g Sz: 0,3 g Cu: 0,0 g So: 0,2 g Hs: - Allergének szója	Körözött 50gr-os tömlős + Tápanyag jellemzők En: 26,5 kcal Zs: 1,5 g Tz: 1,0 g Fe: 2,3 g Sz: 1,0 g Cu: 1,0 g So: 0,8 g Hs: - Allergének
		Kenyér félbarna R,V+ Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - Allergének glutén, szója	Kalács (reggeli)+ Tápanyag jellemzők En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, tejféle, tojás	Vajkrém natúr + Tápanyag jellemzők En: 77,0 kcal Zs: 8,6 g Tz: 3,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - Allergének tejféle	Kenyér félbarna R,V+ Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - Allergének glutén, szója
			Kenyér félbarna R,V+ Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 5,6 g Sz: 37,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - Allergének glutén, szója		
Tízórai - A	Tejeskávé + Tápanyag jellemzők En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - Allergének tejféle, glutén	Ívólé 100%-os /alma/ + Tápanyag jellemzők En: 101,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,2 g Fe: 0,2 g Sz: 24,9 g Cu: 23,8 g So: 0,0 g Hs: - Allergének	Kakaó + Tápanyag jellemzők En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - Allergének tejféle, glutén	Kakaó + Tápanyag jellemzők En: 187,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,3 g Sz: 23,0 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - Allergének tejféle, glutén	Tejeskávé + Tápanyag jellemzők En: 180,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 22,7 g Cu: 22,4 g So: - Hs: - Allergének tejféle, glutén
	Tepertős pogácsa (f) + Tápanyag jellemzők En: 252,3 kcal Zs: 13,2 g Tz: 5,0 g Fe: 5,8 g Sz: 27,5 g Cu: - So: 2,5 g Hs: - Allergének glutén, tejféle, tojás	Kockasajt + Tápanyag jellemzők En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: - Allergének tejféle	Kifli + Tápanyag jellemzők En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: - Allergének glutén, tejféle	Brió + Tápanyag jellemzők En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g So: 0,5 g Hs: - Allergének glutén, tejféle, tojás	Halpástétom + Tápanyag jellemzők En: 218,3 kcal Zs: 67,3 g Tz: 1,1 g Fe: 13,1 g Sz: 1,2 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: - Allergének mustár, tojás, tejféle, hal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				

	Magvas kenyér T,U +		Kenyér félbarna T,U+
Tápanyag jellemzők	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: 203,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 41,3 g So: 1,0 g Zs: 0,6 g Fe: 6,2 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, szeszámag, szója		glutén, szója

Ebéd - A

	Erdei gyümölcs leves +	Zöldségkrém leves +	Csontleves eperlevéllel +	Magyaros burgonya leves +	Fejtett bableves füstölthússal +
Tápanyag jellemzők	En: 164,5 kcal Tz: 0,9 g Sz: 31,5 g So: 0,0 g Zs: 3,3 g Fe: 1,8 g Cu: 23,5 g Hs: -	En: 145,2 kcal Tz: 0,9 g Sz: 20,3 g So: 0,4 g Zs: 4,8 g Fe: 4,4 g Cu: 5,0 g Hs: -	En: 87,4 kcal Tz: 0,2 g Sz: 11,1 g So: 1,4 g Zs: 3,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 119,5 kcal Tz: 0,4 g Sz: 20,3 g So: 1,4 g Zs: 2,7 g Fe: 2,9 g Cu: 0,3 g Hs: 1,2 g	En: 359,8 kcal Tz: 3,0 g Sz: 41,5 g So: 2,9 g Zs: 14,8 g Fe: 18,1 g Cu: 3,7 g Hs: 1,4 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle	glutén	tejféle, glutén

	Bácskai rizseshús +	Sajtos csirkemell pennével +	Gombás- baconös csirkemáj +	Tejszínes-ananászos csirketokány+	Darás metélt
Tápanyag jellemzők	En: 868,3 kcal Tz: 1,5 g Sz: 64,8 g So: 3,9 g Zs: 17,0 g Fe: 21,6 g Cu: 0,8 g Hs: 3,4 g	En: 609,7 kcal Tz: 4,1 g Sz: 70,0 g So: 2,3 g Zs: 22,0 g Fe: 33,6 g Cu: 2,1 g Hs: 1,7 g	En: 259,4 kcal Tz: 4,0 g Sz: 2,9 g So: 2,1 g Zs: 17,9 g Fe: 22,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 167,7 kcal Tz: 2,9 g Sz: 6,0 g So: 0,9 g Zs: 8,5 g Fe: 21,6 g Cu: 4,1 g Hs: 0,7 g	En: 357,3 kcal Tz: 1,1 g Sz: 65,0 g So: 3,0 g Zs: 7,2 g Fe: 7,2 g Cu: 24,4 g Hs: 2,9 g
Allergének		tejféle, zeller, glutén		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás

	Almapaprika savanyúság +	Kenyér félbarna E+	Sós burgonya +	Párolt rizs +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 8,4 kcal Tz: - Sz: 1,4 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 241,5 kcal Tz: - Sz: 51,2 g So: 0,2 g Zs: 0,5 g Fe: 6,4 g Cu: - Hs: 0,2 g	En: 397,9 kcal Tz: 1,3 g Sz: 70,3 g So: 1,2 g Zs: 9,6 g Fe: 7,5 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének		glutén, szója		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, szója

	Kenyér félbarna E+	Szőlő +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,8 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: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 91,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,6 g So: 0,4 g Zs: 0,3 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, szója		glutén, szója	glutén, szója

Uzsonna - A

	Sajtkrém házi +	Kacsa-, libazsír +	Vajkrém natúr +	Kenőmájás +	Kefír +
Tápanyag jellemzők	En: 115,8 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,4 g So: 0,2 g Zs: 11,3 g Fe: 3,5 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 147,4 kcal Tz: - Sz: - So: - Zs: 15,8 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 77,0 kcal Tz: 3,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 8,6 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 81,3 kcal Tz: - Sz: 0,1 g So: 0,7 g Zs: 6,9 g Fe: 4,0 g Cu: - 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	tejféle		tejféle		tejféle

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A	Uborka + Tápanyag jellemzők En: 2,4 kcalZs: 0,0 gTz: -Fe: 0,2 gSz: 0,3 gCu: -So: -Hs: - Allergének	Kenyér rozsos T,U+ En: 150,2 kcalZs: 1,0 gTz: 0,3 gFe: 0,6 gSz: 28,9 gCu: -So: 0,6 gHs: - glutén	Graham kenyér T,U+ En: 141,4 kcalZs: 1,0 gTz: 1,0 gFe: 5,0 gSz: 24,6 gCu: 0,1 gSo: 0,9 gHs: - glutén	Kukoricás kenyér + En: 163,4 kcalZs: 0,6 gTz: 0,6 gFe: 4,6 gSz: 28,0 gCu: 0,2 gSo: 0,8 gHs: - glutén	Zsemle + En: 133,8 kcalZs: 1,0 gTz: 0,5 gFe: 3,8 gSz: 26,0 gCu: 0,5 gSo: 0,8 gHs: - glutén
Vacsora - A	Korpás kenyér (tizó,uzs) + Tápanyag jellemzők En: 148,0 kcalZs: 0,6 gTz: 0,2 gFe: 4,7 gSz: 28,8 gCu: 0,2 gSo: 0,8 gHs: - glutén, szója Allergének	Alma + En: 46,6 kcalZs: 0,6 gTz: -Fe: 0,6 gSz: 10,5 gCu: -So: 0,0 gHs: -	Retek hónapos + En: 4,5 kcalZs: 0,0 gTz: -Fe: 0,4 gSz: 0,7 gCu: -So: -Hs: -	Retek hónapos + En: 4,5 kcalZs: 0,0 gTz: -Fe: 0,4 gSz: 0,7 gCu: -So: -Hs: -	
	Disznósajt + Tápanyag jellemzők En: 271,6 kcalZs: 22,3 gTz: 9,0 gFe: 16,9 gSz: 0,8 gCu: 0,3 gSo: 2,7 gHs: - Allergének	Pizza (sonkás, kukoricás) + En: 756,9 kcalZs: 30,4 gTz: 7,3 gFe: 28,1 gSz: 90,9 gCu: 2,7 gSo: 1,9 gHs: - szója, tejszíne, glutén	Vagdalt (sertés húsból)+ En: 203,3 kcalZs: 12,3 gTz: 0,1 gFe: 10,4 gSz: 11,1 gCu: 0,1 gSo: 1,4 gHs: 1,2 g glutén, szója, tojás	Sült virsli + En: 197,8 kcalZs: 17,8 gTz: 0,9 gFe: 7,8 gSz: 1,6 gCu: -So: -Hs: -	
	Lilahagyma + Tápanyag jellemzők En: 7,6 kcalZs: 0,0 gTz: -Fe: 0,2 gSz: 1,6 gCu: 0,2 gSo: -Hs: - Allergének		Francia saláta + En: 312,9 kcalZs: 20,5 gTz: 1,2 gFe: 6,2 gSz: 23,6 gCu: 2,8 gSo: 0,5 gHs: - tejszíne, mustár, tojás	Friss-kapros tökfőzelék + En: 236,9 kcalZs: 10,9 gTz: 2,1 gFe: 5,2 gSz: 28,4 gCu: 2,5 gSo: 1,5 gHs: 1,4 g tejszíne, glutén	
	Kenyér félbarna R,V+ Tápanyag jellemzők En: 182,6 kcalZs: 0,6 gTz: 0,2 gFe: 5,6 gSz: 37,1 gCu: 0,1 gSo: 0,9 gHs: - glutén, szója Allergének			Kenyér félbarna R,V+ En: 182,6 kcalZs: 0,6 gTz: 0,2 gFe: 5,6 gSz: 37,1 gCu: 0,1 gSo: 0,9 gHs: - glutén, szója	
SEnergia-A	2726,05kcal	2978,23kcal	2158,13kcal	2373,43kcal	1889,34kcal

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