



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
-------	------	--------	-----------	--------

Reggeli - A

	Tea +				Tea +				Kakaó +				Tea +				Tea +			
Tápanyag jellemzők	En:	81,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	81,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	274,6 kcal	Zs:	9,8 g	En:	81,5 kcal	Zs:	0,0 g	En:	81,5 kcal	Zs:	0,0 g
	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	-	Fe:	12,3 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g	Tz:	-	Fe:	0,0 g
	Sz:	20,2 g	Cu:	19,6 g	Sz:	20,2 g	Cu:	19,6 g	Sz:	33,0 g	Cu:	32,2 g	Sz:	20,2 g	Cu:	19,6 g	Sz:	20,2 g	Cu:	19,6 g
	So:	-	Hs:	-	So:	-	HS:	-	So:	-	HS:	-	So:	-	HS:	-	So:	-	HS:	-
Allergének									glutén, tejfele											

	Szeletelt gouda sajt+				Kenőmájás +				Zala felvágott +				Szalámi (Túrista) +				Lángos +													
Tápanyag jellemzők	En:	59,1	kcal	Zs:	4,4	g	En:	195,0	kcal	Zs:	16,6	g	En:	99,5	kcal	Zs:	8,3	g	En:	137,2	kcal	Zs:	12,6	g	En:	576,9	kcal	Zs:	7,4	g
	Tz:	2,9	g	Fe:	4,9	g	Tz:	-		Fe:	9,5	g	Tz:	3,4	g	Fe:	5,6	g	Tz:	5,3	g	Fe:	5,1	g	Tz:	0,7	g	Fe:	17,9	g
	Sz:	0,2	g	Cu:	0,2	g	Sz:	0,2	g	Cu:	-		Sz:	0,7	g	Cu:	0,0	g	Sz:	1,3	g	Cu:	0,2	g	Sz:	106,9	g	Cu:	0,3	g
	So:	0,3	g	Hs:	-		So:	1,6	g	HS:	-		So:	0,4	g	HS:	-		So:	1,0	g	HS:	-		So:	-		HS:	-	
	tejféle					szója					szója					glutén														
Allergének																														

	Vajkrém natúr +				Retek csomó +				Margarin +				Vaj +											
Tápanyag jellemzők	En:	96,3	kcal	Zs:	10,8	g	En:	4,5	kcal	Zs:	0,0	g	En:	111,6	kcal	Zs:	12,6	g	En:	149,2	kcal	Zs:	16,4	g
	Tz:	4,7	g	Fe:	0,1	g	Tz:	-		Fe:	0,4	g	Tz:	5,9	g	Fe:	0,1	g	Tz:	11,6	g	Fe:	0,2	g
	Sz:	0,1	g	Cu:	-		Sz:	0,7	g	Cu:	-		Sz:	0,1	g	Cu:	0,1	g	Sz:	0,2	g	Cu:	0,1	g
	So:	0,1	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-	
Allergének	tejszíne												tejszíne											

	Kenyér félbarna R,V+				Kenyér félbarna R,V+				Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Graham kenyér R,V+															
Tápanyag jellemzők	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	260,8	kcal	Zs:	0,8	g	En:	246,7	kcal	Zs:	1,0	g	En:	141,4	kcal	Zs:	1,0	g
	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,3	g	Fe:	8,0	g	Tz:	0,4	g	Fe:	7,9	g	Tz:	1,0	g	Fe:	5,0	g
	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	53,0	g	Cu:	0,2	g	Sz:	48,0	g	Cu:	0,4	g	Sz:	24,6	g	Cu:	0,1	g
	So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	1,3	g	Hs:	-		So:	0,9	g	Hs:	-	
Allergének	glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója				glutén											

Tízórai - A

	Tej +		Kakaó +		Tej +		Tej +		Tea +	
Tápanyag jellemzők	En: 204,6 kcal	Zs: 9,2 g	En: 274,6 kcal	Zs: 9,8 g	En: 204,6 kcal	Zs: 9,2 g	En: 204,6 kcal	Zs: 9,2 g	En: 81,5 kcal	Zs: 0,0 g
	Tz: -	Fe: 11,2 g	Tz: -	Fe: 12,3 g	Tz: -	Fe: 11,2 g	Tz: -	Fe: 11,2 g	Tz: -	Fe: 0,0 g
	Sz: 17,5 g	Cu: 17,5 g	Sz: 33,0 g	Cu: 32,2 g	Sz: 17,5 g	Cu: 17,5 g	Sz: 17,5 g	Cu: 17,5 g	Sz: 20,2 g	Cu: 19,6 g
	So: -	Hs: -	So: -	Hs: -	So: -	Hs: -	So: -	Hs: -	So: -	Hs: -
Allergének	tejszíne		glutén, tejszíne		tejszíne		tejszíne			

	Búzacsírák diákrúd +				Sonka felvágott +				Parizer krém +				Kakaós kalács				Tojáskrém +											
Tápanyag jellemzők	En:	126,6	kcal	Zs:	1,1	g			En:	54,9	kcal	Zs:	2,7	g			En:	-	Zs:	-			En:	132,6	kcal	Zs:	12,8	g
	Tz:	0,6	g	Fe:	4,5	g			Tz:	1,1	g	Fe:	6,8	g			Tz:	-	Fe:	-			Tz:	4,5	g	Fe:	3,8	g
	Sz:	23,5	g	Cu:	0,4	g			Sz:	0,8	g	Cu:	0,2	g			Sz:	-	Cu:	-			Sz:	0,6	g	Cu:	0,3	g
	So:	0,8	g	Hs:	-				So:	1,3	g	Hs:	-				So:	-	Hs:	-			So:	0,2	g	Hs:	-	
	glutén, tejszíne								szója				tejszíne				glutén				tojás, mustár, tejszíne							
Allergének																												

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai - A									
		Graham kenyér T,U+		Graham kenyér T,U+				Kukoricás kenyér +	
Tápanyag jellemzők		En: 282,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 2,0 g Fe: 10,1 g Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g So: 1,8 g Hs: - glutén		En: 282,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 2,0 g Fe: 10,1 g Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g So: 1,8 g Hs: - glutén				En: 326,7 kcal Zs: 1,2 g Tz: 1,2 g Fe: 9,1 g Sz: 56,0 g Cu: 0,4 g So: 1,5 g Hs: - glutén	
Allergének									
		Uborka +							
Tápanyag jellemzők		En: 4,8 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -							
Allergének									
Ebéd - A									
		Csontleves gazdagon +		Pirított tészta leves +		Paradicsom leves betűtéstával +		Brokkoli krémleves +	
Tápanyag jellemzők		En: 107,0 kcal Zs: 4,1 g Tz: 0,2 g Fe: 3,4 g Sz: 13,6 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g		En: 152,8 kcal Zs: 5,1 g Tz: 0,7 g Fe: 4,7 g Sz: 21,2 g Cu: 0,8 g So: 2,6 g Hs: 1,4 g		En: 207,9 kcal Zs: 2,9 g Tz: 0,4 g Fe: 3,3 g Sz: 41,2 g Cu: 33,6 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g		En: 136,9 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g Sz: 12,4 g Cu: 2,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	
Allergének		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		glutén		tojás, tejféle, zeller, glutén	
		Bolognai +		Rakott káposzta +		Sült csirkecomb +		Levesgyöngy +	
Tápanyag jellemzők		En: 340,1 kcal Zs: 26,9 g Tz: 1,6 g Fe: 13,6 g Sz: 8,7 g Cu: 4,3 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g		En: 564,1 kcal Zs: 33,3 g Tz: 1,3 g Fe: 19,7 g Sz: 43,8 g Cu: 0,2 g So: 2,1 g Hs: 1,9 g		En: 248,2 kcal Zs: 17,6 g Tz: 4,2 g Fe: 20,6 g Sz: 1,7 g Cu: 0,9 g So: 2,7 g Hs: 1,4 g		En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	
Allergének		glutén		tejféle		glutén, tojás, zeller			
		Spagetti+		Kenyer félbarna E+		Petrezselymes burgonya +		Zöldséges, húsos rakott penne +	
Tápanyag jellemzők		En: 447,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,4 g Fe: 16,8 g Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -		En: 331,4 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 8,8 g Sz: 70,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g		En: 644,1 kcal Zs: 18,9 g Tz: 4,5 g Fe: 40,2 g Sz: 84,2 g Cu: 3,0 g So: 2,1 g Hs: 1,6 g	
Allergének		glutén, tojás		glutén, szója				glutén, tejféle, zeller	
		Sajt korona +				Vitamin saláta +		Kenyer félbarna E+	
Tápanyag jellemzők		En: 88,6 kcal Zs: 6,5 g Tz: 4,3 g Fe: 7,4 g Sz: 0,3 g Cu: 0,3 g So: 0,5 g Hs: -		En: 112,6 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 3,0 g Sz: 24,1 g Cu: 14,7 g So: - Hs: -		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	
Allergének		tejféle		zeller		glutén, szója		glutén, szója	

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+		
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: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g		
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		
Ebéd - B					
	Csontleves gazdagon +	Pirított tészta leves +	Paradicsom leves betűtésztaival +	Brokkoli krémleves +	Frankfurti leves+
Tápanyag jellemzők	En: 107,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 13,6 g So: 1,6 g	Zs: 4,1 g Fe: 3,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 207,9 kcal Tz: 0,4 g Sz: 41,2 g So: 0,5 g	Zs: 6,8 g Fe: 6,2 g Cu: 2,1 g Hs: 1,2 g	En: 240,4 kcal Tz: 0,4 g Sz: 14,1 g So: 1,4 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén	tojás, tejféle, zeller, glutén	glutén
	Rántott csirkemellfilé+	Tejfölös sertés tokány+	Hagymás sültcsirkemáj +	Levesgyöngy +	Tejbedara +
Tápanyag jellemzők	En: 290,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 30,9 g So: 2,0 g	Zs: 7,3 g Fe: 25,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,4 g	En: 285,6 kcal Tz: 2,4 g Sz: 3,1 g So: 1,9 g	Zs: 1,7 g Fe: 0,4 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 563,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 89,8 g So: 2,2 g
Allergének	tojás, glutén	tejféle, zeller, glutén			glutén
	Petrezselymes burgonya +	Szarvacska tészta +	Párolt rizs +	Sajtos halfilé +	Kakaó szórat +
Tápanyag jellemzők	En: 331,4 kcal Tz: - Sz: 70,2 g So: 0,4 g	Zs: 0,7 g Fe: 8,8 g Cu: - Hs: 0,4 g	En: 434,6 kcal Tz: 1,3 g Sz: 78,3 g So: 1,3 g	Zs: 18,2 g Fe: 29,4 g Cu: 0,2 g Hs: 1,4 g	En: 75,8 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,0 g So: 0,0 g
Allergének		glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	hal, tejféle	glutén
	Alma befőtt +	Kenyér félbarna E+	Káposzta saláta +	Burgonyapüré +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 58,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 12,6 g So: 0,1 g	Zs: 0,4 g Fe: 4,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 66,7 kcal Tz: - Sz: 15,0 g So: -	Zs: 15,4 g Fe: 10,3 g Cu: 4,3 g Hs: 0,3 g	En: 130,4 kcal Tz: 0,1 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g
Allergének		glutén, szója		tejféle	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
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: 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		glutén, szója		
Uzsonna - A					

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A					
	Mediterrán túrókrém +	Kefír +	Puding poharas +	Kenőmájas +	Gyümölcs joghurt +
Tápanyag jellemzők	En: 90,9 kcal Tz: 3,0 g Sz: 2,1 g So: 0,1 g Zs: 6,8 g Fe: 5,5 g Cu: 1,4 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: -	En: 110,0 kcal Tz: 1,4 g Sz: 20,6 g So: 0,1 g Zs: 2,0 g Fe: 2,4 g Cu: 13,9 g Hs: -	En: 195,0 kcal Tz: - Sz: 0,2 g So: 1,6 g Zs: 16,6 g Fe: 9,5 g Cu: - 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: -
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle		tejféle
	Kenyér félbarna R,V+	Szundi +		Kenyér félbarna T,U+	Kifli +
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: 295,9 kcal Tz: 1,4 g Sz: 58,3 g So: 0,6 g Zs: 2,8 g Fe: 8,9 g Cu: 2,5 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: -	En: 276,8 kcal Tz: 1,3 g Sz: 53,0 g So: 1,3 g Zs: 2,5 g Fe: 8,1 g Cu: 2,3 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szeszámmag, tejféle		glutén, szója	glutén, tejféle
Vacsora - A					
	Sonkakrém (sertés)+	Lapcsánka +	Felvágott bécsi +	Barbecue csirkeszárny +	
Tápanyag jellemzők	En: 113,4 kcal Tz: 5,3 g Sz: 0,5 g So: 0,6 g Zs: 11,3 g Fe: 3,0 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 266,1 kcal Tz: 0,1 g Sz: 45,6 g So: 0,1 g Zs: 4,5 g Fe: 9,0 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 109,4 kcal Tz: 4,0 g Sz: 0,6 g So: 0,8 g Zs: 9,9 g Fe: 4,6 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 606,4 kcal Tz: 10,4 g Sz: 6,7 g So: 4,0 g Zs: 43,7 g Fe: 46,2 g Cu: 2,8 g Hs: 1,4 g	
Allergének	tejféle, szója	tojás, glutén	szója, tejféle	glutén, tojás, zeller, mustár, szója, tejféle	
	mini vaj	Fokhagymás tejföl +	Margarin +	Rizi-bizi +	
Tápanyag jellemzők	En: 147,8 kcal Tz: 10,8 g Sz: 0,1 g So: - Zs: 16,3 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 73,8 kcal Tz: - Sz: 2,4 g So: - Zs: 6,0 g Fe: 1,9 g Cu: 0,0 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: 558,9 kcal Tz: 1,9 g Sz: 92,8 g So: 1,4 g Zs: 14,5 g Fe: 14,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	
Allergének	tejféle	tejféle	tejféle	zeller	
	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: -		
Allergének	glutén, szója		glutén, szója		
SEnergia-A	2815,88kcal	2724,71kcal	2972,46kcal	3216,19kcal	2681,66kcal
SEnergia-B	916,95kcal	987,79kcal	1125,22kcal	1052,97kcal	1010,37kcal