

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A				

Magvas kenyér T,U +				
Tápanyag jellemzők	En: 150,1 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 29,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: -			
Allergének	glutén, szezámmag, szója			

Ebéd - A

Daragaluska leves +				Szilva leves +				Sütőtök krémleves +				Májgaluska leves +				Erdélyi húsos leves+																																		
Tápanyag jellemzők	En: 126,8 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,2 g Fe: 3,6 g Sz: 16,2 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g				zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás					Tápanyag jellemzők	En: 257,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 51,5 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: -				tejféle, glutén					Tápanyag jellemzők	En: 120,6 kcal Zs: 4,3 g Tz: 1,8 g Fe: 2,8 g Sz: 17,2 g Cu: 8,7 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g				tejféle, glutén					Tápanyag jellemzők	En: 155,3 kcal Zs: 7,4 g Tz: 0,7 g Fe: 7,4 g Sz: 14,4 g Cu: 0,2 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g				glutén, tojás, zeller					Tápanyag jellemzők	En: 586,2 kcal Zs: 9,2 g Tz: 0,0 g Fe: 18,0 g Sz: 21,2 g Cu: 0,1 g So: 2,0 g Hs: 1,9 g				tejféle, glutén					
Allergének										Allergének										Allergének						Allergének										Allergének										Allergének				
Tarhonyás hús +				Rántott halfilé kukoricapehely bundában+				Rakott burgonya +				Sült virsli +				Morzsás nudli+																																		
Tápanyag jellemzők	En: 1172,6 kcal Zs: 25,1 g Tz: 1,9 g Fe: 34,9 g Sz: 67,7 g Cu: 0,3 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g				glutén, tojás					Tápanyag jellemzők	En: 360,2 kcal Zs: 9,8 g Tz: 1,7 g Fe: 28,6 g Sz: 31,4 g Cu: 0,5 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g				glutén, tojás, hal					Tápanyag jellemzők	En: 1062,7 kcal Zs: 65,0 g Tz: 20,2 g Fe: 35,1 g Sz: 66,9 g Cu: - So: 4,7 g Hs: 1,9 g				tejféle, tojás					Tápanyag jellemzők	En: 337,6 kcal Zs: 29,2 g Tz: 0,9 g Fe: 15,6 g Sz: 3,1 g Cu: - So: - Hs: -									Tápanyag jellemzők	En: 845,3 kcal Zs: 14,1 g Tz: 3,1 g Fe: 21,0 g Sz: 156,7 g Cu: 37,9 g So: 8,1 g Hs: 3,9 g				glutén					
Allergének										Allergének										Allergének						Allergének										Allergének										Allergének				
Cékla saláta +				Petrezselymes burgonya +				Csemege uborka +				Zöldborsó főzelék +				Sárgabarack lekvár +																																		
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -									Tápanyag jellemzők	En: 242,7 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,5 g Sz: 51,4 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g									Tápanyag jellemzők	En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g So: 0,6 g Hs: -									Tápanyag jellemzők	En: 360,6 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,8 g Fe: 13,8 g Sz: 55,4 g Cu: 16,5 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g				tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller					Tápanyag jellemzők	En: 107,6 kcal Zs: 0,2 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 25,2 g Cu: 21,2 g So: - Hs: -									
Allergének										Allergének										Allergének						Allergének										Allergének										Allergének				
Kenyer félbarna E+				Tartármártás +				Kenyer félbarna E+				Korpás kenyér (ebéd) +				Kenyer félbarna E+																																		
Tápanyag jellemzők	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: -				glutén, szója					Tápanyag jellemzők	En: 247,3 kcal Zs: 23,0 g Tz: 1,2 g Fe: 2,5 g Sz: 6,2 g Cu: 3,2 g So: 0,3 g Hs: -				tejféle, mustár, tojás					Tápanyag jellemzők	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: -				glutén, szója					Tápanyag jellemzők	En: 123,4 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 4,0 g Sz: 24,0 g Cu: 0,2 g So: 0,6 g Hs: -				glutén, szója					Tápanyag jellemzők	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: -				glutén, szója					
Allergének										Allergének										Allergének						Allergének										Allergének										Allergének				
Kenyer félbarna E+				Kenyer félbarna E+				Kenyer félbarna E+				Kenyer félbarna E+				Kenyer félbarna E+																																		
Tápanyag jellemzők	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: -				glutén, szója					Tápanyag jellemzők	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: -				glutén, szója					Tápanyag jellemzők	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: -				glutén, szója					Tápanyag jellemzők	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: -				glutén, szója					Tápanyag jellemzők	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: -				glutén, szója					
Allergének										Allergének										Allergének						Allergének										Allergének										Allergének				

Ebéd - B



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B				
Daragaluska leves +	Szilva leves +	Sütőtök krémleves +	Májgaluska leves +	Erdélyi húsos leves+
Tápanyag jellemzők En: 126,8 kcal Zs: 5,2 g Tz: 0,2 g Fe: 3,6 g Sz: 16,2 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g Allergének zeller, glutén, hal, szója, tejjéle, tojás	En: 257,8 kcal Zs: 4,6 g Tz: 0,9 g Fe: 2,9 g Sz: 51,5 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: - tejjéle, glutén	En: 120,6 kcal Zs: 4,3 g Tz: 1,8 g Fe: 2,8 g Sz: 17,2 g Cu: 8,7 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g tejjéle, glutén	En: 155,3 kcal Zs: 7,4 g Tz: 0,7 g Fe: 7,4 g Sz: 14,4 g Cu: 0,2 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g glutén, tojás, zeller	En: 586,2 kcal Zs: 9,2 g Tz: 0,0 g Fe: 18,0 g Sz: 21,2 g Cu: 0,1 g So: 2,0 g Hs: 1,9 g tejjéle, glutén
Vagdalt (sertés húsból)+	Grill csirkemell +	Sajtos-tejszínes csirkemell +	Bolognai +	Rizsfelfújt+
Tápanyag jellemzők En: 245,2 kcal Zs: 14,7 g Tz: 0,1 g Fe: 12,5 g Sz: 13,8 g Cu: 0,1 g So: 1,8 g Hs: 1,4 g Allergének glutén, szója, tojás	En: 137,5 kcal Zs: 3,9 g Tz: 0,6 g Fe: 26,1 g Sz: 1,8 g Cu: 0,5 g So: 2,0 g Hs: 0,8 g glutén, tojás, zeller	En: 258,6 kcal Zs: 17,1 g Tz: 3,5 g Fe: 24,0 g Sz: 3,8 g Cu: 1,7 g So: 3,1 g Hs: 1,9 g tejjéle, zeller	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 glutén	En: 860,2 kcal Zs: 15,5 g Tz: - Fe: 27,4 g Sz: 149,9 g Cu: 60,4 g So: 0,4 g Hs: - tejjéle, tojás, glutén
Sárgaborsó főzelék +	Burgonyapüré +	Párolt rizs +	Spagetti+	Áfonya öntet +
Tápanyag jellemzők En: 454,4 kcal Zs: 19,6 g Tz: 2,7 g Fe: 19,8 g Sz: 51,4 g Cu: 0,1 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g Allergének glutén	En: 472,1 kcal Zs: 18,6 g Tz: 7,4 g Fe: 10,3 g Sz: 64,3 g Cu: 4,3 g So: 3,0 g Hs: 2,9 g tejjéle	En: 476,0 kcal Zs: 14,3 g Tz: 2,0 g Fe: 8,4 g Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g glutén, hal, szója, tejjéle, tojás, zeller	En: 557,5 kcal Zs: 15,5 g Tz: 2,3 g Fe: 16,8 g Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g glutén, tojás	En: 78,9 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: 19,1 g Cu: 18,9 g So: - Hs: -
Kenyér félbarna E+	Alma befőtt +	Kenyér félbarna E+	Sajt korona +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők 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 glutén, szója	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - 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: - glutén, szója	En: 108,9 kcal Zs: 8,7 g Tz: 0,8 g Fe: 6,9 g Sz: 0,8 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: - tejjéle	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: - glutén, szója
	Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők Allergének	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: - glutén, szója		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: - glutén, szója	
Uzsonna - A				
Felvágott cigánysonka +	Sajtkrém házi +	Vajkrém natúr +	Szalámi (Túrista) +	Körözött 50gr-os tömlős +
Tápanyag jellemzők 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: - Allergének	En: 141,8 kcal Zs: 14,1 g Tz: 4,9 g Fe: 3,8 g Sz: 0,5 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: - tejjéle	En: 96,3 kcal Zs: 10,8 g Tz: 4,7 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: - tejjéle	En: 137,2 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,3 g Fe: 5,1 g Sz: 1,3 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: -	En: 53,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 1,9 g Fe: 4,5 g Sz: 2,0 g Cu: 2,0 g So: 1,6 g Hs: -

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A					
	Margarin flóra leight+	Uborka +	Graham kenyér T,U+	Margarin delma leight+	Korpás kenyér (tizó,uzs) +
Tápanyag jellemzők	En: 53,8 kcal Tz: 1,2 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 6,0 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 4,8 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 282,9 kcal Tz: 2,0 g Sz: 49,2 g So: 1,8 g Zs: 2,0 g Fe: 10,1 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 32,4 kcal Tz: 1,1 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 3,6 g Fe: 0,1 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -
Allergének			glutén		glutén, szója
	Kenyér félbarna T,U+	Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Retek hónapos +	Magvas kenyér T,U +	Paradicsom +
Tápanyag jellemzők	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: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	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: 11,6 kcal Tz: - Sz: 2,0 g So: - Zs: 0,1 g Fe: 0,5 g Cu: - Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		glutén, szezámmag, szója	
Vacsora - A					
	Olasz felvágott +	Tea +	Vajkrém magyaros +	Csirke rizottó +	
Tápanyag jellemzők	En: 126,0 kcal Tz: 4,3 g Sz: 1,1 g So: 0,5 g Zs: 10,7 g Fe: 6,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -	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: 592,2 kcal Tz: 2,1 g Sz: 83,6 g So: 1,9 g Zs: 15,5 g Fe: 31,2 g Cu: 0,3 g Hs: 1,4 g	
Allergének	szója		tejféle	zeller	
	Vaj +	Hot-dog +	Zsemle +	Vegyes befőtt +	
Tápanyag jellemzők	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: 922,2 kcal Tz: 16,2 g Sz: 102,1 g So: 3,1 g Zs: 40,0 g Fe: 37,7 g Cu: 5,8 g Hs: -	En: 267,5 kcal Tz: 1,0 g Sz: 52,0 g So: 1,5 g Zs: 2,0 g Fe: 7,6 g Cu: 0,9 g Hs: -	En: 66,2 kcal Tz: - Sz: 15,9 g So: - Zs: - Fe: 0,3 g Cu: - Hs: -	
Allergének	tejféle	glutén, tejféle, szója, mustár	glutén		
	Graham kenyér R,V+				
Tápanyag jellemzők	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: -				
Allergének	glutén				
SEnergia-A	3006,02kcal	3632,66kcal	3498,44kcal	3133,57kcal	5626,83kcal
SEnergia-B	956,82kcal	997,91kcal	985,62kcal	1292,3kcal	1655,69kcal