

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Reggeli - A									
Tejeskávé +		Tea +		Tej +		Tea +		Tea +	
Tápanyag jellemzők	En: 256,6 kcal Tz: - Sz: 30,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 30,2 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: 204,6 kcal Tz: - Sz: 17,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 17,5 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: 81,5 kcal Tz: - Sz: 20,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 19,6 g Hs: -				
Allergének	tejféle, glutén		tejféle						
Tepertős pogácsa (f) +		Tojásrántotta +		Vaj +		Zala felvágott +		Körözött 50gr-os tömlős +	
Tápanyag jellemzők	En: 504,6 kcal Tz: 10,1 g Sz: 55,0 g So: 5,0 g Zs: 26,5 g Fe: 11,7 g Cu: - Hs: -	En: 473,8 kcal Tz: 3,8 g Sz: 0,8 g So: 2,2 g Zs: 43,4 g Fe: 17,8 g Cu: - Hs: 1,9 g	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: 99,5 kcal Tz: 3,4 g Sz: 0,7 g So: 0,4 g Zs: 8,3 g Fe: 5,6 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 53,0 kcal Tz: 1,9 g Sz: 2,0 g So: 1,6 g Zs: 3,0 g Fe: 4,5 g Cu: 2,0 g Hs: -				
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tojás	tejféle	szója					
		Kenyér félbarna R,V+		Kalács (reggeli)+		Vajkrém natúr +		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: 315,3 kcal Tz: 3,2 g Sz: 55,0 g So: 0,8 g Zs: 6,3 g Fe: 7,9 g Cu: 7,6 g Hs: -	En: 96,3 kcal Tz: 4,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g Zs: 10,8 g Fe: 0,1 g Cu: - 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, tejféle, tojás	tejféle	glutén, szója				
Tápanyag jellemzők				Kenyér félbarna R,V+					
Allergének				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: - glutén, szója					
Tízórai - A									
Tejeskávé +		Ívólé 100%-os /alma/ +		Kakaó +		Kakaó +		Tejeskávé +	
Tápanyag jellemzők	En: 256,6 kcal Tz: - Sz: 30,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 30,2 g Hs: -	En: 147,2 kcal Tz: 0,3 g Sz: 36,2 g So: 0,0 g Zs: 0,3 g Fe: 0,3 g Cu: 34,6 g Hs: -	En: 274,6 kcal Tz: - Sz: 33,0 g So: - Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 32,2 g Hs: -	En: 274,6 kcal Tz: - Sz: 33,0 g So: - Zs: 9,8 g Fe: 12,3 g Cu: 32,2 g Hs: -	En: 256,6 kcal Tz: - Sz: 30,5 g So: - Zs: 9,2 g Fe: 11,2 g Cu: 30,2 g Hs: -				
Allergének	tejféle, glutén		tejféle, glutén		tejféle, glutén				
Tepertős pogácsa (f) +		Kockasajt +		Kifli +		Briós +		Halpástétom +	
Tápanyag jellemzők	En: 504,6 kcal Tz: 10,1 g Sz: 55,0 g So: 5,0 g Zs: 26,5 g Fe: 11,7 g Cu: - Hs: -	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: 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: -	En: 186,3 kcal Tz: 1,9 g Sz: 32,4 g So: 0,5 g Zs: 3,6 g Fe: 4,6 g Cu: 5,2 g Hs: -	En: 242,8 kcal Tz: 1,1 g Sz: 1,4 g So: 0,2 g Zs: 69,1 g Fe: 14,7 g Cu: 0,7 g Hs: -				
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tejféle	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	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 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: - glutén, szeszámmag, szója		En: 203,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 6,2 g Sz: 41,3 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g Hs: - glutén, szója
Allergének			

Ebéd - A

	Erdei gyümölcs leves +	Zöldségkrém leves +	Csontleves eperlevéllel +	Magyaros burgonya leves +	Fejtett bableves füstölthússal +
Tápanyag jellemzők	En: 189,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 2,1 g Sz: 35,8 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 172,5 kcal Zs: 5,8 g Tz: 1,1 g Fe: 5,2 g Sz: 23,8 g Cu: 5,8 g So: 0,5 g Hs: -	En: 103,8 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,2 g Fe: 3,2 g Sz: 13,0 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 144,5 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,5 g Fe: 3,6 g Sz: 24,4 g Cu: 0,4 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 428,8 kcal Zs: 18,1 g Tz: 3,6 g Fe: 21,5 g Sz: 48,5 g Cu: 3,7 g So: 3,7 g Hs: 1,9 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: 1067,7 kcal Zs: 21,4 g Tz: 1,9 g Fe: 26,7 g Sz: 73,2 g Cu: 1,0 g So: 4,5 g Hs: 3,9 g	En: 764,4 kcal Zs: 27,0 g Tz: 4,5 g Fe: 46,3 g Sz: 85,5 g Cu: 2,3 g So: 2,9 g Hs: 2,2 g	En: 302,1 kcal Zs: 21,4 g Tz: 4,8 g Fe: 24,7 g Sz: 3,5 g Cu: 0,2 g So: 2,5 g Hs: 1,4 g	En: 215,1 kcal Zs: 11,4 g Tz: 3,7 g Fe: 26,9 g Sz: 7,2 g Cu: 4,9 g So: 1,1 g Hs: 0,8 g	En: 511,7 kcal Zs: 10,4 g Tz: 1,6 g Fe: 10,7 g Sz: 92,8 g Cu: 32,9 g So: 3,9 g Hs: 3,9 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: 11,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g 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: -	En: 241,5 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,4 g Sz: 51,2 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,2 g	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	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		glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, szója

	Kenyér félbarna E+	Szőlő +	Kenyér félbarna E+	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: -	En: 117,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: - Fe: 0,9 g Sz: 27,1 g 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: -	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		glutén, szója	glutén, szója

Ebéd - B

	Erdei gyümölcs leves +	Zöldségkrém leves +	Csontleves eperlevéllel +	Magyaros burgonya leves +	Fejtett bableves füstölthússal +
Tápanyag jellemzők	En: 189,4 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 2,1 g Sz: 35,8 g Cu: 26,4 g So: 0,0 g Hs: -	En: 172,5 kcal Zs: 5,8 g Tz: 1,1 g Fe: 5,2 g Sz: 23,8 g Cu: 5,8 g So: 0,5 g Hs: -	En: 103,8 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,2 g Fe: 3,2 g Sz: 13,0 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 144,5 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,5 g Fe: 3,6 g Sz: 24,4 g Cu: 0,4 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 428,8 kcal Zs: 18,1 g Tz: 3,6 g Fe: 21,5 g Sz: 48,5 g Cu: 3,7 g So: 3,7 g Hs: 1,9 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle	glutén	tejféle, glutén



Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Ebéd - B										
Vajas sertés szelet+		Sertés pörkölt +		Lecsós sertésszelet +		Grill csirkecomb +		Vargabéles +		
Tápanyag jellemzők	En: 324,6 kcal Tz: 8,7 g Sz: 11,0 g So: 2,0 g	Zs: 20,6 g Fe: 22,2 g Cu: 1,0 g Hs: 1,9 g	En: 462,1 kcal Tz: 1,3 g Sz: 2,6 g So: 2,3 g	Zs: 39,0 g Fe: 22,3 g Cu: 0,2 g Hs: 1,9 g	En: 313,9 kcal Tz: 1,4 g Sz: 9,8 g So: 2,7 g	Zs: 20,0 g Fe: 22,0 g Cu: 1,4 g Hs: 1,7 g	En: 241,7 kcal Tz: 4,2 g Sz: 1,7 g So: 1,2 g	Zs: 16,9 g Fe: 20,6 g Cu: 0,9 g Hs: -	En: 655,6 kcal Tz: 9,8 g Sz: 64,5 g So: 0,2 g	Zs: 29,5 g Fe: 31,4 g Cu: 23,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejszíne				glutén		glutén, tojás, zeller		tejszíne, tojás, glutén	
Petrezselymes burgonya +		Galuska +		Főtt burgonya +		Rizi-bizi +		Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 242,7 kcal Tz: - Sz: 51,4 g So: 0,4 g	Zs: 0,5 g Fe: 6,5 g Cu: - Hs: 0,4 g	En: 491,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 91,7 g So: 2,5 g	Zs: 5,1 g Fe: 16,7 g Cu: 0,2 g Hs: 2,4 g	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: 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	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, tojás				zeller		glutén, szója	
Kenyér félbarna E+		Csemege uborka +		Kenyér félbarna E+		Őszibarack befőtt +				
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: 35,3 kcal Tz: - Sz: 1,3 g So: 0,6 g	Zs: 0,0 g Fe: 0,6 g Cu: 0,5 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: -	En: 84,2 kcal Tz: - Sz: 22,7 g So: 19,5 g	Zs: 0,1 g Fe: 0,6 g Cu: 20,7 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója				glutén, szója					
		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										
Sajtkrém házi +		Kacsa-, libazsír +		Vajkrém natúr +		Kenőmájás +		Kefír +		
Tápanyag jellemzők	En: 141,8 kcal Tz: 4,9 g Sz: 0,5 g So: 0,2 g	Zs: 14,1 g Fe: 3,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 184,2 kcal Tz: - Sz: - So: -	Zs: 19,8 g Fe: 0,1 g Cu: - Hs: -	En: 96,3 kcal Tz: 4,7 g Sz: 0,1 g So: 0,1 g	Zs: 10,8 g Fe: 0,1 g Cu: - 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: 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	tejszíne				tejszíne				tejszíne	
Uborka +		Kenyér rozsos T,U+		Graham kenyér T,U+		Kukoricás kenyér +		Zsemle +		
Tápanyag jellemzők	En: 4,8 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -	En: 74,1 kcal Tz: 0,2 g Sz: 14,3 g So: 0,3 g	Zs: 0,5 g Fe: 0,3 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: 326,7 kcal Tz: 1,2 g Sz: 56,0 g So: 1,5 g	Zs: 1,2 g Fe: 9,1 g Cu: 0,4 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: -
Allergének			glutén		glutén		glutén		glutén	

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

Uzsonna - A																		
	Korpás kenyér (tizó,uzs) +				Alma +			Retek hónapos +			Retek hónapos +							
Tápanyag jellemzők	En:	148,0	kcal	Zs:	0,6	g	En:	46,6	kcal	Zs:	0,6	g	En:	4,5	kcal	Zs:	0,0	g
	Tz:	0,2	g	Fe:	4,7	g	Tz:	-		Fe:	0,6	g	Tz:	-		Fe:	0,4	g
	Sz:	28,8	g	Cu:	0,2	g	Sz:	10,5	g	Cu:	-		Sz:	0,7	g	Cu:	-	
	So:	0,8	g	Hs:	-		So:	0,0	g	Hs:	-		So:	-		Hs:	-	
Allergének	glutén, szója																	

Vacsora - A																																		
Disznósajt +					Pizza (sonkás, kukoricás) +					Vagdalt (sertés húsból)+					Sült virsli +																			
Tápanyag jellemzők		En: 271,6 kcal			Zs: 22,3 g		Tz: 9,0 g		Fe: 16,9 g		En: 786,5 kcal		Zs: 32,4 g		Tz: 8,1 g		Fe: 29,5 g		En: 245,2 kcal		Zs: 14,7 g		Tz: 0,1 g		Fe: 12,5 g		En: 337,6 kcal		Zs: 29,2 g		Tz: 0,9 g		Fe: 15,6 g	
		Sz: 0,8 g			Cu: 0,3 g		So: 2,7 g		Hs: -		Sz: 92,5 g		Cu: 2,8 g		So: 2,1 g		Hs: -		Sz: 13,8 g		Cu: 0,1 g		So: 1,8 g		Hs: 1,4 g		Sz: 3,1 g		Cu: -		So: -		Hs: -	
Allergének										szója, tejféle, glutén					glutén, szója, tojás																			
Lilahagyma +										Francia saláta +										Friss-kapros tökfőzelék +														
Tápanyag jellemzők		En: 7,6 kcal			Zs: 0,0 g		Tz: -		Fe: 0,2 g		En: 419,8 kcal		Zs: 26,5 g		Tz: 1,6 g		Fe: 8,7 g		En: 297,7 kcal		Zs: 12,8 g		Tz: 2,4 g		Fe: 6,6 g		En: 260,8 kcal		Zs: 0,8 g		Tz: 0,3 g		Fe: 8,0 g	
		Sz: 1,6 g			Cu: 0,2 g		So: -		Hs: -		Sz: 33,7 g		Cu: 3,8 g		So: 0,7 g		Hs: -		Sz: 37,5 g		Cu: 3,0 g		So: 1,5 g		Hs: 1,4 g		Sz: 53,0 g		Cu: 0,2 g		So: 1,3 g		Hs: -	
Allergének										tejféle, mustár, tojás					tejféle, glutén										glutén, szója									
Kenyér félbarna R,V+										Kenyér félbarna R,V+																								
Tápanyag jellemzők		En: 260,8 kcal			Zs: 0,8 g		Tz: 0,3 g		Fe: 8,0 g		En: 260,8 kcal		Zs: 0,8 g		Tz: 0,3 g		Fe: 8,0 g		En: 260,8 kcal		Zs: 0,8 g		Tz: 0,3 g		Fe: 8,0 g		En: 260,8 kcal		Zs: 0,8 g		Tz: 0,3 g		Fe: 8,0 g	
		Sz: 53,0 g			Cu: 0,2 g		So: 1,3 g		Hs: -		Sz: 53,0 g		Cu: 0,2 g		So: 1,3 g		Hs: -		Sz: 53,0 g		Cu: 0,2 g		So: 1,3 g		Hs: -		Sz: 53,0 g		Cu: 0,2 g		So: 1,3 g		Hs: -	
Allergének					glutén, szója															glutén, szója														

SEnergia-A	3755,99kcal	3435,45kcal	3047,2kcal	3387,53kcal	2519,07kcal
SEnergia-B	887,14kcal	1291,43kcal	789,7kcal	1159,76kcal	1214,87kcal

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