



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli - A					
	Tejeskávé +	Tea +	Tea +	Tea +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle, glutén				
	Briós +	Szalámi (Ausztria) +	Kacsa-, libazsír +	Zala felvágott +	Kenőmájás +
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: -	En: 185,4 kcal Zs: 17,2 g Tz: 6,3 g Fe: 7,0 g Sz: 0,5 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g Hs: -	En: 184,2 kcal Zs: 19,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 99,5 kcal Zs: 8,3 g Tz: 3,4 g Fe: 5,6 g Sz: 0,7 g Cu: 0,0 g So: 0,4 g Hs: -	En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás			szója	
		Margarin +	Kenyér félbarna R,V+	Margarin olivás +	Kenyér félbarna R,V+
Tápanyag jellemzők		En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -	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: -	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	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: -
Allergének		tejféle	glutén, szója		glutén, szója
		Kenyér félbarna R,V+	Zöldhagyma +	Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Retek hónapos +
Tápanyag jellemzők		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: -	En: 8,0 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 1,2 g Cu: - So: - Hs: -	En: 246,7 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,4 g Fe: 7,9 g Sz: 48,0 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: -	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -
Allergének		glutén, szója		glutén, szója	
Tízórai - A					
	Tej +	Kakaó +	Tej +	Tejtermix epres házi +	Tea +
Tápanyag jellemzők	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: -	En: 203,7 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 8,0 g Sz: 27,6 g Cu: 27,4 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle	tejféle	tejféle	
	Szundi +	Tojáskrém +	Vaj +	Kalács (tízórai)+	Snidlinges túrókrém +
Tápanyag jellemzők	En: 295,9 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,4 g Fe: 8,9 g Sz: 58,3 g Cu: 2,5 g So: 0,6 g Hs: -	En: 132,6 kcal Zs: 12,8 g Tz: 4,5 g Fe: 3,8 g Sz: 0,6 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: -	En: 149,2 kcal Zs: 16,4 g Tz: 11,6 g Fe: 0,2 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: - Hs: -	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: -	En: 86,8 kcal Zs: 4,7 g Tz: 2,0 g Fe: 8,8 g Sz: 2,1 g Cu: 1,8 g So: 1,0 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén, szezámmag, tejféle	tojás, mustár, tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás	tejféle

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
		Kukoricás kenyér +	Magvas kenyér T,U +		Tönkölyös kenyér +
Tápanyag jellemzők		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: -	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: -		En: 323,9 kcal Zs: 1,4 g Tz: 0,4 g Fe: 13,2 g Sz: 49,2 g Cu: 0,2 g So: 1,5 g Hs: -
Allergének		glutén	glutén, szeszámmag, szója		glutén
Ebéd - A					
	Csurgatott tojás leves +	Karalábé leves +	Gomba leves +	Daragaluska leves +	Erdélyi csorbaleves +
Tápanyag jellemzők	En: 141,3 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,7 g Fe: 5,9 g Sz: 14,2 g Cu: 0,5 g So: 0,9 g Hs: -	En: 61,8 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,3 g Fe: 1,2 g Sz: 6,3 g Cu: 3,1 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	En: 193,5 kcal Zs: 12,9 g Tz: 1,0 g Fe: 4,8 g Sz: 13,5 g Cu: 0,0 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g	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: 1,9 g Hs: 1,0 g	En: 667,2 kcal Zs: 17,3 g Tz: 0,8 g Fe: 19,1 g Sz: 22,0 g Cu: 0,4 g So: - Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén
	Csiberoló házi +	Sertés pörkölt +	Rántott halfilé +	Temesvári sertéstokány +	Tejbedara +
Tápanyag jellemzők	En: 268,8 kcal Zs: 15,5 g Tz: 2,1 g Fe: 23,4 g Sz: 10,4 g Cu: 0,1 g So: 1,5 g Hs: 1,2 g	En: 462,1 kcal Zs: 39,0 g Tz: 1,3 g Fe: 22,3 g Sz: 2,6 g Cu: 0,2 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g	En: 400,6 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,4 g Fe: 26,6 g Sz: 40,0 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g	En: 538,8 kcal Zs: 41,8 g Tz: 1,9 g Fe: 19,6 g Sz: 18,4 g Cu: 0,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 563,8 kcal Zs: 12,8 g Tz: 0,3 g Fe: 19,7 g Sz: 89,8 g Cu: 52,7 g So: 2,2 g Hs: 2,2 g
Allergének	glutén, tojás		glutén, tojás, hal	tejféle, glutén	tejféle, glutén
	Sárgaborsó főzelék +	Szarvacska tészta +	Párolt rizs +	Rövidcső tészta +	Kakaó szórat +
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	En: 366,6 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,3 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 0,8 g Hs: 0,7 g	En: 434,6 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,3 g Fe: 8,4 g Sz: 78,3 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 419,0 kcal Zs: 7,8 g Tz: 1,2 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	En: 75,8 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,3 g Fe: 0,8 g Sz: 16,0 g Cu: 15,6 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás	glutén
	Kenyér félbarna E+	Vegyes vágott savanyúság +	Remoulade-mártás	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: 11,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 1,9 g Cu: - So: - Hs: -	En: 100,1 kcal Zs: 9,5 g Tz: 0,7 g Fe: 0,4 g Sz: 1,7 g Cu: 0,8 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		mustár, tojás	glutén, szója	
	Kenyér félbarna E+	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: 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					



Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - B				
Csurgatott tojás leves +	Karalábé leves +	Gomba leves +	Daragaluska leves +	Erdélyi csorbaleves +
Tápanyag jellemzők En: 141,3 kcal Zs: 6,4 g Tz: 0,7 g Fe: 5,9 g Sz: 14,2 g Cu: 0,5 g So: 0,9 g Hs: - Allergének glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	En: 61,8 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,3 g Fe: 1,2 g Sz: 6,3 g Cu: 3,1 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g glutén, tojás, zeller	En: 193,5 kcal Zs: 12,9 g Tz: 1,0 g Fe: 4,8 g Sz: 13,5 g Cu: 0,0 g So: 1,4 g Hs: 1,4 g tejféle, glutén	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: 1,9 g Hs: 1,0 g glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	En: 667,2 kcal Zs: 17,3 g Tz: 0,8 g Fe: 19,1 g Sz: 22,0 g Cu: 0,4 g So: - Hs: - tejféle, glutén
Sült virsli +	Milánói +	Hagymás sültcsirkemáj +	Grill csirkemell +	fánk 1db
Tápanyag jellemzők En: 373,6 kcal Zs: 34,0 g Tz: 12,2 g Fe: 14,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,6 g So: 2,5 g Hs: - Allergének glutén	En: 310,8 kcal Zs: 23,4 g Tz: 0,8 g Fe: 15,3 g Sz: 7,3 g Cu: 3,6 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g glutén	En: 285,6 kcal Zs: 16,5 g Tz: 2,4 g Fe: 32,6 g Sz: 3,1 g Cu: 0,2 g So: 1,9 g Hs: 1,4 g	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: 548,1 kcal Zs: 30,2 g Tz: 4,6 g Fe: 8,5 g Sz: 58,9 g Cu: 11,0 g So: 0,1 g Hs: - glutén, tojás, tejféle
Parajmártás +	Makaróni +	Tört burgonya +	Alma mártás +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők En: 257,6 kcal Zs: 14,2 g Tz: 2,9 g Fe: 7,5 g Sz: 24,6 g Cu: 2,2 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g Allergének tejféle, glutén	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: 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: 325,6 kcal Zs: 6,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 63,6 g Cu: 26,6 g So: 0,0 g Hs: - tejféle, glutén	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+	Sajt korona +	Friss káposzta saláta +	Pirított dara +	
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: 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: - tejféle	En: 66,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 15,0 g Cu: 10,8 g So: - Hs: -	En: 161,7 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,6 g Fe: 3,8 g Sz: 29,2 g Cu: - So: 1,4 g Hs: 1,4 g glutén	
Mandarin +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők En: 31,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,5 g Sz: 6,9 g Cu: - So: - Hs: - 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	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				
Párizsi felvágott (sertés) +	Gyümölcs joghurt +	Túró rudi +	Felvágott csirke sonka +	Poharas tej +
Tápanyag jellemzők En: 96,8 kcal Zs: 8,0 g Tz: 3,1 g Fe: 5,3 g Sz: 0,1 g Cu: 0,0 g So: 0,9 g Hs: - Allergének	En: 101,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 1,5 g Fe: 3,1 g Sz: 3,1 g Cu: 15,8 g So: 0,2 g Hs: - tejféle	En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g Hs: - tejféle	En: 43,8 kcal Zs: 1,9 g Tz: 1,8 g Fe: 5,5 g Sz: 0,8 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g Hs: - szója	En: 88,0 kcal Zs: 3,0 g Tz: 2,0 g Fe: 5,8 g Sz: 9,2 g Cu: 9,2 g So: 0,3 g Hs: - tejféle

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna - A				
Margarin +	Kifli +		Vajkrém natúr +	Bordás +
Tápanyag jellemzők	En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: -	En: 276,8 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,3 g Fe: 8,1 g Sz: 53,0 g Cu: 2,3 g So: 1,3 g Hs: -	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: -	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	tejféle	glutén, tejféle	tejféle	glutén, tejféle, tojás
Kenyér félbarna T,U+			Graham kenyér T,U+	
Tápanyag jellemzők	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: -		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: -	
Allergének	glutén, szója		glutén	
Vacsora - A				
Tepertőkrém +	Hamburger +	Felvágott cigánysonka +	Carbonara szósz+	
Tápanyag jellemzők	En: 371,3 kcal Zs: 37,4 g Tz: - Fe: 5,4 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 406,6 kcal Zs: 12,4 g Tz: 52,2 g Fe: 15,9 g Sz: 5,2 g Cu: 2,9 g So: 1,7 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: 214,9 kcal Zs: 13,5 g Tz: 2,6 g Fe: 9,8 g Sz: 12,6 g Cu: 8,5 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének	mustár	tejféle, glutén, szezámmag, mustár	tejféle, szója, glutén, hal, tojás, zeller	
Kenyér félbarna R,V+		Szeletelt gouda sajt+	Spagetti+	
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 59,1 kcal Zs: 4,4 g Tz: 2,9 g Fe: 4,9 g Sz: 0,2 g Cu: 0,2 g So: 0,3 g Hs: -	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	
Allergének	glutén, szója	tejféle	glutén, tojás	
Kenyér félbarna R,V+				
Tápanyag jellemzők	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: -	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: -		
Allergének	glutén, szója	glutén, szója		
SEnergia-A	2982,23kcal	3190,09kcal	2779,66kcal	3088,92kcal
SEnergia-B	934,54kcal	1149,12kcal	917,77kcal	882,08kcal
Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só				