

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek			
Tízórai - A								
	Tej +	Tej +	Kakaó +	Tej +	Tea +			
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 168,2 kcal Tz: - Sz: 19,4 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,8 g Cu: 19,0 g Hs: -	En: 136,4 kcal Tz: - Sz: 11,7 g So: -	Zs: 6,2 g Fe: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -		
Allergének	tejféle	tejféle	glutén, tejféle	tejféle		En: 41,5 kcal Tz: - Sz: 10,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 9,8 g Hs: -	
	Kakaós csiga +	Briós +	Margarin +	Sonkakrém (sertés)+	Körözött kész+			
Tápanyag jellemzők	En: 255,1 kcal Tz: 5,5 g Sz: 34,8 g So: 0,5 g	Zs: 10,4 g Fe: 4,1 g Cu: 14,4 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: 55,8 kcal Tz: 3,0 g Sz: 0,0 g So: 0,0 g	Zs: 6,3 g Fe: 0,0 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 79,0 kcal Tz: 3,6 g Sz: 0,3 g So: 0,4 g	Zs: 7,8 g Fe: 2,2 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tejféle, szója			En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: - Hs: -
			Magvas zsemle +	Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Korpás kenyér (tízó,uzs) +			
Tápanyag jellemzők			En: 98,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 16,8 g So: 0,6 g	En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g	En: 148,0 kcal Tz: 0,2 g Sz: 28,8 g So: 0,8 g	Zs: 1,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -	Zs: 0,6 g Fe: 4,7 g Cu: 0,2 g Hs: -	
Allergének			glutén, szeszámmag, szója	glutén, szója	glutén, szója			
Ebéd - A								
	Csurgatott tojás leves +	Lebbencs leves +	Friss-kapros zöldbab leves +	Reszelt tészta leves +	Alföldi gulyás leves +			
Tápanyag jellemzők	En: 97,0 kcal Tz: 0,4 g Sz: 10,3 g So: 0,5 g	Zs: 4,2 g Fe: 4,0 g Cu: 0,3 g Hs: -	En: 89,0 kcal Tz: 0,3 g Sz: 12,4 g So: 0,9 g	Zs: 3,2 g Fe: 2,1 g Cu: 0,2 g Hs: 0,8 g	En: 105,0 kcal Tz: 0,5 g Sz: 13,3 g So: 0,8 g	Zs: 4,4 g Fe: 2,6 g Cu: 2,6 g Hs: 0,8 g	En: 91,4 kcal Tz: 0,4 g Sz: 13,4 g So: 1,5 g	Zs: 2,9 g Fe: 3,0 g Cu: 1,6 g Hs: 1,2 g
Allergének	tojás, glutén, hal, szója, tejféle, zeller	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller		En: 199,3 kcal Tz: 1,1 g Sz: 17,3 g So: 1,6 g	Zs: 10,8 g Fe: 11,1 g Cu: 0,3 g Hs: 1,2 g
	Sertés sült (egész) +	Rakott karfiol +	Tarhonyás hús +	Vajas csirkemell +	Répa torta+			
Tápanyag jellemzők	En: 548,0 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: 0,8 g	Zs: 6,5 g Fe: 16,8 g Cu: - Hs: 0,8 g	En: 445,0 kcal Tz: 0,9 g Sz: 35,4 g So: 1,4 g	Zs: 23,9 g Fe: 20,4 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 565,5 kcal Tz: 0,8 g Sz: 44,9 g So: 1,4 g	Zs: 10,9 g Fe: 17,7 g Cu: 0,2 g Hs: 1,0 g	En: 211,2 kcal Tz: 6,9 g Sz: 9,7 g So: 1,3 g	Zs: 11,1 g Fe: 19,2 g Cu: 1,0 g Hs: 1,2 g
Allergének		tejféle, glutén	glutén, tojás	tejféle, glutén			En: 277,6 kcal Tz: 1,4 g Sz: 40,1 g So: 0,0 g	Zs: 10,7 g Fe: 4,5 g Cu: 19,6 g Hs: -
	Tejfölös burgonyafőzelék +	Kenyér félbarna E+	Cékla saláta +	Petrezselymes burgonya +	Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők	En: 251,8 kcal Tz: 1,1 g Sz: 32,8 g So: 1,0 g	Zs: 10,7 g Fe: 4,8 g Cu: 2,5 g Hs: 1,0 g	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g	Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 236,7 kcal Tz: - Sz: 50,1 g So: 0,3 g	Zs: 0,5 g Fe: 6,3 g Cu: - Hs: 0,3 g	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g	Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, szója			glutén, szója			

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g	Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 78,3 kcal Tz: 0,1 g Sz: 15,9 g So: 0,4 g	Zs: 0,2 g Fe: 2,4 g Cu: 0,1 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója		glutén, szója	glutén, szója	
Uzsonna - A					
	Zala felvágott +	Kockasajt +	Túró rudi +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Sajtos rúd +
Tápanyag jellemzők	En: 43,8 kcal Tz: 1,5 g Sz: 0,3 g So: 0,2 g	Zs: 3,6 g Fe: 2,5 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 107,4 kcal Tz: 5,4 g Sz: 11,7 g So: 0,0 g	Zs: 0,2 g Fe: 0,2 g Cu: 23,8 g Hs: -	En: 189,9 kcal Tz: 5,5 g Sz: 20,0 g So: 1,0 g
Allergének	szója	tejféle	tejféle		glutén, tejféle, tojás
	Margarin +	Kifli +		Vajaspogácsa +	
Tápanyag jellemzők	En: 55,8 kcal Tz: 3,0 g Sz: 0,0 g So: 0,0 g	Zs: 6,3 g Fe: 0,0 g Cu: 0,0 g Hs: -	En: 138,4 kcal Tz: 0,7 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g	Zs: 8,0 g Fe: 3,5 g Cu: 0,8 g Hs: -	
Allergének	tejféle	glutén, tejféle		glutén, tejféle, tojás	
	Graham kenyér T,U+				
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				
	Retek hónapos +				
Tápanyag jellemzők	En: 4,5 kcal Tz: - Sz: 0,7 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,4 g Cu: - Hs: -			
Allergének					
SEnergia-A	1612,02kcal	1119,89kcal	1178,19kcal	1262,99kcal	934,52kcal

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