

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai - A						
	Tej +	Kakaó +	Tej +	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: 7,5 g Cu: 11,7 g Hs: -	En: 41,5 kcal Tz: - Sz: 10,2 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 9,8 g Hs: -
Allergének	tejféle	glutén, tejféle	tejféle	tejféle		
	Búzacsírás diákrúd +	Sonka felvágott +	Parizer krém +	Kakaós kalács	Tojáskrém +	
Tápanyag jellemzők	En: 126,6 kcal Tz: 0,6 g Sz: 23,5 g So: 0,8 g	Zs: 1,1 g Fe: 4,5 g Cu: 0,4 g Hs: -	En: 23,1 kcal Tz: 0,5 g Sz: 0,4 g So: 0,5 g	Zs: 1,1 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: -	En: 91,2 kcal Tz: 4,2 g Sz: 0,1 g So: 0,3 g	Zs: 9,4 g Fe: 1,7 g Cu: 0,1 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle	szója	tejféle	glutén	tojás, mustár, tejféle	
		Graham kenyér T,U+	Graham kenyér T,U+		Kukoricás kenyér +	
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: -	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: -	En: 163,4 kcal Tz: 0,6 g Sz: 28,0 g So: 0,8 g
Allergének		glutén	glutén		glutén	
		Uborka +				
Tápanyag jellemzők		En: 2,4 kcal Tz: - Sz: 0,3 g So: -	Zs: 0,0 g Fe: 0,2 g Cu: - Hs: -			
Allergének						
Ebéd - A						
	Csontleves gazdagon +	Pirított tészta leves +	Paradicsom leves betűtésztával +	Brokkoli krémleves +	Frankfurti leves+	
Tápanyag jellemzők	En: 85,8 kcal Tz: 0,2 g Sz: 11,4 g So: 1,3 g	Zs: 3,0 g Fe: 2,8 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 91,3 kcal Tz: 0,5 g Sz: 12,4 g So: 1,8 g	Zs: 3,2 g Fe: 0,4 g Cu: 0,4 g Hs: 1,2 g	En: 140,5 kcal Tz: 0,3 g Sz: 28,3 g So: 0,5 g	Zs: 2,1 g Fe: 1,6 g Cu: 22,9 g Hs: 0,5 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén	tojás, tejféle, zeller, glutén	tojás, tejféle, zeller, glutén	
	Rántott csirkemellfilé+	Tejfölös sertés tokány+	Hagymás sültcsirkemáj +	Levesgyöngy +	Tejbedara +	
Tápanyag jellemzők	En: 240,7 kcal Tz: 0,2 g Sz: 27,6 g So: 1,6 g	Zs: 6,4 g Fe: 18,1 g Cu: 0,1 g Hs: 1,2 g	En: 196,0 kcal Tz: 0,5 g Sz: 3,2 g So: 0,8 g	Zs: 15,8 g Fe: 9,1 g Cu: 0,0 g Hs: 0,8 g	En: 169,6 kcal Tz: 1,4 g Sz: 1,8 g So: 1,2 g	Zs: 9,7 g Fe: 19,6 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g
Allergének	tojás, glutén	tejféle, glutén			En: 27,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 2,5 g So: 0,0 g	Zs: 1,7 g Fe: 0,4 g Cu: 0,0 g Hs: -
						En: 424,7 kcal Tz: 0,2 g Sz: 66,1 g So: 0,4 g
						Zs: 10,2 g Fe: 15,2 g Cu: 40,1 g Hs: 0,4 g

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	Petrezselymes burgonya + Tápanyag jellemzők En: 236,7 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 6,3 g Sz: 50,1 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 g Allergének	Szarvacska tészta + Tápanyag jellemzők En: 219,4 kcal Zs: 1,1 g Tz: 0,2 g Fe: 8,4 g Sz: 43,8 g Cu: 2,7 g So: 0,5 g Hs: 0,4 g Allergének glutén, tojás	Párolt rizs + Tápanyag jellemzők En: 253,0 kcal Zs: 4,9 g Tz: 0,7 g Fe: 5,1 g Sz: 47,1 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: 0,4 g Allergének glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	Sajtos halfilé + Tápanyag jellemzők En: 207,7 kcal Zs: 9,9 g Tz: 2,2 g Fe: 23,3 g Sz: 0,8 g Cu: 0,2 g So: 1,5 g Hs: 1,0 g Allergének hal, tejféle	Kakaó szórat + Tápanyag jellemzők En: 37,9 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 0,4 g Sz: 8,0 g Cu: 7,8 g So: 0,0 g Hs: - Allergének glutén
	Alma befőtt + Tápanyag jellemzők En: 43,5 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 0,3 g Sz: 9,4 g Cu: 7,6 g So: 0,1 g Hs: - Allergének	Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója	Káposzta saláta + Tápanyag jellemzők En: 56,0 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 12,8 g Cu: 9,8 g So: - Hs: - Allergének	Burgonyapüré + Tápanyag jellemzők En: 294,1 kcal Zs: 5,4 g Tz: 1,8 g Fe: 7,6 g Sz: 52,1 g Cu: 2,1 g So: 0,2 g Hs: 0,2 g Allergének tejféle	Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója
	Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója		Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója	Kenyér félbarna E+ Tápanyag jellemzők En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g So: 0,4 g Hs: - Allergének glutén, szója	
Uzsonna - A	Mediterrán túrókrém + Tápanyag jellemzők En: 62,1 kcal Zs: 4,5 g Tz: 2,0 g Fe: 3,7 g Sz: 1,6 g Cu: 1,0 g So: 0,1 g Hs: - Allergének tejféle	Kefír + Tápanyag jellemzők En: 82,5 kcal Zs: 4,5 g Tz: 3,0 g Fe: 4,7 g Sz: 5,8 g Cu: 4,2 g So: 0,1 g Hs: - Allergének tejféle	Puding poharas + Tápanyag jellemzők En: 110,0 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,4 g Fe: 2,4 g Sz: 20,6 g Cu: 13,9 g So: 0,1 g Hs: - Allergének tejféle	Kenőmájas + Tápanyag jellemzők En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: - Allergének	Gyümölcs joghurt + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének tejféle
	Kenyér félbarna R,V+ Tápanyag jellemzők En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: - Allergének	Szundi + Tápanyag jellemzők En: 147,9 kcal Zs: 1,4 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 29,1 g Cu: 1,3 g So: 0,3 g Hs: - Allergének glutén, szeszammag, tejféle		Kenyér félbarna T,U+ Tápanyag jellemzők En: 101,7 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,1 g Fe: 3,1 g Sz: 20,7 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g Hs: - Allergének glutén, szója	Kifli + Tápanyag jellemzők En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: - Allergének glutén, tejféle
SEnergia-A	1009,98kcal	1150,48kcal	1176,3kcal	1032,83kcal	1245,63kcal

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