

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Kefír +	Tea +	Tej +	Kakaó +	Tejeskávé +
Tápanyag jellemzők	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: -	En: 41,5 kcal Tz: - Sz: 10,2 g So: - Zs: 0,0 g Fe: 0,0 g Cu: 9,8 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: -	En: 168,2 kcal Tz: - Sz: 19,4 g So: - Zs: 6,2 g Fe: 7,8 g Cu: 19,0 g Hs: -	En: 170,2 kcal Tz: - Sz: 21,1 g So: - Zs: 5,9 g Fe: 7,1 g Cu: 20,9 g Hs: -
Allergének	tejféle		tejféle	glutén, tejféle	tejféle, glutén
	Kifli +	Croissant +	Paníni +	Brió +	Margarin +
Tápanyag jellemzők	En: 138,4 kcal Tz: 0,7 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 1,3 g Fe: 4,0 g Cu: 1,1 g Hs: -	En: 219,6 kcal Tz: 5,7 g Sz: 25,6 g So: 1,1 g Zs: 10,7 g Fe: 3,9 g Cu: 2,4 g Hs: -	En: 133,9 kcal Tz: 0,7 g Sz: 26,5 g So: 0,6 g Zs: 1,3 g Fe: 4,0 g Cu: 1,1 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: -
Allergének	glutén, tejféle	glutén, tejféle	glutén	glutén, tejféle, tojás	tejféle
					Korpás kenyér (tízó,uzs) +
Tápanyag jellemzők					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, szója
Ebéd - A					
	Tarhonya leves+	Eperkrém leves +	Daragaluska leves +	Zöldség leves +	Palóc leves +
Tápanyag jellemzők	En: 103,1 kcal Tz: 0,3 g Sz: 15,3 g So: 1,4 g Zs: 3,0 g Fe: 3,2 g Cu: 0,2 g Hs: 1,2 g	En: 179,4 kcal Tz: 0,9 g Sz: 34,1 g So: 0,0 g Zs: 3,3 g Fe: 2,4 g Cu: 27,0 g Hs: -	En: 81,7 kcal Tz: 0,2 g Sz: 10,3 g So: 1,2 g Zs: 3,4 g Fe: 2,3 g Cu: 0,1 g Hs: 0,6 g	En: 52,3 kcal Tz: 0,3 g Sz: 4,4 g So: 1,1 g Zs: 3,0 g Fe: 1,7 g Cu: 0,1 g Hs: 1,0 g	En: 483,9 kcal Tz: 0,5 g Sz: 19,1 g So: 0,8 g Zs: 9,7 g Fe: 13,7 g Cu: 0,0 g Hs: 0,8 g
Allergének	glutén, tojás	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén
	Nemzeti szelet +	Vajas csirkemell +	Csiberoló házi +	Rántott sertésborda +	Répa torta+
Tápanyag jellemzők	En: 153,3 kcal Tz: 0,0 g Sz: 9,0 g So: 1,4 g Zs: 7,1 g Fe: 12,2 g Cu: 1,9 g Hs: 1,2 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	En: 194,1 kcal Tz: 1,9 g Sz: 8,1 g So: 1,2 g Zs: 13,7 g Fe: 10,0 g Cu: 0,0 g Hs: 1,0 g	En: 179,1 kcal Tz: 0,1 g Sz: 18,9 g So: 1,1 g Zs: 5,9 g Fe: 11,4 g Cu: 0,0 g Hs: 0,8 g	En: 147,0 kcal Tz: 0,1 g Sz: 19,9 g So: 0,0 g Zs: 6,3 g Fe: 2,2 g Cu: 9,8 g Hs: -
Allergének	tejféle, glutén	glutén, tejféle	tojás, glutén	glutén, tojás	glutén, tojás
	Csőtészta +	Párolt rizs +	Zöldborsó főzelék +	Burgonyapüré +	Kenyer félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 258,1 kcal Tz: 0,8 g Sz: 43,8 g So: 0,3 g Zs: 5,4 g Fe: 8,4 g Cu: 2,7 g Hs: 0,2 g	En: 253,0 kcal Tz: 0,7 g Sz: 47,1 g So: 0,6 g Zs: 4,9 g Fe: 5,1 g Cu: 0,1 g Hs: 0,4 g	En: 225,9 kcal Tz: 0,8 g Sz: 38,0 g So: 0,7 g Zs: 4,0 g Fe: 9,3 g Cu: 11,0 g Hs: 0,5 g	En: 294,1 kcal Tz: 1,8 g Sz: 52,1 g So: 0,2 g Zs: 5,4 g Fe: 7,6 g Cu: 2,1 g Hs: 0,2 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	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller	tejféle	glutén, szója

