



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Tej +	Tea +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Vaníliás tej +	Tej +
Tápanyag jellemzők	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -	En: 41,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 10,2 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 101,2 kcal Zs: 0,2 g Tz: 0,2 g Fe: 0,2 g Sz: 24,9 g Cu: 23,8 g So: 0,0 g Hs: -	En: 186,1 kcal Zs: 6,4 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 23,5 g Cu: 21,5 g So: - Hs: -	En: 136,4 kcal Zs: 6,2 g Tz: - Fe: 7,5 g Sz: 11,7 g Cu: 11,7 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle			tejféle	tejféle
	Sajtos rúd +	Vajkrém magyaros +	Krémtúró /dán/+	Szundi +	Graham kifli +
Tápanyag jellemzők	En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g So: 1,0 g Hs: -	En: 53,0 kcal Zs: 5,9 g Tz: 2,6 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 80,6 kcal Zs: 4,1 g Tz: 2,5 g Fe: 1,5 g Sz: 9,0 g Cu: 7,5 g So: 0,1 g Hs: -	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: -	En: 121,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,1 g Fe: 4,1 g Sz: 23,9 g Cu: 0,5 g So: 0,7 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tejféle	tejféle	glutén, szezám, tejféle	glutén
		Kenyér félbarna R,V+	Kenyér félbarna T,U+		
Tápanyag jellemzők		En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	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			
Ebéd - A					
	Csurgatott tojás leves +	Zöldbab leves +	Paradicsom leves betűtésztaival +	Karfiol leves kiskocka tésztaival+	Pulyka raguleves +
Tápanyag jellemzők	En: 97,0 kcal Zs: 4,2 g Tz: 0,4 g Fe: 4,0 g Sz: 10,3 g Cu: 0,3 g So: 0,5 g Hs: -	En: 104,6 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,5 g Fe: 2,6 g Sz: 13,3 g Cu: 2,6 g So: 0,8 g Hs: 0,8 g	En: 140,5 kcal Zs: 2,1 g Tz: 0,3 g Fe: 1,6 g Sz: 28,3 g Cu: 22,9 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 46,1 kcal Zs: 2,5 g Tz: 0,1 g Fe: 1,8 g Sz: 4,0 g Cu: 2,5 g So: 1,4 g Hs: 1,2 g	En: 136,4 kcal Zs: 6,6 g Tz: 0,9 g Fe: 9,4 g Sz: 9,5 g Cu: 2,5 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	tejféle, glutén	glutén	glutén, tojás, zeller	tejféle, glutén, zeller
	Vagdalt (sertés húsból)+	Bolognai +	Búbos hús +	Zöldséges, húsos rakott penne +	Szilvás gombóc +
Tápanyag jellemzők	En: 132,3 kcal Zs: 8,6 g Tz: 0,0 g Fe: 7,0 g Sz: 5,7 g Cu: 0,0 g So: 0,9 g Hs: 0,8 g	En: 218,6 kcal Zs: 16,7 g Tz: 0,5 g Fe: 11,0 g Sz: 4,4 g Cu: 2,6 g So: 0,7 g Hs: 0,6 g	En: 241,9 kcal Zs: 13,2 g Tz: 0,9 g Fe: 17,8 g Sz: 11,7 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,2 g	En: 436,0 kcal Zs: 13,9 g Tz: 3,3 g Fe: 28,2 g Sz: 54,7 g Cu: 2,6 g So: 1,4 g Hs: 1,0 g	En: 383,2 kcal Zs: 10,8 g Tz: 2,7 g Fe: 6,3 g Sz: 64,4 g Cu: 20,2 g So: 2,7 g Hs: 1,4 g
Allergének	glutén, szója, tojás	glutén	tejféle, glutén, szója, tojás	glutén, tejféle, zeller	glutén
	Friss-kapros tökfőzelék +	Spagetti+	Burgonyapüré +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 201,2 kcal Zs: 9,2 g Tz: 2,0 g Fe: 4,4 g Sz: 24,3 g Cu: 2,0 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	En: 207,8 kcal Zs: 1,8 g Tz: 0,2 g Fe: 7,7 g Sz: 40,1 g Cu: 2,5 g So: 0,3 g Hs: 0,2 g	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	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: -	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	tejféle, glutén	glutén, tojás	tejféle	glutén, szója	glutén, szója

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A	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	Sajt korona + Tápanyag jellemzők 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: - 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			
Uzsonna - A	Pizzás szendvicskrém + Tápanyag jellemzők En: 71,5 kcal Zs: 7,0 g Tz: 3,2 g Fe: 1,3 g Sz: 1,1 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g Hs: - Allergének szója, tejféle	Poharas tej + Tápanyag jellemzők 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: - 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	Zala krém + Tápanyag jellemzők En: 59,4 kcal Zs: 5,8 g Tz: 1,7 g Fe: 1,7 g Sz: 0,3 g Cu: 0,1 g So: 0,1 g Hs: - Allergének szója	Túró rudi + Tápanyag jellemzők 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: - Allergének tejféle
	Magvas kenyér 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: - Allergének glutén, szezám, szója	Bécsi perec + Tápanyag jellemzők En: 283,8 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,9 g Fe: 7,1 g Sz: 49,5 g Cu: 6,8 g So: 0,7 g Hs: - Allergének glutén, tejféle, tojás	Graham kifli + Tápanyag jellemzők En: 121,0 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,1 g Fe: 4,1 g Sz: 23,9 g Cu: 0,5 g So: 0,7 g Hs: - Allergének glutén	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	
SEnergia-A	1056,64kcal	1134,59kcal	1241,76kcal	1055,51kcal	962,57kcal
Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só					