



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A					
	Tejeskávé +	Ívólé 100%-os /alma/ +	Kakaó +	Kakaó +	Tejeskávé +
Tápanyag jellemzők	En: 170,2 kcal Zs: 5,9 g Tz: - Fe: 7,1 g Sz: 21,1 g Cu: 20,9 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: 182,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,2 g Sz: 22,0 g Cu: 21,5 g So: - Hs: -	En: 182,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,2 g Sz: 22,0 g Cu: 21,5 g So: - Hs: -	En: 170,2 kcal Zs: 5,9 g Tz: - Fe: 7,1 g Sz: 21,1 g Cu: 20,9 g So: - Hs: -
Allergének	tejféle, glutén		tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén
	Tepertős pogácsa (f) +	Kockasajt +	Kifli +	Brió +	Halpástétom +
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: -	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: -	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: 178,8 kcal Zs: 64,3 g Tz: 1,1 g Fe: 10,3 g Sz: 1,1 g Cu: 0,7 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének		tejféle	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás	mustár, tojás, tejféle, hal
		Magvas kenyér T,U +			Kenyér félbarna 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: -			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, szesámmag, szója			glutén, szója
Ebéd - A					
	Erdei gyümölcs leves +	Zöldségkrém leves +	Csontleves eperlevéllel +	Magyaros burgonya leves +	Fejtett bableves füstölthússal +
Tápanyag jellemzők	En: 148,5 kcal Zs: 3,3 g Tz: 0,9 g Fe: 1,6 g Sz: 27,7 g Cu: 20,5 g So: 0,0 g Hs: -	En: 121,8 kcal Zs: 4,0 g Tz: 0,9 g Fe: 3,7 g Sz: 16,9 g Cu: 4,3 g So: 0,4 g Hs: -	En: 83,2 kcal Zs: 3,0 g Tz: 0,2 g Fe: 2,7 g Sz: 10,9 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,2 g	En: 95,4 kcal Zs: 2,1 g Tz: 0,3 g Fe: 2,3 g Sz: 16,1 g Cu: 0,2 g So: 1,2 g Hs: 1,0 g	En: 297,3 kcal Zs: 12,4 g Tz: 2,4 g Fe: 14,7 g Sz: 34,0 g Cu: 3,1 g So: 2,3 g Hs: 1,2 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás, zeller	glutén, tojás, zeller, hal, szója, tejféle	glutén	tejféle, glutén
	Vajas sertés szelet+	Sertés pörkölt +	Lecsós sertésszelet +	Grill csirkecomb +	Vargabéles +
Tápanyag jellemzők	En: 225,8 kcal Zs: 14,5 g Tz: 6,6 g Fe: 13,8 g Sz: 9,1 g Cu: 0,8 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	En: 296,0 kcal Zs: 25,6 g Tz: 1,0 g Fe: 13,6 g Sz: 1,1 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g Hs: 1,2 g	En: 165,1 kcal Zs: 9,3 g Tz: 0,7 g Fe: 13,0 g Sz: 6,3 g Cu: 1,1 g So: 1,6 g Hs: 1,0 g	En: 170,5 kcal Zs: 12,0 g Tz: 3,0 g Fe: 14,5 g Sz: 1,2 g Cu: 0,6 g So: 0,8 g Hs: -	En: 513,9 kcal Zs: 24,2 g Tz: 8,8 g Fe: 25,8 g Sz: 46,9 g Cu: 17,9 g So: 0,2 g Hs: -
Allergének	glutén, tejféle		glutén	glutén, tojás, zeller	tejféle, tojás, glutén
	Petrezselymes burgonya +	Galuska +	Főtt burgonya +	Rizi-bizi +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 212,1 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 5,7 g Sz: 44,9 g Cu: - So: 0,3 g Hs: 0,3 g	En: 324,7 kcal Zs: 3,1 g Tz: 0,5 g Fe: 11,1 g Sz: 61,1 g Cu: 0,2 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 211,3 kcal Zs: 0,5 g Tz: - Fe: 5,6 g Sz: 44,8 g Cu: - So: 0,2 g Hs: 0,1 g	En: 284,0 kcal Zs: 7,7 g Tz: 1,0 g Fe: 7,3 g Sz: 46,5 g Cu: 0,0 g So: 0,9 g Hs: 0,8 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: -
Allergének		glutén, tojás		zeller	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	Csemege uborka + En: 23,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,8 g Cu: 0,3 g So: 0,4 g Hs: -	Kenyér félbarna E+ 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	Őszibarack befőtt + En: 56,2 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 15,1 g Cu: 13,8 g So: 13,0 g Hs: -	
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	Kenyér félbarna E+ 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	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	Kenyér félbarna E+ 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				
Sajtkrém házi + Tápanyag jellemzők En: 115,8 kcal Zs: 11,3 g Tz: 3,6 g Fe: 3,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: - Allergének tejféle	Kacsa-, libazsír + En: 147,4 kcal Zs: 15,8 g Tz: - Fe: 0,1 g Sz: - Cu: - So: - Hs: -	Vajkrém natúr + 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: - Allergének tejféle	Kenőmájás + En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g Tz: - Fe: 4,0 g Sz: 0,1 g Cu: - So: 0,7 g Hs: -	Kefír + 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
Uborka + Tápanyag jellemzők En: 2,4 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 0,3 g Cu: - So: - Hs: - Allergének	Kenyér rozsos T,U+ En: 150,2 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,3 g Fe: 0,6 g Sz: 28,9 g Cu: - So: 0,6 g Hs: - Allergének glutén	Graham kenyér T,U+ En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g Hs: - Allergének glutén	Kukoricás kenyér + En: 163,4 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,6 g Fe: 4,6 g Sz: 28,0 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: - Allergének glutén	Zsemle + En: 133,8 kcal Zs: 1,0 g Tz: 0,5 g Fe: 3,8 g Sz: 26,0 g Cu: 0,5 g So: 0,8 g Hs: - Allergének glutén
Korpás kenyér (tizó,uzs) + Tápanyag jellemzők En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g Hs: - Allergének glutén, szója	Alma + En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	Retek hónapos + En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	Retek hónapos + En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -	
SEnergia-A1101,24kcal1486,07kcal1057,61kcal1302,19kcal1556,34kcal				