

|             | Hétfő                                                                                                                                                                                      | Kedd                                                                                                                                                                   | Szerda                                                                                                                                 | Csütörtök                                                                                                                          | Péntek                                                                                                                                       |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai - A | Tej + <div>Tápanyag jellemzőkEn: 136,4 kcal Zs: 6,2 gTz: - Fe: 7,5 gSz: 11,7 g Cu: 11,7 gSo: - Hs: -</div> Allergénektejféle                                                               | Tej + <div>En: 136,4 kcal Zs: 6,2 gTz: - Fe: 7,5 gSz: 11,7 g Cu: 11,7 gSo: - Hs: -</div> tejféle                                                                       | Kakaó + <div>En: 168,2 kcal Zs: 6,2 gTz: - Fe: 7,8 gSz: 19,4 g Cu: 19,0 gSo: - Hs: -</div> glutén, tejféle                             | Tejeskávé + <div>En: 170,2 kcal Zs: 5,9 gTz: - Fe: 7,1 gSz: 21,1 g Cu: 20,9 gSo: - Hs: -</div> tejféle, glutén                     | Tej + <div>En: 136,4 kcal Zs: 6,2 gTz: - Fe: 7,5 gSz: 11,7 g Cu: 11,7 gSo: - Hs: -</div> tejféle                                             |
|             | Szundi + <div>Tápanyag jellemzőkEn: 147,9 kcal Zs: 1,4 gTz: 0,7 g Fe: 4,5 gSz: 29,1 g Cu: 1,3 gSo: 0,3 g Hs: -</div> Allergénekglutén, szezámmag, tejféle                                  | Zala krém + <div>En: 91,2 kcal Zs: 9,4 gTz: 4,3 g Fe: 1,7 gSz: 0,3 g Cu: 0,1 gSo: 0,1 g Hs: -</div> szója, tejféle                                                     | Kuglóf (tízórai)+ <div>En: 161,2 kcal Zs: 3,0 gTz: 1,6 g Fe: 4,0 gSz: 28,5 g Cu: 5,0 gSo: 0,4 g Hs: -</div> glutén, tejféle, tojás     | Bécsi perec + <div>En: 283,8 kcal Zs: 5,7 gTz: 2,9 g Fe: 7,1 gSz: 49,5 g Cu: 6,8 gSo: 0,7 g Hs: -</div> glutén, tejféle, tojás     | Vajkrém natúr + <div>En: 53,0 kcal Zs: 5,9 gTz: 2,6 g Fe: 0,1 gSz: 0,1 g Cu: -So: 0,1 g Hs: -</div> tejféle                                  |
|             |                                                                                                                                                                                            | Magvas kenyér T,U + <div>En: 150,1 kcal Zs: 0,8 gTz: 0,2 g Fe: 4,7 gSz: 29,4 g Cu: 0,1 gSo: 1,2 g Hs: -</div> glutén, szezámmag, szója                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                                    | Graham kenyér T,U+ <div>En: 141,4 kcal Zs: 1,0 gTz: 1,0 g Fe: 5,0 gSz: 24,6 g Cu: 0,1 gSo: 0,9 g Hs: -</div> glutén                          |
| Ebéd - A    | Reszelt tészta leves + <div>Tápanyag jellemzőkEn: 91,4 kcal Zs: 2,9 gTz: 0,4 g Fe: 3,0 gSz: 13,4 g Cu: 1,6 gSo: 1,5 g Hs: 1,2 g</div> Allergénekglutén, tojás, hal, szója, tejféle, zeller | Zöldborsó leves eperlevéllel+ <div>En: 115,2 kcal Zs: 3,4 gTz: 0,3 g Fe: 5,3 gSz: 15,9 g Cu: 2,6 gSo: 1,5 g Hs: 1,2 g</div> glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller | Paradicsom leves betűtésztával + <div>En: 140,5 kcal Zs: 2,1 gTz: 0,3 g Fe: 1,6 gSz: 28,3 g Cu: 22,9 gSo: 0,5 g Hs: 0,5 g</div> glutén | Eperkrém leves + <div>En: 179,4 kcal Zs: 3,3 gTz: 0,9 g Fe: 2,4 gSz: 34,1 g Cu: 27,0 gSo: 0,0 g Hs: -</div> tejféle, glutén        | Alföldi gulyás leves + <div>En: 199,3 kcal Zs: 10,8 gTz: 1,1 g Fe: 11,1 gSz: 17,3 g Cu: 0,3 gSo: 1,6 g Hs: 1,2 g</div> glutén, tojás, zeller |
|             | Dubarry sertés szelet + <div>Tápanyag jellemzőkEn: 390,5 kcal Zs: 26,0 gTz: 6,3 g Fe: 20,1 gSz: 18,0 g Cu: 4,9 gSo: 1,4 g Hs: 1,2 g</div> Allergénektejféle, glutén, tojás                 | Bakonyi sertés tokány + <div>En: 384,8 kcal Zs: 8,2 gTz: 0,4 g Fe: 10,9 gSz: 0,9 g Cu: -So: 0,8 g Hs: 0,8 g</div> tejféle                                              | Vajas csirkemell + <div>En: 211,2 kcal Zs: 11,1 gTz: 6,9 g Fe: 19,2 gSz: 9,7 g Cu: 1,0 gSo: 1,3 g Hs: 1,2 g</div> glutén, tejféle      | Rántott sertésborda + <div>En: 179,1 kcal Zs: 5,9 gTz: 0,1 g Fe: 11,4 gSz: 18,9 g Cu: 0,0 gSo: 1,1 g Hs: 0,8 g</div> glutén, tojás | Grízes metélt + <div>En: 412,5 kcal Zs: 8,6 gTz: 1,4 g Fe: 12,2 gSz: 71,3 g Cu: 5,1 gSo: 0,6 g Hs: 0,5 g</div> glutén, tojás                 |
|             | Párolt rizs + <div>Tápanyag jellemzőkEn: 253,0 kcal Zs: 4,9 gTz: 0,7 g Fe: 5,1 gSz: 47,1 g Cu: 0,1 gSo: 0,6 g Hs: 0,4 g</div> Allergénekglutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller         | Galuska + <div>En: 238,2 kcal Zs: 1,7 gTz: 0,3 g Fe: 8,3 gSz: 45,8 g Cu: 0,1 gSo: 0,2 g Hs: 0,1 g</div> glutén, tojás                                                  | Zöldséges bulgur + <div>En: 247,6 kcal Zs: 1,3 gTz: - Fe: 9,4 gSz: 52,7 g Cu: 0,1 gSo: 0,2 g Hs: -</div> glutén                        | Petrezselymes burgonya + <div>En: 236,7 kcal Zs: 0,5 gTz: - Fe: 6,3 gSz: 50,1 g Cu: -So: 0,3 g Hs: 0,3 g</div>                     | Sárgabarack lekvár + <div>En: 80,7 kcal Zs: 0,1 gTz: - Fe: 0,1 gSz: 18,9 g Cu: 15,9 gSo: - Hs: -</div>                                       |

|             | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                         | Kedd                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda                                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                            | Péntek                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd - A    | <div><div>Kenyér félbarna E+</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g<br/>Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g<br/>Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g<br/>So: 0,4 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>glutén, szója</div></div></div>          | <div><div>Kenyér félbarna E+</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g<br/>Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g<br/>Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g<br/>So: 0,4 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>glutén, szója</div></div></div> | <div><div>Kenyér félbarna E+</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g<br/>Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g<br/>Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g<br/>So: 0,4 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>glutén, szója</div></div></div> | <div><div>Csemege uborka +</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 23,5 kcal Zs: 0,0 g<br/>Tz: - Fe: 0,4 g<br/>Sz: 0,8 g Cu: 0,3 g<br/>So: 0,4 g Hs: -</div></div><div>Allergének</div></div>                                | <div><div>Kenyér félbarna E+</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g<br/>Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g<br/>Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g<br/>So: 0,4 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>glutén, szója</div></div></div>         |
|             |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      | <div><div>Kenyér félbarna E+</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 78,3 kcal Zs: 0,2 g<br/>Tz: 0,1 g Fe: 2,4 g<br/>Sz: 15,9 g Cu: 0,1 g<br/>So: 0,4 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>glutén, szója</div></div></div> |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Uzsonna - A | <div><div>Vajkrém snidlinges +</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 53,0 kcal Zs: 5,9 g<br/>Tz: 2,6 g Fe: 0,1 g<br/>Sz: 0,1 g Cu: -<br/>So: 0,1 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>tejféle</div></div></div>                   | <div><div>Túró rudi +</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g<br/>Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g<br/>Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g<br/>So: 0,0 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>tejféle</div></div></div>            | <div><div>Kenőmájas +</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 81,3 kcal Zs: 6,9 g<br/>Tz: - Fe: 4,0 g<br/>Sz: 0,1 g Cu: -<br/>So: 0,7 g Hs: -</div></div><div>Allergének</div></div>                                         | <div><div>Parizer krém +</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 91,2 kcal Zs: 9,4 g<br/>Tz: 4,2 g Fe: 1,7 g<br/>Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g<br/>So: 0,3 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>tejféle</div></div></div>            | <div><div>Kockasajt +</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g<br/>Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g<br/>Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g<br/>So: 0,2 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>tejféle</div></div></div>                       |
|             | <div><div>Korpás kenyér (tizó,uzs) +</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 148,0 kcal Zs: 0,6 g<br/>Tz: 0,2 g Fe: 4,7 g<br/>Sz: 28,8 g Cu: 0,2 g<br/>So: 0,8 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>glutén, szója</div></div></div> |                                                                                                                                                                                                                                      | <div><div>Graham kenyér T,U+</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g<br/>Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g<br/>Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g<br/>So: 0,9 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>glutén</div></div></div>       | <div><div>Graham kenyér T,U+</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 141,4 kcal Zs: 1,0 g<br/>Tz: 1,0 g Fe: 5,0 g<br/>Sz: 24,6 g Cu: 0,1 g<br/>So: 0,9 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>glutén</div></div></div>       | <div><div>Magvas zsemle +</div><div><div>Tápanyag jellemzők</div><div>En: 98,0 kcal Zs: 1,6 g<br/>Tz: 0,3 g Fe: 3,2 g<br/>Sz: 16,8 g Cu: 0,3 g<br/>So: 0,6 g Hs: -</div></div><div>Allergének<div>glutén, szeszámag, szója</div></div></div> |
| SEnergia-A  | 1298,48kcal                                                                                                                                                                                                                                   | 1301,53kcal                                                                                                                                                                                                                          | 1229,67kcal                                                                                                                                                                                                                          | 1383,43kcal                                                                                                                                                                                                                          | 1246,12kcal                                                                                                                                                                                                                                  |

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