

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
Reggeli			TEJESKÁVÉ, FÉLBARNA KENYÉR, TEAVAJ, MÉZ	TEJ, GABONAPEHELY	GYÜMÖLCSTEA, ROZSCIPÓ, FLÓRA MARGARIN , FŐTT TOJÁS, PARADICSOM							
	Energia: Kcal / Kj		Energia: Kcal /Kj		Energia: 364,89 Kcal / 1525,24 Kj		Energia: 173,02 Kcal / 723,22 Kj		Energia: 215,72 Kcal / 901,71 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				10,20 g	12,70 g	6,11 g	8,80 g	3,40 g	3,04 g	7,00 g	8,52 g	1,71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			52,02 g	21,20 g	1,04 g	26,60 g	4,98 g	0,43 g	25,94 g	5,00 g	0,12 g	
allergének:				1,7,(6)		1,7		3,7				
Tízórai			ALMA	ALMA	BANÁN							
	Energia: Kcal / Kj		Energia: Kcal/ Kj		Energia: 31,31 Kcal / 130,88 Kj		Energia: 31,31 Kcal / 130,88 Kj		Energia: 94,47 Kcal / 394,88 Kj			
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
				0,36 g	0,36 g	0,00 g	0,36 g	0,36 g	0,00 g	1,17 g	0,09 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
			6,30 g	0,00 g	0,01 g	6,30 g	0,00 g	0,01 g	21,78 g	0,00 g	0,5 g	
Ebéd			SÜLT VIRSLI, FINOMFŐZELÉK, BANÁN	PARADICSOMLEVES, TAVASZI RIZSESHÚS, KÖRTE	BRASSÓI APRÓPECSENYE, PETREZSELYMES BURGONYA, CSEMEGE UBORKA							
	Energia: Kcal / Kj		Energia: Kcal / Kj		Energia: 532,68 Kcal / 2260,60 Kj		Energia: 435,91 Kcal / 1822,10 Kj		Energia: 359,09 Kcal / 1501,00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				18,57 g	24,37 g	6,06 g	18,62 g	13,20 g	2,63 g	17,64 g	15,48 g	6,37 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			58,49 g	5,00 g	4,59 g	60,00 g	10,79 g	0,96 g	36,31 g	0,00 g	1,93 g	
allergének:				1,7,(6),(10)		1,3,9		1,1				
Uzsonna			GYÜMÖLCSTEA, ZSEMLE, FLÓRA MARGARIN, MARHAPÁRIZSI, JÉGCSAPRETEK	CITROMOS TEA, TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, TRAPPISTA SAJT, KÁPIA PAPRIKA	KAKAÓ, MOLNÁRKA TEAVAJ							
	Energia: Kcal / Kj		Energia: Kcal / Kj		Energia: 226,08 Kcal / 945,01 Kj		Energia: 280,86 Kcal / 1173,99 Kj		Energia: 341,56 Kcal / 1427,72 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				63,2 g	8,16 g	2,15 g	9,54 g	10,45 g	4,38 g	10,48 g	15,93 g	7,59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			29,33 g	6,65 g	1,07 g	36,40 g	14,99 g	0,89 g	36,68 g	11,43 g	0,64 g	
allergének:				7,(1),(6),(10)		1,7		1,7				

Nemzetközi kód - Allergén

-  1 - glutén
-  2 - rák
-  3 - tojás
-  4 - hal
-  5 - földimogyoró
-  6 - szója
-  7 - tejtermék, laktóz
-  8 - diófélék
-  9 - zeller
-  10 - mustár
-  11 - szesám
-  12 - kéndioxid, szulfid
-  13 - csillagfűt
-  14 - puhatestűek
-  15 - mesterséges édesítőszer
-  16 - édesgyökér