

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Kakaó, Zsemle, Flóra margarin, Gépsonka, Kaliforniai paprika			Tej, Graham kenyér, Flóra margarin, Trappista sajt, Jégretrek			Tejeskávé, Félbarna kenyér, Főtt virsli, Ketchup			Tej, Teljes kiörlésű kenyér, Körözött, Zöldpaprika			Tej, Kalács, Teavaj		
	Energia: 327,91 Kcal /1370,66 KJ			Energia:318,44 Kcal /1331,08KJ			Energia: 367,63 Kcal /1536,69 KJ			Energia:257,63 Kcal / 1076,89 KJ			Energia: 345,57 Kcal / 1444,48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15,63g	9,31g	3,09g	16,62g	13,24g	5,98g	17,89g	15,16g	6,07g	14,53g	7,78g	3,25g	11,57g	16,81g	8,00g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45,26g	9,99g	1,14g	33,11g	1,65g	1,47g	39,48g	7,10g	2,86g	32,08g	0,00g	0,80g	36,60g	2,80g	0,69g
	allergének: 1,7,6			1,7			1,7			1,7			1,7,3,6		
Tízórai	Alma			Mandarin			Alma			Narancs			Alma		
	Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ			Energia: 42,20Kcal/ 176,40 KJ			Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ			Energia: 37,27 Kcal / 155,79 KJ			Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,36g	0,36g	0,00g	0,63g	0,27g	0,00g	0,36g	0,36g	0,00g	0,54g	0,18g	0,00g	0,36g	0,36g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	6,30g	0,00g	0,01g	8,82g	0,00g	0,00g	6,30g	0,00g	0,01g	7,65g	0,00g	0,01g	6,30g	0,00g	0,01g
Ebéd	Sült csirkecomb filé, Sárgarépa főzelék, Banán			Párolt csirkemell filé, Karfiol főzelék, Alma			Tavaszi rizseshús, Mandarin			Májgaluska leves, Fokhagymás aprópecsenye, Tökfőzelék, Alma			Sült csirkemell, Burgonyapüré, Csemege uborka, Narancs		
	Energia:385,03 Kcal /1609,43 KJ			Energia: 231,47 Kcal / 967,54KJ			Energia:328,77 Kcal /1374,26 KJ			Energia: 442,06 Kcal /1847,81 KJ			Energia:381,59 Kcal / 1595,05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	18,90g	14,11g	2,51g	20,83g	8,12g	1,41g	19,29g	10,44g	1,28g	25,64g	17,54g	3,52g	22,07g	11,27g	6,18g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44,45g	1,50g	1,27g	18,18g	0,00g	0,87g	45,53g	0,00g	0,48g	84,42g	4,56g	1,42g	46,27g	0,00g	2,18g
	allergének: 1,7,			1,7						1,7,3			1,7,10		
Uzsonna	Citromos tea, Rozscipó, Tojáskré, Uborka			Gyümölcstea, Zsemle, Flóra margarin, Sertés párizsi, Lilahagyma			Citromos tea, Korpás kifli, Kocka sajt			Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Olasz felvágott, Jégretrek			Gyümölcstea, Kifli, Flóra margarin, Alma		
	Energia: 247,81 Kcal / 1035,85 KJ			Energia: 227,66 Kcal / 951,62 KJ			Energia:106,13 Kcal / 443,62KJ			Energia: 239,18 Kcal / 999,77 KJ			Energia: 178,93 Kcal /747,93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6,48g	6,88g	1,57g	6,46g	8,15g	2,15g	1,57g	2,97g	1,56g	6,91g	10,78g	3,07g	3,19g	4,77g	0,77g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,12g	14,99g	0,37g	30,20g	5,00g	1,12g	17,53g	14,99g	0,14g	26,80g	6,65g	1,66g	28,64g	5,00g	0,33g
	allergének:1,7,3,10			1,7,6			1,7,6			1,7			1,7,6		

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 - szezám

12 - kéndioxid, szulfid

13 - csillagfűrt

14 - puhatestűek

15 - mesterséges

édesítőszer

16- édesgyökér