

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	<b>CITROMOS TEA, FÉLBARNA KENYÉR, KÖRÖZÖTT, ZÖLDPAPRIKA</b>	<b>TEJ, ROZSCIPÓ, FLÓRA MARGARIN, CSIRKEMELL SONKA, PARADICSOM</b>	<b>TEJESKÁVÉ, FÉLBARNA KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, GÉPSONKA, KÁPIA PAPRIKA</b>	<b>CITROMOS TEA, GRAHAM KENYÉR, TRAPPISTA SAJTKRÉM, UBORKA</b>	<b>KAKAO, VAJ, KALÁCS</b>
	Energia: 237,15 Kcal / 991,29 KJ	Energia: 257,49 Kcal / 1076,31 KJ	Energia: 287,56 Kcal / 1202,00 KJ	Energia: 295,91 Kcal / 1236,90 KJ	Energia: 390,42 Kcal / 1631,96 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	8,03 g 4,76 g 1,59 g	14,34 g 8,32 g 2,41 g	14,81 g 8,79 g 2,74 g	9,89 g 11,01 g 4,90 g	11,85 g 17,14 g 8,19 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,64 g 14,99 g 0,94 g	31,21 g 0,00 g 0,28 g	37,18 g 5,00 g 1,27 g	38,31 g 14,99 g 1,26 g	46,75 g 12,79 g 0,69 g	
allergének: 1,7,(6)	7	1,7,(6)	1,7,(6)	1,3,7	
Tízórai	<b>KÖRTE</b>	<b>NARANCS</b>	<b>ALMA</b>	<b>BANÁN</b>	<b>SZILVA</b>
	Energia: 47,69 Kcal / 199,34 KJ	Energia: 37,27 Kcal / 155,79 KJ	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ	Energia: 94,47 Kcal / 394,88 KJ	Energia: 42,67 Kcal / 178,36 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	0,36 g 0,27 g 0,00 g	0,54 g 0,18 g 0,00 g	0,36 g 0,36 g 0,00 g	1,17 g 0,09 g 0,00 g	0,72 g 90,00 g 10,62 g
	Szénhidrát: Cukor: 0,00 Só:	Szénhidrát: Cukor: 0,00 Só: 0,01	Szénhidrát: Cukor: 0,00 Só:	Szénhidrát: Cukor: 0,00 Só:	Szénhidrát: Cukor: 0,00 Só:
10,80 g g 0,01 g	7,65 g g	6,30 g g 0,01 g	21,78 g g 0,05 g	9,18 g g 0,01 g	
Ebéd	<b>ZÖLDBORSÓLEVES, PRITAMINOS SERTÉSSZELET, PÁROLT BULGUR, CSALAMÁDÉ</b>	<b>NATUR PULYKAMELL, BURGONYAFŐZELÉK, BANÁN</b>	<b>RAKOTT BROKKOLI, KÖRTE</b>	<b>VAGDALTSZELET, ZELLERFŐZELÉK, ALMA</b>	<b>PÁROLT AFRIKAI HARCSA, KUKORICAFŐZELÉK, BANÁN</b>
	Energia: 434,58 Kcal / 1816,54 KJ	Energia: 497,02 Kcal / 2077,54 KJ	Energia: 360,33 Kcal / 1506,18 KJ	Energia: 333,29 Kcal / 1393,15 KJ	Energia: 417,82 Kcal / 1746,49 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	28,63 g 25,70 g 6,88 g	22,98 g 14,53 g 2,47 g	17,54 g 14,88 g 2,99 g	16,65 g 12,50 g 2,10 g	19,42 g 9,96 g 1,20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,07 g 2,50 g 5,80 g	74,51 g 0,00 g 0,80 g	38,53 g 0,00 g 0,40 g	63,76 g 0,24 g 1,30 g	61,61 g 0,00 g 0,92 g	
allergének: 1,3,9,(7),(10),(12)	1,7	1,3,7	1,3,7,9	1,4,7	
Uzsonna	<b>TEJ, ZSEMLE, FLÓRA MARGARIN, LEKVÁR</b>	<b>GYÜMÖLCSTEA, KIFLI, GYÜMÖLCSJOGHURT</b>	<b>CITROMOS TEA, TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR, TOJÁSKRÉM, JÉGCSAPRETEK, FEKETE RETEK</b>	<b>TEJ, FÉLBARNA KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, BORJÚPÁRIZSI, ZÖLDPAPRIKA</b>	<b>GYÜMÖLCSTEA, ZSEMLE, CSIRKEMÁJPÁSTÉTOM, PARADICSOM</b>
	Energia: 293,53 Kcal / 1226,96 KJ	Energia: 303,82 Kcal / 1269,97 KJ	Energia: 247,31 Kcal / 1033,76 KJ	Energia: 288,96 Kcal / 1207,85 KJ	Energia: 242,08 Kcal / 1011,89 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	10,66 g 7,79 g 2,45 g	9,36 g 6,07 g 3,13 g	7,48 g 6,69 g 1,61 g	13,60 g 11,67 g 3,91 g	8,19 g 8,99 g 2,11 g
	Szénhidrát Cukor: Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,64 g 9,46 g 0,92 g	50,48 g 17,99 g 0,90 g	38,44 g 16,64 g 0,76 g	32,23 g 0,00 g 1,58 g	30,00 g 5,00 g 1,76 g	
allergének: 1,7,(12)	1,7	1,3,10,(7),(12)	1,7,(6),(10)	1,3,10,(7),(12)	

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