

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	<b>GYÜMÖLCSTEA, FÉLBARNA KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, SAJTOS PÁRIZSI, KÁPIA PAPRIKA</b>	<b>TEJESKÁVÉ, TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR, RETEKKRÉM (JÉGRETEK), ZÖLDPAPRIKA</b>	<b>TEJ, ROZSCIPÓ, FLÓRA MARGARIN, GÉPSONKA, UBORKA</b>	<b>TEJ, FÉLBARNA KENYÉR, EDÁMI SAJT, JÉGCSPARETEK</b>	<b>GYÜMÖLCSTEA, KRÉMSAJT, ZÖLDPAPRIKA, FÉLBARNA KENYÉR</b>
	Energia: 223,85 Kcal / 935,69 KJ	Energia: 262,54 Kcal / 1097,42 KJ	Energia: 263,90 Kcal / 1103,10 KJ	Energia: 274,16 Kcal / 1145,99 KJ	Energia: 183,10 Kcal / 765,36 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,75 g 8,47 g 2,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,95 g 6,76 g 3,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,26 g 9,32 g 2,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16,20 g 8,74 g 5,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,85 g 5,09 g 0,00g
	Szénhidrát Cukor Só 28,27 g 5,00 g 1,20 g	Szénhidrát Cukor Só 36,24 g 6,12 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 30,70 g 0,00 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 32,44 g 1,65 g 1,48 g	Szénhidrát Cukor Só 27,05 g 5,00 g 0,80 g
	allergének: 1,7,(6)	1,7	7,(1),(6)	1,7,(6)	1,(6),(7)
Tízórai	<b>ALMA</b>	<b>NARANCS</b>	<b>ALMA</b>	<b>NARANCS</b>	<b>ALMA</b>
	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ	Energia: 37,27 Kcal / 155,79 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.Zsírsav 0,36 g 0,36 g 0,00 g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 0,54 g 0,18 g 0,00 g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 0,36 g 0,36 g 0,00 g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 0,54 g 0,18 g 0,00 g	Fehérje: Zsír: T.Zsírsav 0,36 g 0,36 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor: 0,00g Só: 0,01 g	Szénhidrát: Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g	Szénhidrát: Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g	Szénhidrát: Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g	Szénhidrát: Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g
	6,30 g	7,65 g	6,30 g	7,65 g	6,30 g
Ebéd	<b>MILÁNÓI MAKARÓNI, BANÁN</b>	<b>HÚSLEVES, FŐTT CSIRKEMELL, SÓSKAMÁRTÁS, FŐTT BURGONYA, ALMA</b>	<b>RAKOTT SÁRGARÉPA, KÖRTE</b>	<b>SÜLT CSIRKECOMBFILÉ, ZÖLDBABFŐZELÉK, ALMA</b>	<b>TONHALRÚD, RIZI-BIZI, CSEMEGE UBORKA, BANÁN</b>
	Energia: 500,42 Kcal / 2091,76 KJ	Energia: 404,93 Kcal / 1692,61 KJ	Energia: 297,66 Kcal / 1244,22 KJ	Energia: 282,75 Kcal / 1181,90 KJ	Energia: 550,96 Kcal / 2303,01 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,43 g 14,74 g 5,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,53 g 7,52 g 1,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,81 g 9,05 g 2,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,51 g 13,88 g 2,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,79 g 21,82 g 7,50 g
	Szénhidrát Cukor Só 66,56 g 1,75 g 1,53 g	Szénhidrát Cukor Só 58,01 g 9,99 g 1,60 g	Szénhidrát Cukor Só 66,10 g 0,24 g 0,88 g	Szénhidrát Cukor Só 21,00 g 0,00 g 0,77 g	Szénhidrát Cukor Só 67,47 g 0,00 g 1,90 g
	allergének: 1,3,7	1,3,7,9	1,3,7	1,7	4,9,10,(1)
Uzsonna	<b>TEJ, ZSEMLE, VAJ, LEKVÁR</b>	<b>GYÜMÖLCSTEA, FÉLBARNA KENYÉR, CSIRKEMÁJPÁSTÉTOM, PARADICSOM</b>	<b>GYÜMÖLCSTEA, SÜTŐTÖKÖS KEKSZGOLYÓ</b>	<b>GYÜMÖLCSTEA, MAGOS ROZSOS ZSEMLE, VAJ, SOPRNI FELVÁGOTT, PARADICSOM</b>	<b>GYÜMÖLCSTEA, KIFLI, GYÜMÖLCSJOGHURT</b>
	Energia: 346,65 Kcal / 1449,00 KJ	Energia: 189,73 Kcal / 793,07 KJ	Energia: 243,86 Kcal / 1019,33 KJ	Energia: 263,08 Kcal / 1099,67 KJ	Energia: 303,82 Kcal / 1269,97 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,73 g 13,20 g 6,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,68 g 4,21 g 0,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,40 g 2,53 g 0,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,22 g 16,27 g 6,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,36 g 6,07 g 3,13 g
	Szénhidrát Cukor Só 45,70 g 9,64 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 28,22 g 5,00 g 1,06 g	Szénhidrát Cukor Só 48,75 g 14,62 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 20,80 g 5,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 50,48 g 17,99 g 0,90 g
	allergének: 7,(12)	1,3,10,(6),(7),(12)	1,7,12,(3),(5),(6),(8)	1,7,(6)	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 - szezám
-  12 - kéndioxid, szulfid
-  13 - csillagfűrt
-  14 - puhatestűek
-  15 - mesterséges édesítőszer
-  16 - édesgyökér