

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	TEJ, GRAHAM KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, CSIKREMELL SONKA, ZÖLDPAPRIKA			KAKAO, KIFLI, FLÓRA MARGARIN, SERTÉS PÁRIZSI, KALIFORNIAI PAPRIKA			TEJ, TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR, FLÓRA MARGARIN, FŐTT TOJÁSKARIKÁK, KÍGYÓUBORKA			TEJ, FÉLBARNA KENYÉR, FÜSTÖLT SAJTKRÉM, PARADICSOM			TEJESKÁVÉ, BURGONYÁS KENYÉR, VIRSLI, KETCHUP		
	Energia: 267Kcal /1120 KJ			Energia: 310Kcal /1298KJ			Energia: 281 Kcal /1175 KJ			Energia: 321Kcal / 1345 KJ			Energia: 344Kcal /1439 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16g	8g	2,4g	13g	12g	4g	15g	11g	3g	15g	14g	6g	17g	13g	5g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33g	0g	1g	39g	10g	1g	30g	0g	1g	33g	0g	2g	38g	7g	3g	
allergének: 1,7			1,6,7			1,3,7			1,7			1,7			
Tízórai	100% GYÜMÖLCSLÉ			LIMONÁDÉ			100% GYÜMÖLCSLÉ			LIMONÁDÉ			100% GYÜMÖLCSLÉ		
	Energia: 102Kcal /428 KJ			Energia: 70Kcal/289 KJ			Energia: 102Kcal / 427 KJ			Energia: 29Kcal /122 KJ			Energia: 102Kcal /428 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	1,3g	0,4g	0g	0g	0g	0g	1,3g	0,4g	0g	0,1g	0,1g	0g	1,3g	0,4g	0g
	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
22g	0	0g	16g	15g	0g	22g	0 g	0g	6g	5g	0g	22g	0g	0g	
Ebéd	SÜLT CSIRKECOMB, BURGONYAPÜRÉ, CSEMEGE UBORKA, KÖRTE			PULYKA PÖRKÖLT, FINOMFŐZELÉK, BANÁN			GULYÁSLEVES, ZABPELYHES TÚRÓGOMBÓC, VANÍLIÁS JOGHURTÖNTET, KÖRTE			PÁROLT CSIRKEMELL, BROKKOLIFŐZELÉK, ALMA			HÚSOS TÉSZTA, KÖRTE		
	Energia: 394Kcal /1647 KJ			Energia: 392Kcal / 1639KJ			Energia: 578Kcal / 2417KJ			Energia: 240 Kcal /1003 KJ			Energia: 395 Kcal / 1650 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19g	14g	6g	21g	13g	2,4g	31g	18g	5g	22g	9g	1,8g	19g	12g	3g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47g	0g	2g	87g	4g	3g	72g	14g	1g	16g	0g	1g	51g	0g	0,8g	
allergének: 1,7			1,7			1,3,7			1,7			1,3,7			
Uzsonna	CITROMOS TEA, ZSEMLE, TEAVAJ, HÓNAPOS RETETK			CITROMOS TEA, ROZSKENYÉR, KRÉMSAJT, PARADICSOM			GYÜMÖLCSSTEAM, ZSEMLE, HÁZI HÚSPÁSTÉTOM, ZÖLDPAPRIKA			CITROMOS TEA, HÁZI BARACKOS GYÜMÖLCSJOGHURT, KIFLI			LIMONÁDÉ, MOLNÁRKA, TEAVAJ, ALMA		
	Energia: 228Kcal /951 KJ			Energia: 162Kcal / 679 KJ			Energia: 220Kcal /922 KJ			Energia: 236Kcal / 986 KJ			Energia: 272 Kcal /1137 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4,4g	10g	5g	3,9g	3,6g	2g	7g	7g	2g	10g	0,5g	0,1g	3g	12g	6g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29g	5g	0,7g	28g	5g	0,6g	30g	5g	1g	47g	17g	1g	36g	16g	0,3g	
allergének: 1,6,7			1,7			1,3,6,7,10			1,6,7			1,3,6,7			

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