

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli				TEJ, ZSEMLE, FLÓRA MARGARIN, TRAPPISTA SAJT, PARADICSOM			TEJESKÁVÉ, KALÁCS, FLÓRA MARGARIN			TEJ, ROZSCIPÓ, FLÓRA MARGARIN, CSIRKEMELL SONKA, KÍGYÓUBORKA			KAKAO, TELJ.KIŐRL.KENYÉR, HÚSPÁSTÉTOM, PARADICSOM		
	Energia: Kcal / Kj			Energia: 324Kcal /1355/Kj			Energia: 307 Kcal /1284 Kj			Energia: 255 Kcal / 1067 Kj			Energia: 316Kcal /1323 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
				16g	13g	6g	11g	11g	4g	14g	8g	2g	14g	10g	4g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			35g	0g	1g	41g	8g	1g	31g	0g	0g	41g	10g	1g	
allergének:			1,6,7			1,3,6,7			1,7			1,3,7,10			
Tízórai				100% GYÜMÖLCSLÉ			CITROMOS TEA			100% GYÜMÖLCSLÉ			CITROMOS TEA		
	Energia: Kcal / Kj			Energia: 102Kcal/428 Kj			Energia: 24 Kcal /100 Kj			Energia: 102Kcal /428 Kj			Energia: 24 Kcal /100 Kj		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír/sav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír/sav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír/sav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír/sav	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír/sav
				1g	0g	0g	0g	0g	0g	1g	0g	0g	0g	0g	0g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
			22g	0g	0g	5g	5g	0g	2g	0g	0g	5g	5g	0g	
Ebéd				SERTÉS PÖRKÖLT, BURGONYAFŐZELÉK, ALMA			CSŐBENSÜLT ZÖLDSÉGEK CSIRKEMELLELE, BANÁN			SÜLT HÚS, PARADICSOMOS KÁPOSZTAFŐZELÉK, BANÁN			CSIRKEPAPRIKÁS, TÉSZTA, ALMA		
	Energia: Kcal / Kj			Energia: 391Kcal /1634 Kj			Energia: 307 Kcal /1282 Kj			Energia:448 Kcal /1874 Kj			Energia: 408 Kcal /1705 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
				19g	14g	3g	20g	10g	4g	20g	11g	1g	21g	15g	3g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			46g	0g	1g	34g	0g	1g	73g	8g	1g	46g	0g	6g	
allergének:			1,7			1,3,7			1			1,3,7			
Uzsonna				CITROMOS TEA, ROZSCIPÓ, TEAVAJ, KÍGYÓUBORKA			GYÜMÖLCSLÉ, GRAHAM KENYÉR, KÖRÖZÖTT, ZÖLDPAPRIKA			CITROMOS TEA, ZSEMLE, TEAVAJ, LEKVÁR			GYÜMÖLCSLÉ, KIFLI, KOCKASAJT, ZÖLDPAPRIKA		
	Energia: Kcal / Kj			Energia: 209 Kcal /875 Kj			Energia: 201Kcal /840 Kj			Energia: 258Kcal /1079 Kj			Energia: 153 Kcal /640 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
				3g	10g	5g	8g	5g	2g	4g	10g	5g	4g	3g	2g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			25g	5g	0g	30g	5g	1g	38g	12g	1g	25g	5g	0g	
allergének:			1,7			1,7			1,6,7			1,6,7			

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 - szeszám

12 - kéndioxid, szulfid

13 - csillagfűrt

14 - puhatestűek

15 - mesterséges

édesítőszer

16- édesgyökér