

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Citromos tea Félbarna kenyér Flóra margarin Zala felvágott Zöldpaprika	Kakaó Kalács Flóra margarin	Tej Rozskenyér Tojáskrém Paradicsom	Tejeskávé Burgonyás kenyér Natúr vajkrém Zöldpaprika	Vaniliás tej Kukoricapehely
	Energia: 217,9 Kcal /910,82 KJ	Energia: 340,40 Kcal /1422,87KJ	Energia: 279,30 Kcal /1167,47 KJ	Energia: 216,50 Kcal / 904,97 KJ	Energia:231,28 Kcal /966,75 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	7,35g 8,73g 2,23g	11,80g 11,74g 4,32g	13,20g 9,83g 3,21g	10,73g 3,45g 1,47g	8,34g 3,12g 1,65g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,99g 5,00g 1,31g	46,70g 12,79g 0,70g	34,24g 0,00g 0,63g	35,36g 5,00g 1,03g	42,19g 14,99g 0,73g	
allergének: 1,7	1,7,3	1,7,3	1,7	1,7	
Tízórai	Limonádé	Gyümölcs tea	Limonádé	Citromos tea	Limonádé
	Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ	Energia: 28,43Kcal/118,84 KJ	Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ	Energia:23,90 Kcal / 99,90 KJ	Energia: 29,18Kcal/121,97 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	0,10g 0,10g 0,00g	0,01g 0,00g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	0,05g 0,08g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:
6,11g 5,00g 0,00g	5,23g 5,00g 0,00g	6,11g 5,00g 0,00g	5,28g 5,00g 0,00g	6,11g 5,00g 0,00g	
Ebéd	Kukorica főzelék Sonkafelújít Alma	Zöldséges halragu Bulgur Őszibarack	Májgaluska leves Tejbedara Kakaó szóráttal	Bácsi rizseshús Káposzta saláta Banán	Kelkáposzta főzelék Fokhagymás aprópecsenye Nektarin
	Energia:413,92 Kcal /1730,19 KJ	Energia: 227,80 Kcal /952,20 KJ	Energia:344,72 Kcal /1440,93 KJ	Energia:574,38 Kcal / 2400,91 KJ	Energia: 335,02 Kcal / 1400,38 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	19,66g 13,14g 2,71g	26,18g 13,41g 1,78g	16,91g 7,87g 2,92g	19,89g 21,21g 3,54g	18,95g 12,81g 1,97g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,38g 0,00g 0,96g	100,13g 0,00g 0,96g	51,14g 16,98g 0,92g	74,81g 1,50g 0,56g	75,43g 0,36g 0,65g	
allergének: 1,7,3	1,4,7	1,7,3		1	
Uzsonna	Gyümölcs tea Teljesjőrésű kenyér Krémsajt Paradicsom	Citromos tea Félbarna kenyér Flóra margarin Tavasz felvágott Kaliforniai paprika	Gyümölcs tea Zsemle Flóra margarin Gépsonka Uborka	Gyümölcs tea Kifli Teavaj Alma	Citromos tea Félbarna kenyér Trappista sajt Paradicsom
	Energia: 174,83 Kcal /730,79 KJ	Energia: 208,07 Kcal /869,73 KJ	Energia:210,23 Kcal /878,95 KJ	Energia: 228,95 Kcal /957,01 KJ	Energia: 251,02 Kcal / 1049,26 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	4,59g 5,15g 0,04g	6,26g 7,67g 1,88g	8,56g 5,93g 1,26g	3,24g 10,17g 4,64g	9,74g 11,04g 4,91g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,10g 5,00g 0,39g	28,01g 5,00g 1,18g	28,78g 5,00g 0,88g	28,69g 5,00g 0,32g	27,43g 5,00g 1,36g	
allergének:1,7	1,7	1,7	1,7	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