

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Tej, Rozscipó, Flóra margarin, Sertés párizsi, Paradicsom	Kakaó, Félbarna kenyér, Tojáskrémm, Zöldpaprika	Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Gépsonka, Kígyóborka	Tej, Kukoricapehely	Tejeskávé, Burgonyás kenyér, Flóra margarin, Reszelt trappista sajt, Kápia paprika
	Energia:277,44Kcal/1159,70 KJ	Energia:331,40 Kcal /1385,25KJ	Energia: 274,58 Kcal /1147,74 KJ	Energia: 171,05 Kcal /714,99 KJ	Energia: 330,58Kcal /1381,82 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	12,12g 11,56g 3,79g	14,72g 9,91g 3,39g	14,59g 8,83g 2,76g	8,34g 3,12g 1,65g	16,23g 13,27g 5,82g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,17g 0,00g 0,74g	45,45g 9,99g 1,43g	34,05g 5,00g 0,87g	27,20g 0,00g 0,73g	36,36g 5,00g 1,53g	
allergének: 1,7	1,7,3,10	1,7	1,7,3	1,7	
Tízórai	Gyümölcslé 100%	Limonádé	Gyümölcstea	Gyümölcslé 100%	Limonádé
	Energia:102,36 Kcal /427,86 KJ	Energia:29,18 Kcal / 121,97 KJ	Energia: 28,43 Kcal /118,84 KJ	Energia: 102,36 Kcal /427,86 KJ	Energia:29,18 Kcal / 121,97 KJ
	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv	Fehérje: Zsír: T.Zsírsv
	1,30g 0,36g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g	0,01g 0,00g 0,00g	1,30g 0,36g 0,00g	0,10g 0,10g 0,00g
	Szénhidrát Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:
21,80g 0,00g 0,01g	6,11g 5,00g 0,00g	5,23g 5,00g 0,00g	21,80g 0,00g 0,01g	6,11g 5,00g 0,00g	
Ebéd	Sült csirkecomb, Petrszelymes burgonya, Uborka saláta, Alma	Sült virsli, Zöldbab főzelék, Nektarin	Majorannás pulykatokány, Tészta köret, Körte	Csirke aprópecsenye, Brokkoli főzelék, Őszibarack	Zöldséges csirkeragu, Párolt rizs, Szőlő
	Energia: 351,03 Kcal /1467,31 KJ	Energia: 327,64 Kcal /1369,54 KJ	Energia:414,87 Kcal /1734,16 KJ	Energia: 263,57 Kcal /1101,72 KJ	Energia:424,39 Kcal /1773,95 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	18,25g 11,51g 1,67g	11,37g 20,66g 5,65g	21,36g 12,90g 2,54g	21,89g 10,84g 1,87g	18,54g 11,17g 1,58g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,32g 1,00g 1,10g	23,36g 0,00g 1,62g	92,76g 0,36g 6,18g	18,90g 0,00g 0,99g	61,22g 0,00g 0,97g	
allergének: 1	1,7,6	1,7,3	1,7	1,7	
Uzsonna	Limonádé, Szezámós zsemle, Teavaj, Kígyóborka	Citromos tea, Banán turmix, Babapiskóta	Limonádé, Kifli, Kockasajt, Paradicsom	Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Magyaros vajkrém, Zöldpaprika	Citromos tea, Almás zabpehely
	Energia: 253,64 Kcal /1060,22 KJ	Energia: 235,33 Kcal /983,68 KJ	Energia:154,29 Kcal /644,93 KJ	Energia: 136,19Kcal /269,27 KJ	Energia:264,89 Kcal /1107,24 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	5,07g 10,87g 4,64g	5,96g 2,66g 1,06g	4,63g 3,25g 1,57g	4,19g 0,47g 0,00g	5,97g 2,92g 0,92g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,75g 5,00g 0,73g	45,73g 20,98g 0,19g	25,63g 5,00g 0,45g	26,81g 5,00g 0,80g	52,55g 27,14g 0,13g	
allergének:1,7,11	1,7,3	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