

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Kakaó, Kukoricapehely			Gyümölcstea, Rozscipó, Flóra margarin, Sertés párizsi, Paradicsom			Tejeskávét, Burgonyás kenyér, Körözött, Kaliforniai paprika			Tej, Félbarna kenyér, Flóra margarin, Edámi sajt, Jégretek			Tej, Graham kenyér, Flóra margarin, Gépsonka, Kaliforniai paprika		
	Energia:215,90 Kcal /902,46 KJ			Energia:208,81 Kcal /872,83KJ			Energia:280,57 Kcal /1172,78 KJ			Energia:311,39 Kcal /1301,61 KJ			Energia: 279,08Kcal /1166,55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,62g	3,45g	1,84g	5,33g	8,56g	2,16g	14,46g	7,67g	3,07g	16,20g	12,94g	5,79g	15,58g	9,09g	2,90g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37,35g	9,99g	0,73g	25,80g	5,00g	0,47g	38,10g	5,00g	1,17g	32,45g	1,65g	1,49g	33,62g	0,00g	1,19g
	allergének: 1,7			1,7,6			1,7			1,7			1,7		
Tízórai	Narancs			Banán			Alma			Mandarin			Narancs		
	Energia: 37,27 Kcal /155,79 KJ			Energia: 94,47Kcal/ 394,88 KJ			Energia: 31,31 Kcal /130,88 KJ			Energia:42,20 Kcal / 176,40 KJ			Energia: 37,27 Kcal /155,79 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,54g	0,18g	0,00g	1,17g	0,09g	0,00g	0,36g	0,36g	0,00g	0,63g	0,27g	0,00g	0,54g	0,18g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	7,65g	0,00g	0,01g	21,78g	0,00g	0,05g	6,30g	0,00g	0,01g	8,82g	0,00g	0,01g	7,65g	0,00g	0,01g
Ebéd	Natúr csirkemell, Petrezselymes rizs, Párolt zöldség, Banán			Halrudacska, Tökfőzelék, Alma			Sült csirkecomb filé, Paradicsomos káposzta, Banán			Sertés pörkölt, Burgonya főzelék, Alma			Frankfurti leves, Zabpelyhes túrógombóc, Vaníliás joghurt öntet		
	Energia: 559,93 Kcal /2340,51 KJ			Energia:406,15 Kcal /1697,71 KJ			Energia: 445,50 Kcal /1862,19 KJ			Energia:390,86 Kcal /1633,79 KJ			Energia: 509,21 Kcal /2128,50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24,25g	18,54g	3,27g	17,70g	22,41g	4,76g	18,01g	12,59g	1,82g	19,29g	14,07g	3,44g	28,36g	19,68g	6,92g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72,88g	0,00g	1,42g	33,12g	4,20g	0,40g	63,79g	8,49g	1,17g	45,82g	0,00g	0,78g	54,06g	13,99g	1,7
	allergének: 1,7			1,7,3,4			1			1,7			1,7,3		
Uzsonna	Gyümölcstea, Félbarna kenyér, Zöldfűszeres sajtkrém, Uborka			Tej, Molnárika, Teavaj			Citromos tea, Köles puding, Gyümölcs öntet			Citromos tea, Korpás zsemle, Tojáskrém, Zöldpaprika			Citromos tea, Kifli, Natúr vajkrém, Savanyú káposzta		
	Energia:220,73 Kcal /922,65 KJ			Energia: 268,61 Kcal /1122,79 KJ			Energia:354,29 Kcal /1480,93 KJ			Energia: 229,46 Kcal /959,14 KJ			Energia: 154,14Kcal /644,31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,77g	8,20g	0,00g	9,36g	14,85g	7,19g	4,49g	1,90g	0,77g	7,00g	6,72g	1,62g	3,14g	0,32g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,27g	5,00g	0,82g	24,06g	1,08g	0,55g	78,71g	58,45g	0,29g	34,34g	14,99g	0,69g	33,84g	14,99g	0,51g
	allergének:1,7			1,7,3,6			7			1,7,3,10			1,7,6		

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 - szezámm

12 - kéndioxid, szulfid

13 - csillagfűrt

14 - puhatestűek

15 - mesterséges

édesítőszer

16- édesgyökér