

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Tej(7); Kakaós kalács(1,3,6,7); Flóra margarin(7)			Tejeskávé(7); Teljes kiőrlésű kenyér(1); Tojáskrém(1,3,7,10); Paradicsom			Citromos tea; Félbarna kenyér(1); Sonkakrém(1,3,7); Zöldpaprika			Tej(7); Burgonyás kenyér(1); Lenmagos sajtkrém(7); Piros rettek			Kakaó(7); Félbarna kenyér(1); Rettek krém(7); Uborka		
	Energia: 295,55 Kcal /1235,40 KJ			Energia:289,98 Kcal /1212,12KJ			Energia: 264,54 Kcal /1105,78 KJ			Energia:351,79 Kcal /1470,48 KJ			Energia: 302,75 Kcal /1265,50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11,52g	11,41g	4,13g	13,53g	9,34g	3,08g	9,06g	7,93g	2,10g	17,65g	16,96g	7,10g	15,06g	7,25g	3,34g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36,55g	3,05g	0,70g	37,59g	5,00g	0,99g	38,27g	14,99g	1,11g	31,72g	0,00g	1,71g	44,03g	10,09g	1,32g
	allergének: 1,3,6,7			1,3,6,7,10			1,3,7			1,7			1,7		
Tízórai	Citromos tea			Gyümölcslé 100%			Limonádé			Citromos tea			Gyümölcstea		
	Energia:67,80 Kcal /283,40 KJ			Energia: 102,36 Kcal/427,86 KJ			Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ			Energia: 67,80 Kcal /283,40 KJ			Energia: 28,43 Kcal /118,84 KJ		
	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír	Fehérje:	Zsír:	T.Zsír
	0,08g	0,07g	0,00g	1,30g	0,36g	0,00g	0,10g	0,10g	0,00g	0,08g	0,07g	0,00g	0,01g	0,00g	0,00g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	15,99g	14,99g	0,00g	21,80g	0,00g	0,01g	6,11g	5,00g	0,00g	15,99g	14,99g	0,00g	5,23g	5,00g	0,00g
Ebéd	Milánói spagetti(1,3,7); Banán			Szárnyas májrizottó(7); Uborka saláta; Alma			Vagdalt szelet(1,3,6,7); Burgonya főzelék(1,7); Banán			Sült csirkecomb filé; Zöldborsó főzelék(1,7); Alma			Rakott brokkoli(1,3,7); Narancs		
	Energia:500,42 Kcal /2091,76 KJ			Energia: 440,55 Kcal /1841,50 KJ			Energia:516,93 Kcal /2160,77 KJ			Energia:395,55 Kcal /1653,40 KJ			Energia:349,91 Kcal /1462,62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	24,43g	14,74g	5,49g	23,09g	17,07g	6,06g	19,16g	14,39g	3,19g	25,61g	14,76g	2,28g	17,72g	14,79g	2,99g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66,56g	3,00g	1,53g	47,75g	1,00g	1,60g	76,58g	0,00g	1,15g	38,99g	0,33g	0,89g	35,38g	0,00g	0,40g
	allergének: 1,3,7			7			1,3,6,7			1,7			1,3,7		
Uzsonna	Gyümölcstea; Félbarna kenyér(1); Flóra margarin(7); Csirkemell sonka; Uborka			Citromos tea; Zsemle(1,6); Flóra margarin(7); Edami sajt(7); Kaliforniai paprika			Tej(7); Molnárka(1,3,6,7)			Limonádé; Korpás kifli(1,6); Flóra margarin(7); Zala felvágott; Zöldpaprika			Citromos tea; Kifli(1,6,7); Teavaj(7); Alma		
	Energia:194,39 Kcal /812,55 KJ			Energia: 293,01 Kcal /1224,78 KJ			Energia:181,36 Kcal / 758,08 KJ			Energia:119,73 Kcal /500,47 KJ			Energia: 295,64 Kcal /1235,78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,75g	5,02g	0,77g	9,35g	9,95g	4,16g	9,31g	5,25g	2,55g	3,48g	8,35g	2,23g	4,25g	10,31g	4,64g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26,61g	5,00g	0,82g	40,76g	14,99g	1,05g	24,00g	1,22g	0,55g	6,90g	5,00g	0,51g	45,15g	14,99g	0,42g
	allergének:1,7			1,6,7			1,3,6,7			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 - szezám
12 - kéndioxid, szulfid
13 - csillagfűrt
14 - puhatestűek
15 - mesterséges
édessítőszer
16- édesgyökér