

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Gyümölcstea Félbarna kenyér (1,6,7) Flóra margarin (7) Sajtos párizsi (7,1,6) Kaliforniai paprika			Tej (7) Burgonyás kenyér (1,12) Flóra margarin (7) Trappista sajt (7,1) Zöldpaprika			Kakaó (7,1) Kalács (1,3,7) Vaj (7)			Tejeskávé(1,7) Teljes kiőrlésű kenyér szelet(1) Tojáskrém(3,10,7,12) Uborka			Tej(7) Rozscipó, Flóra margarin(7) Gépsonka(1,6,7) Zöldpaprika		
	Energia:223,85 Kcal /935,69 KJ			Energia:316,40 Kcal /1322,55 KJ			Energia: 390,42 Kcal /1631,96 KJ			Energia: 287,75 Kcal /1202,80 KJ			Energia: 265,62 Kcal /1110,29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6,75 g	8,47 g	2,19 g	16,92 g	13,57 g	5,97 g	11,85 g	17,14 g	8,19 g	13,53 g	9,32 g	3,07 g	14,30 g	9,37 g	2,89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,27 g	5,00 g	1,20 g	31,45 g	0,00 g	1,56 g	46,75 g	13,04 g	0,69 g	37,08 g	5,00 g	1,00 g	30,99 g	0,00 g	0,50 g
	allergének: 1,7,6			1,7,12			1,3,7			1,3,7,10,12			7,1,6		
Tízórai	Limonádé			Gyümölcstea			Limonádé			Gyümölcstea			Gyümölcstea		
	Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ			Energia: 28,43 Kcal/118,84 KJ			Energia: 29,18 Kcal /121,97 KJ			Energia: 28,43 Kcal / 118,84 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
	0,10 g	0,10 g	0,00 g	0,01 g	0,00 g	0,00 g	0,10 g	0,10 g	0,00 g	0,01 g	0,00 g	0,00 g	0,01 g	0,00 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:	Szénhidrát:	Cukor:	Só:
	6,11 g	5,00 g	0,00 g	5,23 g	5,00 g	0,00 g	6,11 g	5,00 g	0,00 g	5,23 g	5,00 g	0,00 g	5,23 g	5,00 g	0,00 g
Ebéd	Tavaszi rizseshús Paradicsomsaláta Alma			Csirke aprópecsenye Finomfőzelék (1,7) Szilva			Csőben sült zöldség Csirkemell (1,3,7) Nektarin			Majorannás pulykatokány (1,7) Tészta köret(1,3) Alma			Sült csirkemell filé Paradicsomos burgonyafőzelék(1,9) Banán		
	Energia:320,69 Kcal /1340,48 KJ			Energia: 448,08 Kcal /1872,97 KJ			Energia:367,92 Kcal /1537,91 KJ			Energia: 398,49 Kcal /1665,69 KJ			Energia: 494,84 Kcal /2068,43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16,99 g	10,22 g	2,30 g	26,96 g	105,87 g	13,10 g	20,32 g	19,33 g	4,65 g	21,36 g	12,99 g	2,54 g	22,48 g	10,54 g	1,57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,46 g	3,00 g	0,67 g	47,81 g	5,00 g	3,71 g	27,61 g	0,00 g	0,74 g	88,29 g	0,36 g	6,18 g	75,98 g	9,49 g	1,12 g
	allergének:			1,7			1,3,7			1,3,7			1,9		
Uzsonna	Tej vaníliás (7) Fatörzs kifli, Flóra margarin(7)			Citromos tea Félbarna kenyér(1,6,7) Húspástétom (3,10,7,12) Uborka			Citromos tea Zsemle(1) Flóra margarin(7) Csirkemell sonka Kaliforniai paprika			Limonádé Zabpelyhes-mazsolás keksz(1,7,12) Nektarin			Limonádé Kifli(1) Vajkrém Körte		
	Energia: 290,07 Kcal /1212,49 KJ			Energia: 248,91 Kcal / 1040,44 KJ			Energia: 245,16 Kcal/1024,77 KJ			Energia: 195,27 Kcal /816,23 KJ			Energia: 131,51 Kcal / 549,71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,42 g	9,55 g	3,35 g	7,40 g	7,10 g	1,84 g	8,71 g	5,03 g	0,78 g	2,42 g	4,47 g	1,11 g	2,34 g	0,51 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,29 g	17,98 g	0,50 g	37,91 g	14,99 g	1,13 g	40,50 g	14,99 g	0,65 g	35,10 g	11,77 g	0,22 g	28,31 g	5,00 g	0,22 g
	allergének: 7			1,3,10,6,7,12			1,7			1,7,12			1		

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
édessítőszer
16- édesgyökér