

	Hétfő október 1.	Kedd október 2.	Szerda október 3.	Csütörtök október 4.	Péntek október 5.
<b>Tízórai</b>	Kakaó gouda sajt. 7magvas zsemle Zöldpaprika.	Gyümölcsstea. Körözött, tehéntúrós. Graham kenyér Zöldhagyma	Karamell. Dinkelspitz. Zöldpaprika.	Gyümölcsstea. Melegszendvics.	Rostos gyümölcsle. Túrós batyu
	E: 418 F: 21,7 Zs: 14,8 Sz: 50,5 Tzs 7,1 C: 10,5	E: 229 F: 9,8 Zs: 3,3 Sz: 35,1 Tzs 0,3 C: 6,3	E: 325 F: 15,9 Zs: 5,4 Sz: 52,6 Tzs 0,3 C: 6,4	E: 373 F: 15,6 Zs: 13,0 Sz: 46,9 Tzs 0,2 C: 6,5	E: 184 F: 4,4 Zs: 8,0 Sz: 24,7 Tzs 3,8 C: 5,3
	S: 1,42 Ca: 473	S: 1,15 Ca: 42	S: 0,94 Ca: 348	S: 2,19 Ca: 101	S: 0,36 Ca: 6
	Allergének: Glu, Tej, Szó, Sze Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Tej, Szó, Kén Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Tej, CsF Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Tej, Szó, Kén Feltételezhető: Szó	Allergének: Glu, Tej, Toj, Szó Feltételezhető:-
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves. Hentes ragu. Tésztaköret. Alma	Csontleves. Kelkáposztafőzelék Majorannás sertéstokány	Palóclevés. Aranygaluska búzacsírával Vaníliásodó.	Paradicsomleves. Zöldséges-parajos rizottó* Trappista sajszórás.	Zöldségleves. Rántott halfilé Burgonyapüré. Rukkolasaláta, Ezersziget öntet
	E: 1.033 F: 48,3 Zs: 43,5 Sz: 107,6 Tzs 0,0 C: 20,9	E: 539 F: 30,2 Zs: 19,6 Sz: 46,8 Tzs 0,0 C: 0,2	E: 1.105 F: 42,3 Zs: 36,3 Sz: 149,4 Tzs 0,0 C: 35,9	E: 934 F: 32,3 Zs: 40,9 Sz: 105,7 Tzs 0,1 C: 8,4	E: 864 F: 42,7 Zs: 24,0 Sz: 115,4 Tzs 0,0 C: 7,4
	S: 3,38 Ca: 90	S: 4,97 Ca: 136	S: 2,22 Ca: 310	S: 2,86 Ca: 479	S: 6,90 Ca: 280
	Allergének: Glu, Tej Toj, Zel, Mus Feltételezhető: Kén	Allergének: Glu, Toj, Zel Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Tej, Toj, Zel Feltételezhető: Glu, Tej Toj, Szó, Mus	Allergének: Glu, Tej, Toj, Zel Feltételezhető: Glu, Tej Toj, Szó, Mus	Allergének: Glu, Tej Toj, Szó, Hal, Zel Feltételezhető: Tej
<b>Uzsonna</b>	Szalámi. Graham kenyér Margarin. Uborka	Halkrém Rozsos kenyér Citrom	Gyümölcs	Sajtos pogácsa	Túró Rudi.
	E: 291 F: 12,0 Zs: 12,3 Sz: 27,9 Tzs 0,3 C: 0,3	E: 201 F: 7,2 Zs: 3,5 Sz: 32,4 Tzs 0,2 C: 0,4	E: 0 F: 0,0 Zs: 0,0 Sz: 0,0 Tzs 0,0 C: 0,0	E: 454 F: 13,1 Zs: 23,2 Sz: 47,3 Tzs 0,0 C: 0,7	E: 109 F: 3,0 Zs: 5,4 Sz: 11,7 Tzs 3,6 C: 4,5
	S: 1,35 Ca: 19	S: 1,08 Ca: 21	S: 0,00 Ca: 0	S: 1,24 Ca: 118	S: 0,00 Ca: 8
	Allergének: Glu, Szó Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Szó, Hal Feltételezhető:-	Allergének:- Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Tej, Toj Feltételezhető: Tej	Allergének: Tej, Szó Feltételezhető: FMo, Dió

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak...  
Sz: szénhidrát (g), C: cukor (g), S: só (g), Ca: kalcium (mg).

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Szó: szója; FMo: földimogyoró; Dió: diófélék; Hal: hal; Kén: kén-dioxid...

.....  
élelmezésvezető