



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej + Csokis gabonagolyó +	Kakaó + Vajkrém natúr + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) +	Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin + Kenyer félbarna T,U+	Tej + Tojáskrém + Kenyér félbarna E+	Tea + Körözött házi + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 207,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,6 g Fe: 10,2 g Sz: 23,1 g Cu: 17,0 g So: 0,1 g	En: 432,4 kcal Zs: 15,3 g Tz: 3,8 g Fe: 13,9 g Sz: 56,7 g Cu: 22,7 g So: 0,9 g	En: 349,7 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,0 g Fe: 12,4 g Sz: 51,6 g Cu: 11,8 g So: 0,9 g	En: 280,4 kcal Zs: 11,8 g Tz: 0,8 g Fe: 13,4 g Sz: 28,1 g Cu: 12,0 g So: 0,6 g	En: 183,6 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,1 g Fe: 6,9 g Sz: 30,6 g Cu: 12,8 g So: 0,4 g
Allergének	tejféle, glutén, szója	glutén, tejféle	tejféle, , glutén	tejféle, mustár, tojás, glutén	tejféle, glutén
Ebéd - A	Zellerkrém leves + Grill csirkemell nyári zöldségekkel+ Párolt rizs + Meggy + Kenyér félbarna E+	Erdélyi csorbaleves + Mákos metélt+ Alma + Kenyér félbarna E+	Gomba leves + Magyaros csirkemáj + Petrezselymes burgonya + Nyári vegyes saláta + Kenyér félbarna E+	Húsleves + Cérnametélt + Fokhagymás rántott szelet + Párolt rizs 1/2 adag + Párolt brokkoli 1/2 + Kenyér félbarna E+	Tarhonya leves + Zöldbab főzelék + Sült virsli + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 907,9 kcal Zs: 27,9 g Tz: 3,2 g Fe: 35,2 g Sz: 131,6 g Cu: 2,4 g So: 4,8 g	En: 1289,9 kcal Zs: 36,4 g Tz: 3,5 g Fe: 36,8 g Sz: 139,7 g Cu: 25,0 g So: 3,4 g	En: 828,9 kcal Zs: 32,1 g Tz: 7,2 g Fe: 36,3 g Sz: 92,4 g Cu: 7,3 g So: 5,5 g	En: 773,8 kcal Zs: 29,8 g Tz: 1,2 g Fe: 35,4 g Sz: 87,7 g Cu: 0,4 g So: 5,9 g	En: 723,3 kcal Zs: 41,6 g Tz: 9,3 g Fe: 21,3 g Sz: 63,6 g Cu: 2,8 g So: 4,1 g
Allergének	zeller, tojás, tejféle, glutén, hal, szója	tejféle, glutén, tojás,	tejféle, glutén, mustár, ,	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, tojás, tejféle, szója
Uzsonna - A	Felvágott csirke sonka + Margarin + Graham kenyér T,U+ Zöldpaprika kg +	Kenőmáj + Uborka + Rozsos kenyér +	Gyümölcs joghurt + Kifli +	Kockasajt + Magvas zsemle +	Zala krém + Retek kg-os + Tönkölyös kenyér +
Összetevők	En: 194,8 kcal Zs: 4,8 g Tz: 2,8 g Fe: 8,4 g Sz: 26,0 g Cu: 0,4 g So: 1,7 g	En: 240,9 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,4 g Fe: 4,9 g Sz: 30,6 g Cu: - So: 1,3 g	En: 212,0 kcal Zs: 3,3 g Tz: 2,0 g Fe: 6,4 g Sz: 24,3 g Cu: 16,7 g So: 0,7 g	En: 144,6 kcal Zs: 5,1 g Tz: 2,5 g Fe: 4,8 g Sz: 18,9 g Cu: 1,5 g So: 0,8 g	En: 223,6 kcal Zs: 5,3 g Tz: 1,7 g Fe: 9,8 g Sz: 26,6 g Cu: 0,2 g So: 0,9 g
Allergének	szója, tejféle, glutén	glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	szója, tejféle, , glutén
ΣEnergia - A	1309,81 kcal	1963,13 kcal	1390,6 kcal	1198,66 kcal	1130,46 kcal