



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej + Sajtos rúd +	Zöldpaprika kg + Sajtkrém + Tej + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Ívólé 100%-os /alma/ + Kenyér félbarna T,U+ Margarin + Lapka sajt +	Búzacsírás diákrúd + Tej +	Kalács (tízórai)+ Kakaó +
Összetevők	En: 326,3 kcal Zs: 16,2 g Tz: 5,5 g Fe: 11,4 g Sz: 31,7 g Cu: 12,4 g So: 1,0 g	En: 345,1 kcal Zs: 161,0 g Tz: 2,9 g Fe: 15,1 g Sz: 43,1 g Cu: 13,3 g So: 1,1 g	En: 788,2 kcal Zs: 44,6 g Tz: 23,7 g Fe: 33,2 g Sz: 62,4 g Cu: 25,8 g So: 2,8 g	En: 277,4 kcal Zs: 9,9 g Tz: - Fe: 12,8 g Sz: 34,1 g Cu: 11,7 g So: -	En: 345,1 kcal Zs: 9,7 g Tz: 1,6 g Fe: 12,2 g Sz: 50,5 g Cu: 26,2 g So: 0,4 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén	glutén, tejféle	glutén, tejféle	glutén, tejféle, tojás
Ebéd - A	Kenyér félbarna E+ Sóskamártás + Magyaros burgonya leves + Húsgombóc +	Sajt feltét + Karatlábé leves + Bolognai mártás + Spagetti+ Kenyér félbarna E+	Rakott karfiol + Csurgatott tojás leves + Kenyér félbarna E+	Töltött csirkecomb + Kenyér félbarna E+ Paraszt saláta + Vegyes gyümölcs leves + Tört burgonya +	Túrós csusza + Gulyás leves + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 717,7 kcal Zs: 24,7 g Tz: 1,6 g Fe: 21,7 g Sz: 98,9 g Cu: 30,1 g So: 4,0 g	En: 863,6 kcal Zs: 36,6 g Tz: 3,0 g Fe: 31,5 g Sz: 99,2 g Cu: 9,8 g So: 4,6 g	En: 830,4 kcal Zs: 41,1 g Tz: 4,4 g Fe: 34,3 g Sz: 77,4 g Cu: 1,8 g So: 3,0 g	En: 1305,8 kcal Zs: 26,7 g Tz: 6,0 g Fe: 38,5 g Sz: 217,7 g Cu: 29,0 g So: 2,7 g	En: 1044,3 kcal Zs: 47,9 g Tz: 5,0 g Fe: 42,5 g Sz: 110,5 g Cu: 3,0 g So: 5,6 g
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tejféle, zeller, glutén, , tojás	tejféle, glutén, mustár, szója, tojás	glutén, tojás, , tejféle	tejféle, zeller, tojás, glutén
Uzsonna - A	Margarin + Sonka felvágott + Korpás kenyér (tizó,uzs) + Zöldpaprika kg +	Vajaspogácsa + Túró rudi +	Kefír + Bordás +	Retek kg-os + Kenőmájas + Graham kenyér E+	Kukoricás kenyér + Margarin + Paradicsom +
Összetevők	En: 201,4 kcal Zs: 4,5 g Tz: 1,5 g Fe: 8,0 g Sz: 30,1 g Cu: 0,4 g So: 1,4 g	En: 288,3 kcal Zs: 13,4 g Tz: 9,7 g Fe: 6,5 g Sz: 34,1 g Cu: 11,8 g So: 1,3 g	En: 240,1 kcal Zs: 7,7 g Tz: 4,6 g Fe: 8,6 g Sz: 33,4 g Cu: 8,0 g So: 0,5 g	En: 199,4 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,7 g Fe: 9,1 g Sz: 19,6 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g	En: 194,6 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,4 g Fe: 4,9 g Sz: 29,3 g Cu: 0,3 g So: 0,9 g
Allergének	tejféle, szója, glutén	glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén, tojás	glutén	glutén, tejféle
S Energia - A	1245,37 kcal	1496,98 kcal	1858,8 kcal	1782,66 kcal	1583,95 kcal