



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Kakaó + Bordás +	Tejturmix epres házi + Vajaspogácsa +	Tej + Kalács (tízórai)+	Tej + Zala krém + Kenyér félbarna T,U+	Tea (csipkebogyó)+ Tojáskrém + Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	En: 340,1 kcal Zs: 9,6 g Tz: 1,6 g Fe: 12,1 g Sz: 49,5 g Cu: 25,3 g So: 0,4 g	En: 348,3 kcal Zs: 13,0 g Tz: 4,3 g Fe: 10,0 g Sz: 45,3 g Cu: 23,4 g So: 1,3 g	En: 294,0 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,6 g Fe: 11,4 g Sz: 39,2 g Cu: 15,5 g So: 0,4 g	En: 338,9 kcal Zs: 10,9 g Tz: 1,7 g Fe: 14,0 g Sz: 43,7 g Cu: 11,8 g So: 0,9 g	En: 251,1 kcal Zs: 4,9 g Tz: 0,7 g Fe: 7,7 g Sz: 42,4 g Cu: 10,1 g So: 0,9 g
Allergének	glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás	tejféle, szója, glutén	mustár, tojás, tejféle, glutén
Ebéd - A	Rizs leves + Tökfőzelék + Vagdalt (sertés húsból)+ Korpás kenyér (ebéd) +	Zöldbab leves + Rántott halfilé szezámos+ Karottás rizs + Csemege uborka + Kenyér félbarna E+	Tavaszi zöldség leves + Almás csirkemell + Burgonyapüré + Mandarin + Kenyér félbarna E+	Paradicsom leves + Budapest ragu+ Pírtott bulgur + Korpás kenyér (ebéd) + Alma +	Gulyás leves + Túróval töltött gombóc + Kivi kg+ Korpás kenyér (ebéd) +
Összetevők	En: 682,1 kcal Zs: 17,5 g Tz: 1,5 g Fe: 18,8 g Sz: 63,4 g Cu: 3,4 g So: 3,9 g	En: 773,6 kcal Zs: 20,0 g Tz: 3,3 g Fe: 34,7 g Sz: 101,8 g Cu: 3,0 g So: 4,0 g	En: 630,1 kcal Zs: 22,4 g Tz: 0,8 g Fe: 27,1 g Sz: 78,9 g Cu: 6,6 g So: 4,6 g	En: 748,4 kcal Zs: 20,3 g Tz: 2,7 g Fe: 27,2 g Sz: 117,1 g Cu: 24,2 g So: 3,4 g	En: 789,4 kcal Zs: 23,5 g Tz: 3,4 g Fe: 27,9 g Sz: 118,6 g Cu: 32,6 g So: 4,2 g
Allergének	zeller, glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén, tojás, hal, szezámmag, ,	zeller, glutén, tojás, tejféle,	glutén, tojás,	zeller, tojás, glutén, tejféle,
Uzsonna - A	Párizsi felvágott (sertés) + Margarin + Rozsos kenyér +	Vajkrém natúr + Retek csomó + Graham kenyér T,U+	Kockasajt (szalámis)+ Magvas kifli +	Körözött 50gr-os tömlős + Graham kifli +	Lapka sajt + Margarin + Magvas kenyér T,U +
Összetevők	En: 213,2 kcal Zs: 6,3 g Tz: 2,2 g Fe: 2,9 g Sz: 30,1 g Cu: 0,1 g So: 1,0 g	En: 203,7 kcal Zs: 7,5 g Tz: 3,8 g Fe: 5,5 g Sz: 25,3 g Cu: 0,1 g So: 1,0 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: 26,5 kcal Zs: 1,5 g Tz: 1,0 g Fe: 2,3 g Sz: 1,0 g Cu: 1,0 g So: 0,8 g	En: 672,5 kcal Zs: 43,9 g Tz: 23,3 g Fe: 32,9 g Sz: 35,1 g Cu: 2,0 g So: 3,1 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szezámmag, szója		tejféle, glutén, szezámmag, szója
Σ Energia - A	1235,29 kcal	1325,61 kcal	1068,7 kcal	1113,8 kcal	1712,98 kcal