



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej + Sajtkrém + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Tejeskávé + Margarin + Kaliforniai paprika kg + Kenyér félbarna R,V+	Karamellás tej+ Croissant +	Tej + Briós +	Tej + Csokoládés müzli +
Összetevők	En: 339,0 kcal Zs: 161,0 g Tz: 2,9 g Fe: 14,7 g Sz: 42,2 g Cu: 13,3 g So: 1,1 g	En: 195,0 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,5 g Fe: 7,6 g Sz: 22,7 g Cu: 21,0 g So: 0,1 g	En: 364,4 kcal Zs: 14,0 g Tz: 7,7 g Fe: 10,3 g Sz: 47,7 g Cu: 24,3 g So: 1,3 g	En: 322,7 kcal Zs: 9,8 g Tz: 1,9 g Fe: 12,0 g Sz: 44,1 g Cu: 16,8 g So: 0,5 g	En: 313,2 kcal Zs: 14,0 g Tz: 4,1 g Fe: 11,5 g Sz: 34,1 g Cu: 19,0 g So: 0,1 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén,	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, szója
Ebéd - A	Csontleves + Daragaluska + Kelkáposzta főzelék + Fokhagymás pulykaapró + Alma + Kenyér félbarna E+	Zöldségkrém leves + Levesgyöngy + Grill csirkecomb + Párolt rizs + Savanyú káposzta + Kenyér félbarna E+	Zöldborsó leves + Burgonyapaprikás virslivel,galuskával + Cékla saláta + Korpás kenyér (ebéd) +	Hortobágyi betyárleves + Diós metélt + Mandarin + Kenyér félbarna E+	Csurgatott tojás leves + Gyöngybab főzelék + Csiberoló házi + Banán + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 530,1 kcal Zs: 17,8 g Tz: 2,3 g Fe: 24,0 g Sz: 67,7 g Cu: 1,1 g So: 5,0 g	En: 716,4 kcal Zs: 25,5 g Tz: 6,0 g Fe: 27,4 g Sz: 92,9 g Cu: 5,0 g So: 2,6 g	En: 611,0 kcal Zs: 19,6 g Tz: 4,6 g Fe: 20,2 g Sz: 85,7 g Cu: 2,9 g So: 3,5 g	En: 733,8 kcal Zs: 27,6 g Tz: 1,5 g Fe: 27,2 g Sz: 92,8 g Cu: 22,6 g So: 2,0 g	En: 956,2 kcal Zs: 28,7 g Tz: 3,3 g Fe: 34,6 g Sz: 135,9 g Cu: 3,2 g So: 3,3 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	zeller, tojás, glutén, tejféle, , hal, szója,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	zeller, glutén, diófélék, tojás,	tojás, glutén, tejféle,
Uzsonna - A	Kenőmájás + Rozsos kenyér +	Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+	Halpástétom + Uborka + Magvas kenyér T,U +	Sajt mozzarella + Margarin + Graham kenyér T,U+	Gyümölcs joghurt + Magvas kifli +
Összetevők	En: 237,3 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,4 g Fe: 4,6 g Sz: 30,1 g Cu: - So: 1,3 g	En: 378,1 kcal Zs: 12,7 g Tz: 4,4 g Fe: 6,0 g Sz: 57,5 g Cu: 24,9 g So: 0,8 g	En: 332,5 kcal Zs: 65,1 g Tz: 1,3 g Fe: 15,4 g Sz: 31,1 g Cu: 0,8 g So: 1,3 g	En: 248,2 kcal Zs: 9,4 g Tz: 4,9 g Fe: 12,6 g Sz: 25,0 g Cu: 0,5 g So: 1,4 g	En: 199,3 kcal Zs: 3,8 g Tz: 1,8 g Fe: 6,3 g Sz: 19,9 g Cu: 16,1 g So: 0,8 g
Allergének	glutén	diófélék, földimogyoró, glutén	tojás, mustár, tejféle, , glutén, szezámmag, szója	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezámmag, szója
Σ Energia - A	1106,37 kcal	1289,45 kcal	1307,9 kcal	1304,71 kcal	1468,72 kcal