



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tejeskávé + Szezámagos szundi +	Tej + Tojáskrém + Kenyér félbarna T,U+	Kakaó + Vajas kifli +	Tea (gyümölcs) + Kockasajt + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Tej + Gyümölcsös müzli +
Összetevők	En: 324,2 kcal Zs: 7,9 g Tz: 0,7 g Fe: 11,6 g Sz: 49,5 g Cu: 21,4 g So: 0,7 g	En: 346,6 kcal Zs: 11,0 g Tz: 0,7 g Fe: 15,2 g Sz: 43,9 g Cu: 12,0 g So: 0,9 g	En: 300,9 kcal Zs: 8,2 g Tz: 1,0 g Fe: 11,8 g Sz: 45,6 g Cu: 22,3 g So: 0,5 g	En: 241,4 kcal Zs: 4,2 g Tz: 2,5 g Fe: 6,7 g Sz: 41,9 g Cu: 11,3 g So: 0,9 g	En: 313,6 kcal Zs: 13,5 g Tz: 4,3 g Fe: 10,9 g Sz: 35,9 g Cu: 21,7 g So: 3,3 g
Allergének	glutén, tejféle, szezámag	tejféle, mustár, tojás, glutén	glutén, tejféle	tejféle, , glutén	tejféle
Ebéd - A	Magyaros burgonya leves + Stefánia vagdalt csirkehúsból + Zöldbab főzelék + Korpás kenyér (ebéd) +	Vegyes gyümölcs leves + Parajjal töltött sertésborda + Pírított bulgur 1/2 adag + Párolt (mexikói) zöldség 1/2 + Körte + Rozsos kenyér (ebéd)+	Brokkoli krémleves + Levesgyöngy + Halpogácsa + Tört burgonya + Majonézes kukorica + Alma + Kenyér félbarna E+	Zöldborsó leves + Paradicsom mártás + Húsgombóc + Kuszkusz (1/4 adag)+ Kenyér félbarna E+	Frankfurti leves + Sajtos tejfölös makaróni + Kivi kg+ Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 534,4 kcal Zs: 21,5 g Tz: 2,3 g Fe: 20,6 g Sz: 62,5 g Cu: 2,3 g So: 3,8 g	En: 1267,7 kcal Zs: 32,2 g Tz: 3,3 g Fe: 39,2 g Sz: 197,2 g Cu: 20,8 g So: 2,6 g	En: 853,6 kcal Zs: 23,7 g Tz: 3,6 g Fe: 32,2 g Sz: 122,1 g Cu: 3,3 g So: 3,7 g	En: 685,2 kcal Zs: 17,6 g Tz: 1,1 g Fe: 23,4 g Sz: 104,8 g Cu: 30,4 g So: 4,1 g	En: 756,5 kcal Zs: 31,8 g Tz: 4,8 g Fe: 28,6 g Sz: 87,7 g Cu: 6,4 g So: 2,4 g
Allergének	glutén, tojás, tejféle	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller,	zeller, tojás, tejféle, glutén, , hal, , mustár,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tejféle, szója, glutén,
Uzsonna - A	Zala krém + Margarin ráma+ Retek csomó + Magvas kenyér T,U +	Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+	Margarin snidlinges + Graham kenyér T,U+	Poharas tej + Korpás kifli +	Májpástétom /szárnyas, házikészítésű/ + Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	En: 256,4 kcal Zs: 11,4 g Tz: 1,8 g Fe: 6,9 g Sz: 30,4 g Cu: 0,2 g 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: 157,6 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,6 g Fe: 5,1 g Sz: 24,7 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g	En: 214,6 kcal Zs: 4,2 g Tz: 2,5 g Fe: 10,4 g Sz: 32,7 g Cu: 9,6 g So: 1,0 g	En: 206,8 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,9 g Fe: 10,0 g Sz: 32,9 g Cu: 0,4 g So: 2,0 g
Allergének	szója, tejféle, glutén, szezámag	diófélék, földimogyoró, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén	mustár, tejféle, glutén
Σ Energia - A	1115,02 kcal	1992,44 kcal	1312,17 kcal	1141,26 kcal	1276,98 kcal