



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tejeskávé + Vajas pogácsa +	Tea + Tojáskrém + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Méz mini (tízórai)+ Vaj + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Csokis gabonagolyó +	Tej + Tejfölös-túró (búzacsíras)+ Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	En: 351,1 kcal Zs: 13,9 g Tz: 4,3 g Fe: 10,6 g Sz: 43,6 g Cu: 21,8 g So: 1,3 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	En: 407,5 kcal Zs: 15,7 g Tz: 6,6 g Fe: 12,4 g Sz: 51,7 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g	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: 344,5 kcal Zs: 9,5 g Tz: 1,0 g Fe: 16,6 g Sz: 45,4 g Cu: 12,5 g So: 0,8 g
Allergének	glutén, tejféle, tojás	mustár, tojás, tejféle, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szója	tejféle, glutén
Ebéd - A	Olasz zöldségleves + Tejszínes csirketokány+ Curry-s rizs+ Őszibarack befőtt + Kenyér félbarna E+	Alföldi gulyás leves + Tejbedara + Kakaó szórat + Alma + Magvas kenyér E+	Kömény leves + Zsemlekočka + Burgonyafőzelék + Sertés sült (egész) + Müzli szelet + Kukoricás kenyér (ebéd)+	Karalábé leves + Sajtos halfilé + Mediterrán penne + Kivi kg+ Kenyér félbarna E+	Vegyes gyümölcs leves + Grill csirkecomb + Zöldséges bulgur + Alma + Korpás kenyér (ebéd) +
Összetevők	En: 687,2 kcal Zs: 20,1 g Tz: 4,0 g Fe: 26,4 g Sz: 101,8 g Cu: 15,4 g So: 16,7 g	En: 823,5 kcal Zs: 22,5 g Tz: 1,7 g Fe: 30,5 g Sz: 125,0 g Cu: 52,2 g So: 2,6 g	En: 595,7 kcal Zs: 24,4 g Tz: 3,3 g Fe: 23,7 g Sz: 64,1 g Cu: 11,2 g So: 3,4 g	En: 675,1 kcal Zs: 18,2 g Tz: 2,7 g Fe: 39,3 g Sz: 81,3 g Cu: 9,3 g So: 3,4 g	En: 1156,0 kcal Zs: 21,6 g Tz: 4,7 g Fe: 33,1 g Sz: 203,7 g Cu: 21,3 g So: 1,5 g
Allergének	zeller, glutén, tojás, tejféle, hal, szója	zeller, tojás, glutén, tejféle, , , szeszámag, szója	tejféle, glutén, , , diófélék, földimogyoró, szója	zeller, glutén, tojás, hal, tejféle, ,	tejféle, glutén, tojás, zeller,
Uzsonna - A	Kockasajt + Magvas kifli +	Sonka felvágott + Margarin flóra+ Zöldhagyma + Tönkölyös kenyér +	Kenőmájás (gyulai) + Uborka + Teljes kiőrlésű kenyér T,U +	Gyümölcs joghurt + Diákrúd +	Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	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: 209,2 kcal Zs: 3,7 g Tz: 1,2 g Fe: 9,7 g Sz: 26,2 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g	En: 98,5 kcal Zs: 7,0 g Tz: 0,0 g Fe: 4,8 g Sz: 3,0 g Cu: 0,0 g So: 0,8 g	En: 227,8 kcal Zs: 3,4 g Tz: 2,0 g Fe: 7,7 g Sz: 26,6 g Cu: 16,1 g So: 1,0 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
Allergének	tejféle, glutén, szeszámag, szója	szója, tejféle, , glutén	glutén	tejféle, glutén	diófélék, földimogyoró, glutén
S Energia - A	1182,85 kcal	1283,86 kcal	1101,72 kcal	1110,13 kcal	1878,67 kcal