



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	<b>Kakaó + Sajt anikó + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tej + Gyümölcsös müzli +</b>	<b>Tejeskávé + Croissant +</b>	<b>Tej + Kalács (tízórai)+</b>	<b>Tea + Főtt tojás + Margarin ráma+ Korpás kenyér (tizó,uzs) +</b>
Összetevők	En: 433,1 kcal Zs: 14,8 g Tz: 5,3 g Fe: 18,7 g Sz: 54,1 g Cu: 21,9 g So: 1,4 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	En: 389,8 kcal Zs: 16,6 g Tz: 5,7 g Fe: 11,0 g Sz: 46,8 g Cu: 23,3 g So: 1,1 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: 320,2 kcal Zs: 12,4 g Tz: 3,4 g Fe: 10,5 g Sz: 39,2 g Cu: 10,1 g So: 0,9 g
Allergének	glutén, tejféle	tejféle	glutén, tejféle	tejféle, glutén, tojás	tojás, tejféle, glutén
Ebéd - A	<b>Csontleves + Daragaluska + Gyöngybab főzelék + Zabpelyhes fasírt + Rozsos kenyér (ebéd)+</b>	<b>Brokkoli krémleves + Töltött hús + Burgonyapüré + Csemege uborka + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Tárkonyos zöldségleves + Mustáros-mézcsirkemell + Párolt rizs + Kivi kg+ Kenyér félbarna E+</b>	<b>Tarhonya leves + Sóskamártás + Kuszkusz (1/4 adag)+ Húsgombóc + Alma + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Nyírségi gazdag leves + Túrós rétes + Körte + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 739,3 kcal Zs: 28,3 g Tz: 1,9 g Fe: 27,3 g Sz: 87,5 g Cu: 3,3 g So: 4,5 g	En: 695,0 kcal Zs: 31,2 g Tz: 9,1 g Fe: 27,0 g Sz: 69,2 g Cu: 6,7 g So: 5,4 g	En: 588,5 kcal Zs: 15,2 g Tz: 1,9 g Fe: 28,3 g Sz: 89,3 g Cu: 2,2 g So: 3,7 g	En: 746,8 kcal Zs: 21,8 g Tz: 1,1 g Fe: 22,1 g Sz: 112,9 g Cu: 26,2 g So: 3,4 g	En: 756,7 kcal Zs: 26,0 g Tz: 8,6 g Fe: 28,0 g Sz: 101,7 g Cu: 23,3 g So: 0,7 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	zeller, tejféle, tojás, glutén,	zeller, mustár, tejféle, glutén, hal, szója, tojás,	glutén, tojás, tejféle,	tejféle, zeller, tojás, glutén,
Uzsonna - A	<b>Párizsi felv.sajtos-snidlinges (sert.) + Margarin delma+ Korpás kenyér (tizó,uzs) + Retek csomó +</b>	<b>Málna lekvár + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Sajtkrém + Sárgarépa + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Körözött 50gr-os tömlős + Kifli +</b>	<b>Poharas tej + Paníni +</b>
Összetevők	En: 217,8 kcal Zs: 6,6 g Tz: 2,5 g Fe: 7,6 g Sz: 29,9 g Cu: 0,4 g So: 1,3 g	En: 235,4 kcal Zs: 0,5 g Tz: 0,2 g Fe: 5,0 g Sz: 50,8 g Cu: 19,0 g So: 0,8 g	En: 212,3 kcal Zs: 155,0 g Tz: 2,9 g Fe: 7,5 g Sz: 32,7 g Cu: 1,6 g So: 1,4 g	En: 137,2 kcal Zs: 2,5 g Tz: 1,5 g Fe: 5,5 g Sz: 22,2 g Cu: 1,9 g So: 1,3 g	En: 221,9 kcal Zs: 4,3 g Tz: 2,6 g Fe: 9,8 g Sz: 35,7 g Cu: 10,3 g So: 0,9 g
Allergének	tejféle, glutén	glutén	tejféle, , glutén, szezámag, szója	glutén, tejféle	tejféle, glutén
Σ Energia - A	1390,19 kcal	1244,01 kcal	1190,57 kcal	1178,03 kcal	1298,86 kcal