



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai - A	-	Kakaó + Vajkrém natúr + Magvas kenyér T,U +	Tej + Natúr kukorica pehely +	Tej + Sajt mozzarella + Kenyér félbarna T,U+	Tejturmix epres házi + Kalács (tízórai)+	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 390,3 kcal Zs: 13,8 g Tz: 3,0 g Fe: 13,0 g Sz: 51,5 g Cu: 21,6 g So: 1,2 g	En: 286,8 kcal Zs: 6,8 g Tz: 0,1 g Fe: 10,3 g Sz: 44,8 g Cu: 13,2 g So: 0,3 g	En: 383,5 kcal Zs: 13,2 g Tz: 3,5 g Fe: 19,8 g Sz: 43,8 g Cu: 12,1 g So: 1,2 g	En: 325,0 kcal Zs: 8,2 g Tz: 1,6 g Fe: 10,5 g Sz: 50,3 g Cu: 26,4 g So: 0,4 g
Allergének		glutén, tejféle, szezám, szója	tejféle	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	
Ebéd - A	-	Magyaros burgonya leves + Tökfőzelék + Virslis (ebéd)+ Túrós rudi + Korpás kenyér (ebéd) +	Meggy leves + Spenótos csirkemell pennével + Alma + Kenyér félbarna E+	Zöldborsó leves + Paradicsom mártás + Párolt sertésszelet + Korpás kenyér (ebéd) +	Zöldségkrém leves + Panírozott halrudacska + Párolt rizs + Káposzta saláta + Kenyér félbarna E+	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 674,4 kcal Zs: 34,1 g Tz: 14,7 g Fe: 22,6 g Sz: 66,9 g Cu: 13,3 g So: 3,5 g	En: 759,0 kcal Zs: 18,4 g Tz: 4,4 g Fe: 28,3 g Sz: 120,2 g Cu: 22,5 g So: 1,9 g	En: 573,1 kcal Zs: 14,4 g Tz: 1,1 g Fe: 28,9 g Sz: 78,7 g Cu: 30,5 g So: 4,1 g	En: 758,6 kcal Zs: 22,5 g Tz: 2,5 g Fe: 20,8 g Sz: 113,5 g Cu: 15,4 g So: 2,5 g
Allergének		glutén, tejféle, szója	tejféle, glutén,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	zeller, tejféle, tojás, glutén, hal, szója,	
Uzsonna - A	-	Kenőmáj + Zöldpaprika kg + Tönkölyös kenyér +	Gyümölcs joghurt + Kifli +	Felvágott csirke sonka + Margarin liga+ Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +	Kockasajt + Dió + Korpás zsemle +	
Összetevők	En: - Tz: - Sz: - So: -	Zs: - Fe: - Cu: -	En: 249,2 kcal Zs: 7,7 g Tz: 0,2 g Fe: 10,9 g Sz: 25,6 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g	En: 212,0 kcal Zs: 3,3 g Tz: 2,0 g Fe: 6,4 g Sz: 24,3 g Cu: 16,7 g So: 0,7 g	En: 195,3 kcal Zs: 3,7 g Tz: 1,7 g Fe: 8,1 g Sz: 30,8 g Cu: 0,3 g So: 1,9 g	En: 304,3 kcal Zs: 16,1 g Tz: 2,8 g Fe: 9,9 g Sz: 28,0 g Cu: 1,6 g So: 0,9 g
Allergének		glutén	tejféle, glutén	szója, tejféle, , glutén, szezám	tejféle, diófélék, glutén	
S Energia - A	0 kcal	1313,9 kcal	1257,77 kcal	1151,89 kcal	1387,86 kcal	