



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej + Méz mini (reggeli)+ Vaj + Kenyér félbarna R,V+	Tej + Tojáskrém + Kenyér félbarna T,U+	Kakaó + Vajkrém natúr + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Kockasajt + Rozsos kenyér +	Tea + Körözött 50gr-os tömlős + Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	En: 251,0 kcal Zs: 15,2 g Tz: 6,4 g Fe: 7,6 g Sz: 19,9 g Cu: 11,7 g So: -	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: 402,7 kcal Zs: 13,5 g Tz: 3,0 g Fe: 13,4 g Sz: 54,7 g Cu: 21,6 g So: 0,8 g	En: 338,9 kcal Zs: 10,7 g Tz: 2,6 g Fe: 9,7 g Sz: 43,8 g Cu: 12,9 g So: 0,8 g	En: 223,9 kcal Zs: 2,0 g Tz: 1,2 g Fe: 7,1 g Sz: 42,9 g Cu: 10,9 g So: 1,6 g
Allergének	tejféle	tejféle, mustár, tojás, glutén	glutén, tejféle,	tejféle, glutén	glutén
Ebéd - A	Csontleves + Daragaluska + Sertés sült (egész) + Kelkáposzta főzelék + Korpás kenyér (ebéd) +	Erdélyi csorbaleves + Aranygaluska + Vaníliás öntet + Alma + Kenyér félbarna E+	Brokkoli krémleves + Rántott halfilé + Főtt burgonya + Nyári vegyes saláta + Kenyér félbarna E+	Zöldborsó leves + Paradicsom mártás + Párolt csirkemell + Kuskusz (1/4 adag)+ Magvas kenyér E+	Lebbencs leves + Budapest ragu+ Pirított bulgur + Meggy + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 489,2 kcal Zs: 19,2 g Tz: 2,6 g Fe: 24,8 g Sz: 51,6 g Cu: 0,4 g So: 4,4 g	En: 1310,7 kcal Zs: 41,9 g Tz: 4,1 g Fe: 37,6 g Sz: 138,5 g Cu: 29,9 g So: 0,4 g	En: 730,6 kcal Zs: 13,5 g Tz: 3,7 g Fe: 37,8 g Sz: 105,2 g Cu: 7,6 g So: 4,3 g	En: 588,2 kcal Zs: 9,2 g Tz: 1,2 g Fe: 28,7 g Sz: 96,1 g Cu: 30,5 g So: 4,4 g	En: 705,5 kcal Zs: 22,1 g Tz: 2,7 g Fe: 27,6 g Sz: 103,2 g Cu: 1,4 g So: 4,3 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	tejféle, glutén, diófélék, tojás,	zeller, tejféle, tojás, glutén, hal, ,	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, , szeszámag	glutén,
Uzsonna - A	Sajtkrém házi + Magvas kenyér T,U + Zöldpaprika kg +	Felvágott tavaszi + Margarin ráma+ Paradicsom + Magvas kenyér T,U +	Gyümölcs joghurt + Magvas kifli +	Zala krém + Zsemle + Zöldpaprika kg +	Lapka sajt + Margarin liga+ Graham kenyér T,U+
Összetevők	En: 266,6 kcal Zs: 11,7 g Tz: 3,7 g Fe: 8,4 g Sz: 30,7 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g	En: 252,2 kcal Zs: 10,5 g Tz: 6,2 g Fe: 6,8 g Sz: 31,4 g Cu: 0,2 g So: 1,6 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	En: 185,8 kcal Zs: 5,4 g Tz: 2,0 g Fe: 5,9 g Sz: 27,2 g Cu: 0,5 g So: 0,9 g	En: 663,9 kcal Zs: 44,1 g Tz: 24,1 g Fe: 33,3 g Sz: 30,3 g Cu: 2,0 g So: 2,9 g
Allergének	tejféle, glutén, szeszámag, szója	glutén, szója, tejféle, , szeszámag	tejféle, glutén, szeszámag, szója	szója, tejféle, glutén	tejféle, glutén
S Energia - A	1006,8 kcal	1909,5 kcal	1332,57 kcal	1112,95 kcal	1593,22 kcal