



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej + Vajkrém magyaros + Uborka + Kenyér félbarna T,U+	Ívólé 100%-os /alma/ + Tejfölös-túró + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Vajaspogácsa +	Kakaó + Kalács (tízórai)+	Tea + Kockasajt + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 354,3 kcal Zs: 13,2 g Tz: 3,0 g Fe: 12,6 g Sz: 44,1 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g	En: 302,4 kcal Zs: 3,4 g Tz: 1,2 g Fe: 8,8 g Sz: 57,8 g Cu: 24,6 g So: 0,8 g	En: 317,3 kcal Zs: 14,2 g Tz: 4,3 g Fe: 11,0 g Sz: 34,2 g Cu: 12,5 g So: 1,3 g	En: 340,1 kcal Zs: 9,6 g Tz: 1,6 g Fe: 12,1 g Sz: 49,5 g Cu: 25,3 g So: 0,4 g	En: 165,6 kcal Zs: 3,7 g Tz: 2,3 g Fe: 4,0 g Sz: 28,1 g Cu: 11,1 g So: 0,6 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén
Ebéd - A	Meggy leves + Grill csirkemell nyári zöldségekkel+ Párolt rizs + Kenyér félbarna E+	Kömény leves + Zöldborsós vagdalt + Burgonyapüré + Korpás kenyér (ebéd) + Alma +	Zellerkrém leves + Kölesgolyó + Rántott s.borda + Pírtott bulgur + Majonézes káposztasaláta + Kenyér félbarna E+	Pírtott tarhonya leves+ Burgonyafőzelék + Kerti fűszeres csirkecomb + Magvas kenyér E+	Gulyás leves + Tejbedara + Kakaó szórat + Kenyér félbarna E+ Alma +
Összetevők	En: 746,4 kcal Zs: 19,8 g Tz: 5,0 g Fe: 25,5 g Sz: 116,5 g Cu: 21,0 g So: 2,9 g	En: 777,0 kcal Zs: 35,2 g Tz: 7,4 g Fe: 23,1 g Sz: 89,2 g Cu: 6,4 g So: 4,8 g	En: 917,5 kcal Zs: 37,4 g Tz: 4,5 g Fe: 29,5 g Sz: 115,3 g Cu: 3,9 g So: 3,8 g	En: 607,0 kcal Zs: 28,5 g Tz: 4,9 g Fe: 24,5 g Sz: 60,5 g Cu: 3,3 g So: 4,0 g	En: 826,5 kcal Zs: 22,3 g Tz: 1,6 g Fe: 30,5 g Sz: 126,2 g Cu: 52,8 g So: 2,7 g
Allergének	tejféle, glutén, zeller, tojás, hal, szója	tejféle, glutén, tojás	zeller, tejféle, tojás, glutén, , mustár	glutén, tojás, tejféle, , szezám, szója	zeller, tojás, glutén, tejféle,
Uzsonna - A	Kefír + Bordás +	Felvágott csirke sonka + Margarin ráma+ Tönkölyös kenyér + Zöldpaprika kg +	Sajtkrém + Alma + Graham kenyér T,U+	Kenőmájás + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Diákcsemege + Margarin delma+ Rozsos kenyér +
Összetevők	En: 240,1 kcal Zs: 7,7 g Tz: 4,6 g Fe: 8,6 g Sz: 33,4 g Cu: 8,0 g So: 0,5 g	En: 250,6 kcal Zs: 8,5 g Tz: 4,3 g Fe: 9,9 g Sz: 25,9 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g	En: 242,6 kcal Zs: 155,8 g Tz: 3,7 g Fe: 8,1 g Sz: 36,8 g Cu: 1,6 g So: 1,2 g	En: 235,3 kcal Zs: 7,6 g Tz: 0,2 g Fe: 9,1 g Sz: 29,8 g Cu: 0,2 g So: 1,4 g	En: 249,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: 3,8 g Fe: 4,3 g Sz: 30,1 g Cu: 0,1 g So: 0,9 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	szója, tejféle, glutén	tejféle, , glutén	glutén	tejféle, glutén
Σ Energia - A	1340,78 kcal	1329,98 kcal	1477,42 kcal	1182,41 kcal	1241,75 kcal