



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tea + Sajtos rúd +	Tej + Vajaspogácsa +	Kakaó + Briós +	Tea (gyümölcs) + Krém túró /dán/+ Kenyér félbarna T,U+	Ívólé 100%-os /narancs/ + Tojáskrém + Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	En: 230,8 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 30,1 g Cu: 10,6 g So: 1,0 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: 368,7 kcal Zs: 10,1 g Tz: 1,9 g Fe: 12,7 g Sz: 54,4 g Cu: 26,6 g So: 0,5 g	En: 278,0 kcal Zs: 4,6 g Tz: 2,7 g Fe: 6,3 g Sz: 51,0 g Cu: 17,5 g So: 0,9 g	En: 320,2 kcal Zs: 4,9 g Tz: 0,8 g Fe: 8,4 g Sz: 57,3 g Cu: 24,5 g So: 0,9 g
Allergének	glutén, tejféle	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejféle, tojás	tejféle, glutén	mustár, tojás, tejféle, glutén
Ebéd - A	Lebbencs leves + Zöldborsó főzelék + Fasírt + Korpás kenyér (ebéd) + Alma +	Zöldségkrém leves + Rántott halfilé + Petrezselymes burgonya + Majonézes káposztasaláta + Kenyér félbarna E+	Paradicsom leves + Grill sertéskaraj nyárizöldségekkel+ Pírtott bulgur + Sárgadinnye + Kenyér félbarna E+	Nyári zöldségleves + Csirkemájás sertés tokány + Párolt rizs + Uborka saláta + Kenyér félbarna E+	Alföldi gulyás leves + Rakott álom + Sárgabarack öntet + Kenyér félbarna E+ Őszibarack +
Összetevők	En: 710,3 kcal Zs: 25,8 g Tz: 2,5 g Fe: 23,9 g Sz: 93,2 g Cu: 13,7 g So: 4,4 g	En: 891,8 kcal Zs: 28,0 g Tz: 3,5 g Fe: 37,9 g Sz: 111,5 g Cu: 5,8 g So: 3,0 g	En: 803,5 kcal Zs: 23,6 g Tz: 4,3 g Fe: 40,2 g Sz: 109,9 g Cu: 23,2 g So: 3,4 g	En: 831,0 kcal Zs: 20,4 g Tz: 2,4 g Fe: 23,0 g Sz: 85,3 g Cu: 7,2 g So: 3,7 g	En: 826,7 kcal Zs: 22,4 g Tz: 5,6 g Fe: 40,9 g Sz: 115,9 g Cu: 30,7 g So: 2,2 g
Allergének	tejféle, glutén, hal, szója, tojás, zeller	zeller, tejféle, tojás, glutén, hal, , mustár	glutén, tojás, zeller, tejféle,	zeller, , glutén, hal, szója, tejféle, tojás,	zeller, tojás, glutén, tejféle,
Uzsonna - A	Zala felvágott + Margarin delma+ Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+	Sajtkrém + Paradicsom + Korpás kenyér (tízó,uzs) +	Gyümölcs joghurt + Magvas kifli +	Poharas tej + Diákrúd +	Margarin snidlinges + Uborka + Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	En: 222,5 kcal Zs: 6,0 g Tz: 2,2 g Fe: 7,7 g Sz: 33,0 g Cu: 0,2 g So: 1,0 g	En: 209,6 kcal Zs: 154,9 g Tz: 2,9 g Fe: 7,5 g Sz: 31,7 g Cu: 1,7 g So: 1,1 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: 214,6 kcal Zs: 4,2 g Tz: 2,5 g Fe: 10,3 g Sz: 32,7 g Cu: 9,6 g So: 1,0 g	En: 176,3 kcal Zs: 2,3 g Tz: 0,7 g Fe: 5,1 g Sz: 32,4 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g
Allergének	szója, tejféle, glutén	tejféle, , glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, glutén	tejféle, , glutén
S Energia - A	1163,56 kcal	1418,76 kcal	1371,54 kcal	1323,58 kcal	1323,22 kcal