



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	<b>Tej + Kifli szezámmagos +</b>	<b>Tej + Gyümölcsös müzli +</b>	<b>Kakaó + Graham kifli +</b>	<b>Tej + Főtt tojás + Vaj + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tea + Körözött 50gr-os tömlős + Rozsos kenyér +</b>
Összetevők	En: 276,4 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,6 g Fe: 11,6 g Sz: 37,4 g Cu: 12,1 g So: 0,6 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: 182,4 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 8,2 g Sz: 22,0 g Cu: 21,5 g So: -	En: 446,6 kcal Zs: 20,7 g Tz: 6,6 g Fe: 18,1 g Sz: 43,8 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g	En: 223,4 kcal Zs: 2,6 g Tz: 1,3 g Fe: 2,9 g Sz: 41,1 g Cu: 10,8 g So: 1,4 g
Allergének	tejféle, glutén, szezámmag	tejféle	glutén, tejféle	tejféle, tojás, glutén	glutén
Ebéd - A	<b>Csontleves + Daragaluska + Sertés sült (egész) + Kelkáposzta főzelék + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Kerti citromos zöldségleves+ Rántott halfilé szezámos+ Főtt burgonya + Paprika-paradicsom saláta + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Sóska leves + Levesgyöngy + Sajtos csirkemell + Párolt rizs 1/2 adag + Párolt zöldség 1/2 + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Sárgaborsó leves + Karottás fasírt + Burgonyafőzelék + Kenyér félbarna E+ Müzli szelet +</b>	<b>Bakonyi tarhonya leves kolbásszal+ Csöben sült makaróni+ Sárgadinnye + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 493,5 kcal Zs: 19,1 g Tz: 2,5 g Fe: 24,9 g Sz: 53,1 g Cu: 0,3 g So: 4,4 g	En: 709,1 kcal Zs: 11,4 g Tz: 1,7 g Fe: 35,9 g Sz: 105,7 g Cu: 6,3 g So: 3,4 g	En: 1049,8 kcal Zs: 57,2 g Tz: 26,1 g Fe: 55,5 g Sz: 78,5 g Cu: 13,9 g So: 4,6 g	En: 704,5 kcal Zs: 26,1 g Tz: 3,1 g Fe: 24,9 g Sz: 90,0 g Cu: 9,8 g So: 3,8 g	En: 815,3 kcal Zs: 38,2 g Tz: 8,0 g Fe: 31,0 g Sz: 81,4 g Cu: 3,4 g So: 4,1 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	zeller, tejféle, glutén, szezámmag, tojás, hal, ,	tejféle, glutén, , hal, szója, tojás, zeller	glutén, tojás, tejféle, diófélék, földimogyoró, szója	tejféle, glutén, tojás, szója, mustár,
Uzsonna - A	<b>Felvágott tavaszi + Margarin liga+ Magvas kenyér T,U + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Kockasajt + Magvas zsemle +</b>	<b>Gyümölcs joghurt + Paníni +</b>	<b>Sajtkrém házi + Magvas kenyér T,U + Zöldpaprika kg +</b>	<b>Sonka felvágott + Margarin ráma+ Retek csomó + Korpás kenyér (tizó,uzs) +</b>
Összetevők	En: 207,8 kcal Zs: 5,6 g Tz: 3,6 g Fe: 6,9 g Sz: 31,1 g Cu: 0,3 g So: 1,7 g	En: 144,6 kcal Zs: 5,1 g Tz: 2,5 g Fe: 4,8 g Sz: 18,9 g Cu: 1,5 g So: 0,8 g	En: 235,2 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,1 g Fe: 7,2 g Sz: 29,6 g Cu: 16,9 g So: 0,9 g	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: 235,3 kcal Zs: 8,5 g Tz: 3,9 g Fe: 8,0 g Sz: 29,8 g Cu: 0,3 g So: 1,3 g
Allergének	glutén, szója, tejféle, szezámmag	tejféle, glutén, szezámmag, szója	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezámmag, szója	szója, tejféle, , glutén
ΣEnergia - A	977,68 kcal	1167,21 kcal	1467,38 kcal	1417,62 kcal	1273,95 kcal