



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej + Tojáskrém + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Méz mini (tízórai)+ Vaj + Kenyér félbarna T,U+	Kakaó + Kalács (tízórai)+	Tejeskávé + Vajkrém natúr + Graham kenyér T,U+	Tea + Margarin snidlinges + Zöldpaprika kg + Kenyér félbarna T,U+
Összetevők	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: 407,5 kcal Zs: 15,7 g Tz: 6,6 g Fe: 12,4 g Sz: 51,7 g Cu: 11,8 g So: 0,8 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: 369,4 kcal Zs: 13,4 g Tz: 3,8 g Fe: 12,2 g Sz: 45,8 g Cu: 21,1 g So: 1,0 g	En: 219,6 kcal Zs: 2,4 g Tz: 0,7 g Fe: 5,2 g Sz: 42,9 g Cu: 10,0 g So: 0,8 g
Allergének	tejféle, mustár, tojás, glutén	tejféle, , glutén	glutén, tejféle, tojás	glutén, tejféle	tejféle, , glutén
Ebéd - A	Kömény leves + Zsemlekocka + Grill csirkecomb + Burgonyafőzelék + Kenyér félbarna E+	Zöldborsó leves + Sajtos brokkoli alatt sült csirkemell + Gombás spagetti + Kenyér félbarna E+	Zöldségkrém leves + Rántott halfilé + Párolt rizs + Majonézes káposztasaláta + Kenyér félbarna E+	Tarhonya leves + Vagdalt (májjas)+ Zöldbab főzelék + Kenyér félbarna E+	Roszttyóka leves + Túrófelfújt + Eper öntet + Alma + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 567,0 kcal Zs: 28,1 g Tz: 4,4 g Fe: 23,3 g Sz: 52,6 g Cu: 4,6 g So: 3,4 g	En: 852,1 kcal Zs: 31,9 g Tz: 8,5 g Fe: 40,2 g Sz: 100,6 g Cu: 8,2 g So: 3,9 g	En: 992,0 kcal Zs: 35,2 g Tz: 4,5 g Fe: 38,1 g Sz: 121,4 g Cu: 5,9 g So: 3,7 g	En: 707,0 kcal Zs: 20,6 g Tz: 2,7 g Fe: 21,6 g Sz: 66,5 g Cu: 2,2 g So: 4,2 g	En: 666,7 kcal Zs: 25,7 g Tz: 4,3 g Fe: 30,7 g Sz: 77,2 g Cu: 23,7 g So: 1,6 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás, zeller	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	zeller, tejféle, tojás, glutén, hal, szója, mustár	glutén, tojás, tejféle	tejféle, tojás, glutén, ,
Uzsonna - A	Párizsi felvágott (sertés) + Margarin liga+ Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Kockasajt + Magvas kifli +	Poharas tej + Diákrúd +	Diákcsemege + Margarin ráma+ Paradicsom + Magvas kenyér T,U +	Sonkakerém (sertés)+ Teljes kiörlésű kenyér T,U +
Összetevők	En: 211,2 kcal Zs: 5,9 g Tz: 2,1 g Fe: 7,4 g Sz: 29,8 g Cu: 0,3 g So: 1,2 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: 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: 294,1 kcal Zs: 14,6 g Tz: 6,2 g Fe: 8,7 g Sz: 30,8 g Cu: 0,1 g So: 1,4 g	En: 89,8 kcal Zs: 7,7 g Tz: 3,5 g Fe: 2,6 g Sz: 2,6 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezámmag, szója	tejféle, glutén	tejféle, , glutén, szezámmag, szója	szója, tejféle, glutén
S Energia - A	1124,83 kcal	1404,11 kcal	1546,7 kcal	1370,51 kcal	976,03 kcal