



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	<b>Tejeskávé + Margarin + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tej + Kalács (tízórai)+</b>	<b>Tea + Vaj + Magvas kenyér T,U +</b>	<b>Tej + Tojáskrém + Paradicsom + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Tea + Rozsos kenyér + Körözött 50gr-os tömlős +</b>
Összetevők	En: 342,9 kcal Zs: 8,2 g Tz: 0,7 g Fe: 12,0 g Sz: 53,0 g Cu: 21,1 g So: 0,8 g	En: 294,0 kcal Zs: 9,3 g Tz: 1,6 g Fe: 11,4 g Sz: 39,2 g Cu: 15,5 g So: 0,4 g	En: 273,0 kcal Zs: 9,8 g Tz: 6,6 g Fe: 4,9 g Sz: 39,7 g Cu: 10,0 g So: 1,1 g	En: 353,6 kcal Zs: 11,1 g Tz: 0,7 g Fe: 15,5 g Sz: 45,1 g Cu: 12,0 g So: 0,9 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	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, mustár, tojás, , glutén	glutén
Ebéd - A	<b>Tárkonyos zöldséges burgonyaleves + Húsos (sertés), zöldséges bulgur + Szőlő + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Sóska leves + Levesgyöngy + Rántott halfilé szezám+ Petrezselymes burgonya + Káposzta saláta + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Frankfurti leves + Túróval töltött gombóc + Alma + Kenyér félbarna E+</b>	<b>Májgaluska leves + Zöldborsó főzelék + Csiberoló házi + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Karfiol krémleves + Parajjal töltött jércemell + Kukoricás rizs + Cékla saláta + Kenyér félbarna E+</b>
Összetevők	En: 1008,0 kcal Zs: 12,3 g Tz: 0,8 g Fe: 31,0 g Sz: 117,2 g Cu: 2,9 g So: 2,8 g	En: 803,4 kcal Zs: 13,1 g Tz: 2,5 g Fe: 36,5 g Sz: 123,0 g Cu: 22,0 g So: 3,1 g	En: 764,2 kcal Zs: 23,0 g Tz: 5,2 g Fe: 23,9 g Sz: 115,0 g Cu: 34,6 g So: 3,8 g	En: 636,9 kcal Zs: 26,1 g Tz: 3,2 g Fe: 28,1 g Sz: 71,6 g Cu: 13,6 g So: 4,5 g	En: 722,5 kcal Zs: 27,8 g Tz: 3,9 g Fe: 39,6 g Sz: 78,8 g Cu: 1,7 g So: 4,9 g
Allergének	tejféle, zeller, glutén, hal, szója, tojás	tejféle, glutén, , tojás, hal, szezám, ,	tejféle, szója, glutén, tojás,	zeller, glutén, tojás, hal, szója, tejféle	zeller, tojás, tejféle, glutén, ,
Uzsonna - A	<b>Tej + Diákrúd +</b>	<b>Margarin + Körte + Kukoricás kenyér +</b>	<b>Kenőmáj + Zöldpaprika kg + Korpás kenyér (ebéd) +</b>	<b>Mogyorókrém + Kenyér félbarna T,U+</b>	<b>Poharas tej + Magvas zsemle +</b>
Összetevők	En: 263,0 kcal Zs: 7,3 g Tz: 0,6 g Fe: 12,0 g Sz: 35,2 g Cu: 12,1 g So: 0,8 g	En: 242,1 kcal Zs: 2,8 g Tz: 1,1 g Fe: 5,1 g Sz: 42,5 g Cu: 0,2 g So: 0,8 g	En: 161,3 kcal Zs: 7,3 g Tz: 0,1 g Fe: 6,7 g Sz: 15,4 g Cu: 0,1 g So: 1,1 g	En: 378,1 kcal Zs: 12,7 g Tz: 4,4 g Fe: 6,0 g Sz: 57,5 g Cu: 24,9 g So: 0,8 g	En: 186,1 kcal Zs: 4,6 g Tz: 2,3 g Fe: 9,0 g Sz: 26,0 g Cu: 9,5 g So: 0,8 g
Allergének	tejféle, glutén	tejféle, , glutén	glutén	diófélék, földimogyoró, glutén	tejféle, glutén, szezám, szója
Σ Energia - A	1613,85 kcal	1339,54 kcal	1198,48 kcal	1368,53 kcal	1131,93 kcal