



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tejeskávé + Szezámagos szundi +	Tej + Gyümölcsös müzli +	Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Főtt tojás + Margarin + Kenyér félbarna T,U+	Kakaó + Kalács (tízórai)+
Összetevők	En: 324,2 kcal Zs: 7,9 g Tz: 0,7 g Fe: 11,6 g Sz: 49,5 g Cu: 21,4 g So: 0,7 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: 341,6 kcal Zs: 8,4 g Tz: 0,7 g Fe: 12,4 g Sz: 51,6 g Cu: 11,8 g So: 0,8 g	En: 380,7 kcal Zs: 13,5 g Tz: 0,7 g Fe: 18,0 g Sz: 43,8 g Cu: 11,8 g So: 0,9 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
Allergének	tejféle, glutén, szezámag	tejféle	tejféle, , glutén	tejféle, tojás, glutén	glutén, tejféle, tojás
Ebéd - A	Csontleves + Daragaluska + Finomfőzelék + Fasírt (pulyka húsból)+ Rozsos kenyér (ebéd)+	Zöldségkrém leves + Kukoricás csirkemell falatkák + Párolt rizs + Alma + Korpás kenyér (ebéd) +	Karalábé leves + Harcsa paprikás+ Copfocska tészta + Csoki mikulás + Kenyér félbarna E+	Erdélyi csorba húsgombóccal + Túrógombóc fahéjas öntettel + Mandarin + Kenyér félbarna E+	Lebbencs leves + Szárzabab főzelék + Sertés sült (egész) + Korpás kenyér (ebéd) +
Összetevők	En: 488,7 kcal Zs: 15,8 g Tz: 2,4 g Fe: 18,2 g Sz: 65,0 g Cu: 6,2 g So: 6,1 g	En: 718,3 kcal Zs: 18,7 g Tz: 3,2 g Fe: 27,3 g Sz: 110,0 g Cu: 4,5 g So: 3,0 g	En: 1196,5 kcal Zs: 24,0 g Tz: 23,5 g Fe: 28,5 g Sz: 139,1 g Cu: 76,2 g So: 3,9 g	En: 939,4 kcal Zs: 46,7 g Tz: 7,9 g Fe: 36,0 g Sz: 91,3 g Cu: 27,3 g So: 3,5 g	En: 641,7 kcal Zs: 18,9 g Tz: 1,4 g Fe: 33,5 g Sz: 79,9 g Cu: 3,3 g So: 3,8 g
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	zeller, tojás, glutén, tejféle, , hal, szója,	zeller, glutén, tejféle, hal	zeller, tejféle, tojás, glutén,	tejféle, glutén,
Uzsonna - A	Sonka felvágott + Margarin ráma+ Magvas kenyér T,U + Retek csomó +	Kefír + Lágymagvas bagett +	Vajkrém natúr + Alma + Graham kenyér E+	Kenőmájas + Rozsos kenyér +	Kockasajt + Dió + Magvas kifli +
Összetevők	En: 233,4 kcal Zs: 8,3 g Tz: 0,7 g Fe: 8,0 g Sz: 30,5 g Cu: 0,2 g So: 1,7 g	En: 230,6 kcal Zs: 7,0 g Tz: 3,5 g Fe: 9,5 g Sz: 30,9 g Cu: 4,7 g So: 1,0 g	En: 178,6 kcal Zs: 7,6 g Tz: 3,4 g Fe: 3,3 g Sz: 23,5 g Cu: 0,1 g So: 0,5 g	En: 237,3 kcal Zs: 8,0 g Tz: 0,4 g Fe: 4,6 g Sz: 30,1 g Cu: - So: 1,3 g	En: 275,8 kcal Zs: 16,5 g Tz: 2,5 g Fe: 8,5 g Sz: 21,2 g Cu: 1,5 g So: 0,8 g
Allergének	szója, tejféle, glutén, szezámag	tejféle, glutén, szezámag	tejféle, , glutén	glutén	tejféle, diófélék, glutén, szezámag, szója
ΣEnergia - A	1046,38 kcal	1262,44 kcal	1716,75 kcal	1557,36 kcal	1257,57 kcal