



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Vaníliás tej + Vajas pogácsa +	Tejturmix epres házi + Briós +	Tea + Sajtos rúd +	Kakaó + Margarin + Korpás kenyér (tizó,uzs) +	Tea + Kockasajt + Kifli +
Összetevők	En: 327,4 kcal Zs: 11,5 g Tz: 6,2 g Fe: 9,9 g Sz: 44,5 g Cu: 20,8 g So: 1,5 g	En: 353,7 kcal Zs: 8,6 g Tz: 1,9 g Fe: 11,1 g Sz: 55,2 g Cu: 27,7 g So: 0,5 g	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: 346,7 kcal Zs: 8,9 g Tz: 0,8 g Fe: 13,0 g Sz: 50,8 g Cu: 21,8 g So: 0,8 g	En: 198,1 kcal Zs: 4,5 g Tz: 2,8 g Fe: 4,9 g Sz: 33,4 g Cu: 12,0 g So: 0,7 g
Allergének	tejféle, glutén, tojás	tejféle, glutén, tojás	glutén, tejféle	glutén, tejféle	tejféle, glutén
Ebéd - A	Zabgaluska leves + Spenótos csirkemell pennével + Narancs + Kenyér félbarna E+	Kömény leves + Zsemle + Burgonyafőzelék + Grill csirkecomb + Alma + Korpás kenyér (ebéd) +	Vegyes gyümölcs leves + Rántott s.borda + Pírtott bulgur 1/2 adag + Párolt (mexikói) zöldség 1/2 + Kenyér félbarna E+	Zöldborsó leves + Paradicsom mártás + Húsgombóc + Kuskusz (1/4 adag)+ Müzli szelet + Kenyér félbarna E+	Alföldi gulyás leves + Tejbedara + Alma + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 673,5 kcal Zs: 19,6 g Tz: 3,7 g Fe: 29,6 g Sz: 96,9 g Cu: 2,0 g So: 1,9 g	En: 712,9 kcal Zs: 27,9 g Tz: 5,2 g Fe: 27,0 g Sz: 85,6 g Cu: 4,9 g So: 4,2 g	En: 1111,0 kcal Zs: 17,0 g Tz: 1,7 g Fe: 28,8 g Sz: 204,4 g Cu: 20,6 g So: 2,3 g	En: 772,2 kcal Zs: 20,4 g Tz: 2,7 g Fe: 24,5 g Sz: 119,0 g Cu: 37,6 g So: 4,1 g	En: 763,3 kcal Zs: 21,8 g Tz: 1,4 g Fe: 29,7 g Sz: 112,9 g Cu: 40,5 g So: 2,3 g
Allergének	zeller, tojás, glutén, tejféle	tejféle, glutén, tojás, zeller,	tejféle, glutén, tojás, hal, szója, zeller	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás, diófélék, földimogyoró	zeller, tojás, glutén, tejféle,
Uzsonna - A	Parizer krém + Uborka + Graham kenyér R,V+	Poharas tej + Korpás kifli +	Szeletelt gouda sajt+ Vaj + Magvas kenyér T,U + Retek csomó +	Sajtkrém házi + Körte + Magvas kenyér T,U +	Halpástétom + Csemege uborka + Tönkölyös kenyér +
Összetevők	En: 47,7 kcal Zs: 4,2 g Tz: 1,4 g Fe: 1,9 g Sz: 0,6 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g	En: 214,6 kcal Zs: 4,2 g Tz: 2,5 g Fe: 10,4 g Sz: 32,7 g Cu: 9,6 g So: 1,0 g	En: 309,2 kcal Zs: 15,7 g Tz: 7,1 g Fe: 9,8 g Sz: 30,7 g Cu: 0,3 g So: 1,4 g	En: 319,2 kcal Zs: 11,5 g Tz: 0,6 g Fe: 8,5 g Sz: 44,2 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g	En: 364,3 kcal Zs: 65,0 g Tz: 1,3 g Fe: 17,4 g Sz: 26,6 g Cu: 1,1 g So: 1,4 g
Allergének	tejféle	tejféle, glutén	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, , glutén, szezám, szója	tojás, mustár, tejféle, , glutén
S Energia - A	1048,69 kcal	1281,14 kcal	1651,03 kcal	1438,08 kcal	1325,61 kcal