



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai - A	Tej + Csokis gabonagolyó +	Kakaó + Kalács (tízórai)+	Tej + Méz mini (tízórai)+ Margarin + Kenyér félbarna T,U+	Tea + Sajtkrém + Kenyér félbarna T,U+	Tej + Sonkakerém (sertés)+ Korpás kenyér (tizó,uzs) +
Összetevők	En: 207,2 kcal Zs: 7,5 g Tz: 0,6 g Fe: 10,2 g Sz: 23,1 g Cu: 17,0 g So: 0,1 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: 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: 252,0 kcal Zs: 154,7 g Tz: 2,9 g Fe: 7,3 g Sz: 43,6 g Cu: 11,4 g So: 1,1 g	En: 356,7 kcal Zs: 13,9 g Tz: 0,6 g Fe: 14,3 g Sz: 40,8 g Cu: 12,0 g So: 1,1 g
Allergének	tejféle, glutén, szója	glutén, tejféle, tojás	tejféle, , glutén	tejféle, glutén	tejféle, szója, glutén
Ébéd - A	Zöldség leves + Tejszínes piritott csmell barackkal + Gőzölt rizs + Körte + Kenyér félbarna E+	Tarhonya leves + Zöldbab főzelék + Bulguros fasírt csirke húsból+ Korpás kenyér (ebéd) + Alma +	Brokkoli krémleves + Panírozott halrudacska + Burgonyapüré + Dinnye savanyú + Magvas kenyér E+	Francia hagymaleves + Levesgyöngy + Lencse főzelék + Tükrötojás + Rozsos kenyér (ebéd)+ Csokoládé (szelet) +	Májgaluska leves + Rakott álom + Alma + Kenyér félbarna E+
Összetevők	En: 676,0 kcal Zs: 18,7 g Tz: 4,2 g Fe: 24,5 g Sz: 103,4 g Cu: 8,1 g So: 9,8 g	En: 587,1 kcal Zs: 22,1 g Tz: 2,1 g Fe: 20,8 g Sz: 76,0 g Cu: 2,3 g So: 3,9 g	En: 733,6 kcal Zs: 32,0 g Tz: 1,6 g Fe: 23,5 g Sz: 85,4 g Cu: 7,3 g So: 4,5 g	En: 737,5 kcal Zs: 33,5 g Tz: 7,9 g Fe: 23,9 g Sz: 78,9 g Cu: 15,2 g So: 2,7 g	En: 724,7 kcal Zs: 16,6 g Tz: 4,9 g Fe: 35,7 g Sz: 106,2 g Cu: 29,5 g So: 2,2 g
Allergének	zeller, glutén, hal, szója, tejféle, tojás	glutén, tojás, tejféle	zeller, tejféle, tojás, glutén, hal, , szezám, szója	tejféle, glutén, , tojás, diófélék, földimogyoró, szezám, szója	zeller, glutén, tojás, tejféle,
Uzsonna - A	Vajkrém magyaros + Zöldpaprika kg + Magvas kenyér T,U +	Gyümölcs joghurt + Szundi +	Kockasajt + Retek csomó + Magvas zsemle +	Körözött 50gr-os tömlős + Korpás kenyér (reggeli, vacsora) + Uborka +	Poharas tej + Diákrúd +
Összetevők	En: 213,9 kcal Zs: 7,4 g Tz: 3,0 g Fe: 5,2 g Sz: 30,4 g Cu: 0,1 g So: 1,2 g	En: 239,3 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: 149,1 kcal Zs: 5,1 g Tz: 2,5 g Fe: 5,2 g Sz: 19,6 g Cu: 1,5 g So: 0,8 g	En: 30,1 kcal Zs: 1,5 g Tz: 1,0 g Fe: 2,5 g Sz: 1,5 g Cu: 1,0 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
Allergének	tejféle, glutén, szezám, szója	tejféle, glutén	tejféle, , glutén, szezám, szója		tejféle, glutén
S Energia - A	1097,03 kcal	1166,41 kcal	1224,3 kcal	1019,6 kcal	1296,01 kcal