



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli - A</b>	<b>Málna tea</b> <b>Sonkakrém</b> <b>Korpás kenyér</b>	<b>Kakaó</b> <b>Kalács</b>	<b>Gabonapehely</b> <b>Tej</b>	<b>Kefír</b> <b>Sajtos kifli</b>	<b>Tejescávé</b> <b>Magvas kifli</b>
Összetevők	En: 385,8 kcal Zs: 18,4 g Tz: 3,3 g Fe: 10,0 g Sz: 52,7 g Cu: 7,9 g So: 0,5 g	En: 476,1 kcal Zs: 10,0 g Tz: - Fe: 17,8 g Sz: 68,4 g Cu: 7,8 g So: -	En: 313,8 kcal Zs: 3,3 g Tz: - Fe: 10,7 g Sz: 52,1 g Cu: - So: -	En: 354,3 kcal Zs: 13,0 g Tz: - Fe: 79,0 g Sz: 251,0 g Cu: - So: -	En: 286,7 kcal Zs: 9,4 g Tz: - Fe: 9,7 g Sz: 38,0 g Cu: 14,7 g So: -
<b>Allergének</b>	<b>mustár, tejféle, glutén</b>	<b>tejféle</b>	<b>tejféle</b>	<b>tejféle, glutén</b>	<b>tejféle, glutén, szeszámag</b>
<b>Tízórai - A</b>	<b>Keksz</b>	<b>Banán</b>	<b>Sárgarépa</b>	<b>Babapiskóta</b>	<b>Limonádé</b>
Összetevők	En: 20,0 kcal Zs: 1,6 g Tz: - Fe: 1,8 g Sz: 15,4 g Cu: - So: -	En: 105,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,3 g Sz: 24,2 g Cu: - So: 0,1 g	En: 25,3 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 0,8 g Sz: 5,1 g Cu: - So: -	En: 19,5 kcal Zs: 2,0 g Tz: - Fe: 3,5 g Sz: 40,0 g Cu: - So: -	En: 33,4 kcal Zs: 2,9 g Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 6,0 g Cu: 4,9 g So: 0,0 g
<b>Allergének</b>					
<b>Ebéd - A</b>	<b>Karalábéleves</b> <b>Bolognai spagetti</b> <b>Reszelt sajt</b> <b>Alma</b>	<b>Zöldség leves</b> <b>Zsengés bab főzelék</b> <b>Sült kolbász</b> <b>Mézes szelet</b>	<b>Nyírségi gombóclevés</b> <b>Ananászos csirkemell</b> <b>Petrezselymes rizs</b>	<b>Húsleves cérnametéllel</b> <b>Sóskamártás</b> <b>Főtt hús</b> <b>Burgonya</b>	<b>Frankfurti leves</b> <b>Szilvás gombóc</b> <b>Fahéjas cukor szórat</b> <b>Őszibarack</b>
Összetevők	En: 362,3 kcal Zs: 11,9 g Tz: 4,4 g Fe: 19,0 g Sz: 56,2 g Cu: - So: 2,8 g	En: 518,0 kcal Zs: 20,3 g Tz: 3,5 g Fe: 17,4 g Sz: 4,3 g Cu: - So: 0,1 g	En: 327,3 kcal Zs: 9,4 g Tz: 5,8 g Fe: 19,4 g Sz: 3,1 g Cu: - So: 0,9 g	En: 570,5 kcal Zs: 2,6 g Tz: 23,9 g Fe: 27,7 g Sz: 32,8 g Cu: 12,7 g So: 2,1 g	En: 740,1 kcal Zs: 18,0 g Tz: 6,8 g Fe: 14,9 g Sz: 89,6 g Cu: 21,6 g So: 2,1 g
<b>Allergének</b>	<b>tejféle, glutén</b>	<b>glutén, zeller,</b>	<b>tejféle, glutén, zeller</b>	<b>zeller, tejféle, glutén,</b>	<b>tejféle, glutén</b>
<b>Uzsonna - A</b>	<b>Áfonya dzsem</b> <b>Vajkrém</b> <b>Félbarna kenyér</b>	<b>Májpástétom</b> <b>Zsemle</b> <b>Paprika</b>	<b>Padlizsánkrém</b> <b>Bagett</b>	<b>Gyümölcsös túrókrém</b> <b>Kifli</b>	<b>Nápolyi</b> <b>Rostoslé</b>
Összetevők	En: 154,0 kcal Zs: 4,3 g Tz: 2,1 g Fe: 4,9 g Sz: 28,4 g Cu: - So: 0,0 g	En: 192,5 kcal Zs: 3,2 g Tz: - Fe: 6,4 g Sz: 32,9 g Cu: - So: 0,3 g	En: 201,0 kcal Zs: 10,2 g Tz: 1,2 g Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: 0,1 g So: 0,3 g	En: 379,0 kcal Zs: 5,1 g Tz: 11,4 g Fe: 12,3 g Sz: 84,1 g Cu: 1,0 g So: 0,2 g	En: 135,0 kcal Zs: 15,4 g Tz: - Fe: 4,9 g Sz: 128,0 g Cu: 70,0 g So: 0,0 g
<b>Allergének</b>	<b>tejféle, glutén</b>	<b>glutén</b>	<b>tejféle, mustár, glutén</b>	<b>tejféle, glutén</b>	
<b>S Energia - A</b>	922,04 kcal	1291,93 kcal	867,45 kcal	1323,34 kcal	1195,29 kcal

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav

-----  
intézményvezető

-----  
élelmezés vezető

-----  
vezető szakács