

**Tízórai**

- Briós (G, L, T)
- Kakaó (L, G, O)

S:0,3, E:208,0, ZS:3,8, T:2,6, F:4,3,  
CH:38,6, C:9,5, Ca:0,0

- Póréhagyma
- Majonézes halkrém
- Tej, kiörl. kenyér (G)
- Tej 1,5% (L)

S:0,3, E:164,0, ZS:5,3, T:0,4, F:13,9,  
CH:12,5, C:0,0, Ca:0,0

- Dzsungel gabonapehely (F, O, D, S)
- Tej 1,5% (L)

S:0,3, E:213,0, ZS:3,7, T:0,1, F:9,1,  
CH:34,3, C:8,7, Ca:0,0

**Ebéd**

- kömény leves zsemlekocka (G, L, T, Z, M, O)
- Kapros csirkeokány pennével. (T, Z, O, M, G, L)

S:2,8, E:474,0, ZS:14,4, T:4,0, F:26,4,  
CH:56,3, C:2,1, Ca:7,4

- Grizgaluska leves (L, T, O, M, Z, G)
- Sárgaborsó főzelék (G)
- Sült kolbász (G, O, D)
- Hordós káposzta
- Tej, kiörl. kenyér (G)

S:4,0, E:729,0, ZS:35,5, T:11,1, F:36,0,  
CH:63,5, C:0,8, Ca:93,9

- Mangókrém leves (G, L, T, Z, O, M)
- Rántott sertészelet (G, T)
- Újhagymás rizs
- Vegyes vágott

S:1,4, E:746,0, ZS:24,0, T:3,4, F:27,9,  
CH:101,7, C:20,6, Ca:6,5

**Uzsonna**

- Sajtos párizsi
- Flóra margalin
- Paradicsom
- Tej, kiörl. kenyér (G)

S:0,9, E:137,0, ZS:12,4, T:3,4, F:5,8,  
CH:2,2, C:0,3, Ca:3,5

- Szendvics sonka
- Flóra margalin
- Tej, kiörl. kenyér (G)

S:0,5, E:83,0, ZS:7,3, T:2,0, F:3,1,  
CH:1,1, C:0,6, Ca:0,0

- Olasz
- Flóra margalin
- Zöldpaprika
- Tej, kiörl. kenyér (G)

S:0,1, E:62,0, ZS:6,1, T:1,3, F:0,5,  
CH:1,3, C:0,1, Ca:4,9

**Összesen**

S:4,0, E:819,0, ZS:30,6, T:10,0, F:36,5,  
CH:97,1, C:11,8, Ca:10,9

S:4,8, E:977,0, ZS:48,1, T:13,5, F:53,0,  
CH:77,1, C:1,4, Ca:93,9

S:1,7, E:1021,0, ZS:33,8, T:4,8, F:37,6,  
CH:137,4, C:29,3, Ca:11,4

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

**Imagarázat:**  
E: energia (kcal)  
ZS: zsír (g)  
T: telített zsírsav (g)  
F: fehérje (g)  
CH: szénhidrát (g)  
C: cukor (g)  
Ca: kalcium (mg)

**Allergén jelmagarázat:**  
G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
E: élesztőanyag

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezám  
K: kávé, kakaó, koffein

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

**Jó étvágyat!**