

2018. október 8 - 2018. október 13

Étkezés	2018.10.08 Hétfő	2018.10.09 Kedd	2018.10.10 Szerda	2018.10.11 Csütörtök	2018.10.12 Péntek	2018.10.13 Szombat
Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó neskakaóból ⁷ E: 246kcal Zsír: 7,90g Tel.zsír.: 2,58g Feh.: 10,43g CH: 31,53g Cuk: 0,00g Só: 0,20g Ca: 208,20mg	Félbarna kenyér margarinnal ^{1,6} , Gépsonka, Paradicsom, Tej ⁷ E: 265kcal Zsír: 8,93g Tel.zsír.: 3,07g Feh.: 14,45g CH: 30,33g Cuk: 0,61g Só: 1,11g Ca: 210,68mg	Pulykamell sonka, Tejeskávé pótkávéból ⁷ , Kukoricás kenyér margarinnal ¹ , Retek E: 308kcal Zsír: 8,26g Tel.zsír.: 3,05g Feh.: 13,68g CH: 42,63g Cuk: 7,65g Só: 0,94g Ca: 212,46mg	Tavaszi felvágott krém ⁶ , Kápia paprika, Tej ⁷ , Rozskenyér ¹ E: 275kcal Zsír: 11,21g Tel.zsír.: 4,36g Feh.: 11,66g CH: 30,42g Cuk: 0,00g Só: 0,52g Ca: 208,29mg	TV paprika, Tej ⁷ , Korpás kifli margarinnal ¹ , Sajtos párizsi E: 261kcal Zsír: 11,98g Tel.zsír.: 2,62g Feh.: 12,46g CH: 24,45g Cuk: 0,97g Só: 0,68g Ca: 212,77mg	Vajas-mézés kenyér ^{1,6} , Tej ⁷ E: 286kcal Zsír: 12,22g Tel.zsír.: 4,48g Feh.: 9,77g CH: 33,58g Cuk: 0,61g Só: 1,01g Ca: 205,20mg
Tízórai	Gyümölcs ital sűrítményből narancs E: 10kcal Zsír: 0,09g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,09g CH: 2,25g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	limonádé citromból, Háztartási keksz ¹ E: 158kcal Zsír: 2,16g Tel.zsír.: 0,59g Feh.: 3,02g CH: 30,85g Cuk: 12,54g Só: 0,30g Ca: 10,34mg	Tea friss citrommal és mézzel E: 18kcal Zsír: 0,06g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,06g CH: 4,35g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 1,40mg	Gyümölcs ital sűrítményből körte E: 11kcal Zsír: 0,09g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,09g CH: 2,22g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Tea mézzel E: 16kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,02g CH: 4,27g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,22mg	limonádé, Babapiskóta ^{1,3} E: 89kcal Zsír: 1,04g Tel.zsír.: 0,25g Feh.: 1,84g CH: 17,64g Cuk: 10,99g Só: 0,03g Ca: 4,66mg
Ebéd	Banán, Csirkepaprikás tésztával ^{1,7} E: 385kcal Zsír: 8,60g Tel.zsír.: 1,80g Feh.: 22,45g CH: 53,22g Cuk: 0,00g Só: 0,15g Ca: 31,48mg	Szilva, Csőben sült brokkoli ^{1,3,7} E: 321kcal Zsír: 17,08g Tel.zsír.: 5,69g Feh.: 20,24g CH: 20,01g Cuk: 0,00g Só: 0,42g Ca: 143,74mg	Körte, Vagdalt pulykából ^{1,3} , Sárgarépafozelék ^{1,7} E: 273kcal Zsír: 7,68g Tel.zsír.: 0,81g Feh.: 16,15g CH: 33,66g Cuk: 0,10g Só: 0,63g Ca: 108,37mg	Alma, Sajtos halfilé ^{4,7} , Burgonyapüré ⁷ E: 335kcal Zsír: 11,23g Tel.zsír.: 3,87g Feh.: 18,51g CH: 38,30g Cuk: 0,00g Só: 0,72g Ca: 134,73mg	Sütőtökrémleves ^{1,7,8} , Banán, Lekváros palacsinta ^{1,3,7} E: 556kcal Zsír: 17,50g Tel.zsír.: 5,49g Feh.: 13,59g CH: 83,55g Cuk: 13,86g Só: 0,38g Ca: 322,62mg	Mandarin, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Sült virsli feltét ⁶ E: 336kcal Zsír: 15,52g Tel.zsír.: 1,78g Feh.: 10,05g CH: 37,10g Cuk: 0,00g Só: 1,24g Ca: 68,57mg
Uzsonna	Házi húskrém, Kígyóuborka, Tea mézzel, Kukoricás kenyér ¹ E: 202kcal Zsír: 5,37g Tel.zsír.: 0,95g Feh.: 7,65g CH: 27,27g Cuk: 0,66g Só: 0,81g Ca: 6,49mg	Korpás kenyér ¹ , Sárgarépas túrókrém ⁷ , Tea - gyümölcs E: 165kcal Zsír: 3,51g Tel.zsír.: 0,31g Feh.: 9,16g CH: 23,12g Cuk: 5,42g Só: 0,75g Ca: 35,55mg	Házi csirkemájkrém, Paradicsom, Tea - gyümölcs, Kukoricás kenyér ¹ E: 211kcal Zsír: 5,24g Tel.zsír.: 1,39g Feh.: 10,38g CH: 29,81g Cuk: 5,66g Só: 0,83g Ca: 11,42mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Körözött ⁷ , Kígyóuborka, Tea friss citrommal és mézzel E: 168kcal Zsír: 3,15g Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 7,78g CH: 26,36g Cuk: 0,61g Só: 0,75g Ca: 30,64mg	Vágott zsemle margarinnal ¹ , Csirkemell sonka ⁶ , Tea friss citrommal és cukorral, Jégcsapretek E: 150kcal Zsír: 2,83g Tel.zsír.: 0,11g Feh.: 7,54g CH: 22,94g Cuk: 5,50g Só: 0,90g Ca: 10,36mg	Tejes kifli ^{1,7} , Kenőmájas ^{6,7} , Tea mézzel, Lilahagyma E: 132kcal Zsír: 4,52g Tel.zsír.: 2,17g Feh.: 4,82g CH: 17,93g Cuk: 0,78g Só: 0,72g Ca: 9,47mg
A változtatás jogát fenntartjuk!						Élelmezésvezető

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt