

2022. december 19 - 2022. december 23

Étkezés	2022.12.19 Hétfő	2022.12.20 Kedd	2022.12.21 Szerda	2022.12.22 Csütörtök	2022.12.23 Péntek
Reggeli	Félbarna kenyér liga margarinnal ^{1,6} , Párizsi (Familia) ⁶ , Tej ⁷ , Paradicsom E: 279,97kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 30,79g Só: 1,50g Zsír: 11,84g Feh.: 12,32g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Zala felvágott krém ^{6,7} , TV paprika, Tej ⁷ E: 284,72kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 31,13g Só: 1,47g Zsír: 11,80g Feh.: 12,24g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg	Diós sajtkrém (Ammerlander) ^{7,8} , Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,3,7} , Retek E: 349,10kcal Tel.zsír.: 7,66g CH: 32,76g Só: 1,44g Zsír: 16,73g Feh.: 16,40g Cuk: 0,66g Ca: 324,00mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,6,7} , Tej ⁷ E: 282,91kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 34,10g Só: 1,01g Zsír: 12,16g Feh.: 9,80g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Tej ⁷ , Gabona pehely ^{1,5,8} E: 267,99kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 39,37g Só: 0,89g Zsír: 8,68g Feh.: 7,62g Cuk: g Ca: 204,00mg
Tízórai	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk: 5,00g Ca: mg	Narancs-citrom turmix E: 47,40kcal Tel.zsír.: g CH: 11,07g Só: 0,00g Zsír: 0,08g Feh.: 0,10g Cuk: 9,99g Ca: mg	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk: 5,00g Ca: mg	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Húsleves ^{1,8} , Mézeskalács ^{1,3,7} , Alma E: 256,33kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 28,32g Só: 0,25g Zsír: 11,37g Feh.: 8,92g Cuk: g Ca: mg	Alma, Rakott káposzta ⁷ E: 328,45kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 41,94g Só: 0,98g Zsír: 12,55g Feh.: 10,95g Cuk: g Ca: 20,00mg	Rántott halrudak ^{1,4} , Céklás burgonyapüré ⁷ E: 325,31kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 37,46g Só: 0,13g Zsír: 13,59g Feh.: 12,49g Cuk: g Ca: 60,00mg	Mandarin, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ E: 384,81kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 42,05g Só: 0,07g Zsír: 5,47g Feh.: 14,62g Cuk: 5,00g Ca: 48,00mg	Alma, Sárgarépa főzelék ^{1,7} , Natúr sertésszelet ¹ E: 302,36kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 28,16g Só: 0,57g Zsír: 15,89g Feh.: 11,28g Cuk: g Ca: 24,00mg
Uzsonna	Félbarna kenyér liga margarinnal ^{1,6} , Tej ⁷ , Retek, Kockasajt(Lotti) ⁷ E: 296,08kcal Tel.zsír.: 7,16g CH: 30,79g Só: 1,63g Zsír: 13,18g Feh.: 13,32g Cuk: 1,43g Ca: 304,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Sárgarépa tojáskrém ^{3,7,10} , Paradicsom fél adag, Tej fél adag ⁷ E: 265,39kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 27,71g Só: 0,96g Zsír: 7,88g Feh.: 8,89g Cuk: 0,61g Ca: 120,00mg	Félbarna kenyér liga margarinnal ^{1,6} , Alma, Trappista sajt feltétként (Ammerlander) ⁷ , Tea E: 254,08kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 32,08g Só: 1,34g Zsír: 9,35g Feh.: 9,84g Cuk: 5,60g Ca: 120,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Magyaros vajkrém ³ , Újhagyma, Tej ⁷ E: 237,88kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 30,86g Só: 1,19g Zsír: 9,16g Feh.: 9,89g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Teavaj Lotti ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 282,83kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 30,78g Só: 1,00g Zsír: 13,20g Feh.: 9,97g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető