

2023. január 2 - 2023. január 6

Étkezés	2023.01.02 Hétfő	2023.01.03 Kedd	2023.01.04 Szerda	2023.01.05 Csütörtök	2023.01.06 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ , Vajas-lekváros kenyér ^{1,6,7} E: 260,39kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 35,76g Só: 1,00g Zsír: 8,66g Feh.: 9,79g Cuk: 5,49g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér liga margarinnal ^{1,6} , Zala felvágott(Familia) ⁶ , Kígyóuborka fél adag, TV paprika fél adag, Tej ⁷ E: 284,89kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 30,51g Só: 1,54g Zsír: 12,18g Feh.: 13,06g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Tejes kifli liga margarinnal ^{1,3,7} , Tej ⁷ , Paradicsom, Kockasajt (Lotti) ⁷ E: 276,06kcal Tel.zsír.: 8,24g CH: 21,65g Só: 1,17g Zsír: 15,94g Feh.: 11,22g Cuk: 1,60g Ca: 304,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Körözött ⁷ , Póréhagyma, Tea E: 174,02kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 28,67g Só: 0,83g Zsír: 2,98g Feh.: 7,95g Cuk: 5,60g Ca: 26,00mg	Teljeskiörlésű kenyér teavajjal ^{1,3,7} , Tej ⁷ , Jégcsapretek E: 288,59kcal Tel.zsír.: 6,46g CH: 30,99g Só: 1,09g Zsír: 13,28g Feh.: 9,90g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg
Tízórai	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	limonádé citromból E: 34,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,45g Só: 0,00g Zsír: 0,12g Feh.: 0,08g Cuk: 6,99g 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	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
Ebéd	Mandarin, Sertéspörkölt, Főtt rizs, Uborkasaláta E: 353,60kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 45,59g Só: 0,09g Zsír: 13,49g Feh.: 11,30g Cuk: 4,00g Ca: mg	Banán fél adag, Csőben sült brokkoli sertés ^{1,3,7,8} E: 388,62kcal Tel.zsír.: 4,52g CH: 22,49g Só: 0,43g Zsír: 22,07g Feh.: 17,04g Cuk: g Ca: 106,00mg	Banán, Gyökérfőzelék ^{1,7} , Csirke apró ¹ E: 302,46kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 43,54g Só: 0,27g Zsír: 7,46g Feh.: 15,01g Cuk: g Ca: 34,00mg	Narancs, Sárgarépa főzelék ^{1,7} , Tojáslepeny ^{1,3,7} E: 367,96kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 31,73g Só: 0,52g Zsír: 11,06g Feh.: 7,89g Cuk: g Ca: 42,00mg	Zöldségleves ¹ , Banán fél adag, Almás kevert házi ^{1,3,7} E: 393,56kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 59,99g Só: 0,71g Zsír: 9,73g Feh.: 13,06g Cuk: 10,59g Ca: 24,00mg
Uzsonna	Korpás kenyér ^{1,3,7} , Tojáskrém laktózmentes ^{3,10} , TV paprika fél adag, Paradicsom fél adag, Tej ⁷ E: 279,66kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 26,06g Só: 0,92g Zsír: 9,27g Feh.: 10,56g Cuk: 0,43g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Házi csirkemájkrém ^{7,10} , Retek fél adag, Paradicsom fél adag, Tea friss citrommal és cukorral E: 201,59kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 28,21g Só: 0,87g Zsír: 5,11g Feh.: 10,34g Cuk: 5,60g Ca: mg	Tej ⁷ , Rozskenyér ^{1,3,7} , Jégcsapretek, Házi húskrém ⁷ E: 296,33kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 31,73g Só: 1,16g Zsír: 12,63g Feh.: 12,83g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Tej ⁷ , Sajtós pogácsa házi ^{1,3,7} E: 388,74kcal Tel.zsír.: 7,26g CH: 41,25g Só: 0,49g Zsír: 17,14g Feh.: 15,23g Cuk: g Ca: 298,00mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Gyümölcsjoghurt házi almás ⁷ , Tea E: 218,23kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 33,65g Só: 0,77g Zsír: 5,83g Feh.: 7,28g Cuk: 10,77g Ca: 180,00mg

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. Szójaabab 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. Kenderőgyök 13. Pálmazsír 14. Csillagfűrt
A változtatás jogát fenntartjuk! Élelmiszevezető