

Étkezés	2023.01.09 Hétfő	2023.01.10 Kedd	2023.01.11 Szerda	2023.01.12 Csütörtök	2023.01.13 Péntek
Reggeli	Margarinos kalács kakaóval ^{1,3,7} E: 274,48kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 31,32g Só: 0,24g Zsír: 11,48g Feh.: 10,70g Cuk: g Ca: 204,00mg	Teljeskiörlésű kenyér liga margarinnal ^{1,3,7} , Tavaszi felvágott ⁶ , Tej ⁷ , Retek E: 279,93kcal Tel.zsír.: 4,50g CH: 31,35g Só: 1,53g Zsír: 11,20g Feh.: 11,95g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg	Teavaj Lotti ⁷ , Tea, Paradicsom, Kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 211,03kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 28,49g Só: 0,73g Zsír: 8,60g Feh.: 4,32g Cuk: 5,66g Ca: mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Zöldfűszeres túrókrém (Lotti) ⁷ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 246,44kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 31,95g Só: 1,01g Zsír: 7,16g Feh.: 13,38g Cuk: 0,61g Ca: 225,00mg	Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Tea, Lilahagyma, Kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 166,66kcal Tel.zsír.: g CH: 29,74g Só: 0,84g Zsír: 4,48g Feh.: 4,57g Cuk: 5,66g Ca: mg
Tízórai	Tea friss citrommal és mézzel E: 18,26kcal Tel.zsír.: g CH: 4,35g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,06g Cuk: g Ca: mg	Tea mézzel E: 16,11kcal Tel.zsír.: g CH: 4,28g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,03g Cuk: g 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	Tea E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Alma, Rántott halrudak ^{1,4} , Burgonyapüré ⁷ , Cékla savanyúság ¹⁰ E: 365,91kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 47,77g Só: 1,67g Zsír: 13,65g Feh.: 12,73g Cuk: g Ca: 48,00mg	Mandarin, Sütőtöközelék ^{1,7} , Vagdalt ^{1,3} E: 402,33kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 44,68g Só: 0,20g Zsír: 17,54g Feh.: 11,09g Cuk: 0,08g Ca: 20,00mg	Narancs, Tejfölös csirkemell csíkok ⁷ , Kuszkusz ¹ E: 292,73kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 40,10g Só: 0,10g Zsír: 6,09g Feh.: 17,40g Cuk: g Ca: 20,00mg	Mandarin, Vadas sertés tésztával ^{1,7,10} E: 419,60kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 52,12g Só: 0,43g Zsír: 15,83g Feh.: 16,18g Cuk: 3,00g Ca: 20,00mg	Zöldbableves magyaros sertés ^{1,7} , Aranygaluska vaníliásodóval ^{1,3,7,8} E: 563,86kcal Tel.zsír.: 5,29g CH: 61,94g Só: 0,36g Zsír: 25,08g Feh.: 19,50g Cuk: 3,50g Ca: 164,00mg
Uzsonna	Félbarna kenyér ^{1,6} , Magyaros vajkrém ³ , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 232,42kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 30,64g Só: 1,11g Zsír: 9,08g Feh.: 10,14g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Sajtkrém ⁷ , TV paprika fél adag, Paradicsom fél adag, Tej fél adag ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 232,11kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 29,99g Só: 0,84g Zsír: 7,70g Feh.: 10,21g Cuk: 0,66g Ca: 120,00mg	Pizzás csiga házi ^{1,3,7} , Tej fél adag ⁷ E: 417,52kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 40,70g Só: 0,81g Zsír: 18,66g Feh.: 19,89g Cuk: 1,00g Ca: 264,00mg	Teljeskiörlésű kenyér liga margarinnal ^{1,3,7} , Kígyóuborka fél adag, TV paprika fél adag, Tej fél adag ⁷ , Sajtos párizsi E: 255,07kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 27,94g Só: 1,44g Zsír: 10,14g Feh.: 11,07g Cuk: 0,60g Ca: 120,00mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Paradicsom, Tej fél adag ⁷ , Párizsi krém(Pick) ^{6,7} E: 182,15kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 17,56g Só: 0,78g Zsír: 9,21g Feh.: 7,29g Cuk: 0,78g Ca: 120,00mg

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