

Étkezés	2023.01.16 Hétfő	2023.01.17 Kedd	2023.01.18 Szerda	2023.01.19 Csütörtök	2023.01.20 Péntek
Reggeli	Teljeskiőrlésű kenyér liga margarinnal ^{1,3,7} , Párizsi (Familia) ⁶ , TV paprika, Tej ⁷ E: 286,82kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 31,08g Só: 1,59g Zsír: 11,96g Feh.: 12,27g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Tej ⁷ , Retek E: 298,05kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 30,65g Só: 1,04g Zsír: 9,12g Feh.: 11,28g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Kefir ⁷ , Paradicsom, Tea mézzel E: 171,89kcal Tel.zsír.: 4,66g CH: 23,37g Só: 0,77g Zsír: 5,59g Feh.: 7,21g Cuk: 0,78g Ca: 180,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , Tej ⁷ , Jégcsapretek E: 246,51kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 30,66g Só: 1,00g Zsír: 9,18g Feh.: 10,20g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} , Tea E: 290,03kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 47,64g Só: 0,23g Zsír: 6,52g Feh.: 9,81g Cuk: 17,48g Ca: 240,00mg
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	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	Almalé 100 % E: 92,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: g Cuk: g 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	Alma, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró E: 296,99kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 24,43g Só: 0,11g Zsír: 16,16g Feh.: 13,06g Cuk: g Ca: 20,00mg	Sertésbrassói, Csemege uborka E: 274,42kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 24,22g Só: 1,30g Zsír: 14,86g Feh.: 10,25g Cuk: g Ca: mg	Narancs, Csöbenschült sárgarépa ^{1,3,7,8} E: 362,18kcal Tel.zsír.: 5,60g CH: 32,63g Só: 0,70g Zsír: 15,71g Feh.: 16,86g Cuk: g Ca: 140,00mg	Mandarin, Rakott karfiol ⁷ E: 393,96kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 39,74g Só: 0,49g Zsír: 18,03g Feh.: 17,04g Cuk: g Ca: 110,00mg	Alma, Tököfőzelék ^{1,7} , Tojáspörkölt ^{1,3,7} E: 341,02kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 25,30g Só: 0,10g Zsír: 11,43g Feh.: 7,12g Cuk: g Ca: 30,00mg
Uzsonna	Félbarna kenyér liga margarinnal ^{1,6} , Trappista sajt feltétként (Ammerlander) ⁷ , Tej fél adag ⁷ , Paradicsom E: 269,62kcal Tel.zsír.: 5,91g CH: 27,36g Só: 1,45g Zsír: 11,86g Feh.: 13,10g Cuk: 0,61g Ca: 240,00mg	Kígyóuborka, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,3,7} , Kockasajt(Lotti) ⁷ E: 277,38kcal Tel.zsír.: 6,34g CH: 32,17g Só: 1,48g Zsír: 10,33g Feh.: 13,35g Cuk: 1,48g Ca: 304,00mg	Tej fél adag ⁷ , Banános zabkása ^{1,7} E: 253,86kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 35,91g Só: 0,26g Zsír: 7,34g Feh.: 10,68g Cuk: 4,00g Ca: 240,00mg	Teavaj Lotti ⁷ , Kígyóuborka, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 289,90kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 31,82g Só: 0,92g Zsír: 13,33g Feh.: 10,05g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér liga margarinnal ^{1,3,7} , Tavaszi felvágott ⁶ , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 278,89kcal Tel.zsír.: 4,50g CH: 31,18g Só: 1,51g Zsír: 11,20g Feh.: 11,87g Cuk: 0,60g 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