

2023. január 23 - 2023. január 27

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
Reggeli	Tej ⁷ , Vajas-lekváros kenyérliga margarinnal ^{1,6} E: 256,66kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 35,75g Só: 1,05g Zsír: 8,16g Feh.: 9,78g Cuk: 5,49g Ca: 204,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér liga margarinnal ^{1,3,7} , Csirkemell sonka ⁶ , Tej ⁷ , Paradicsom E: 270,71kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 32,64g Só: 1,60g Zsír: 8,58g Feh.: 14,29g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg	Tea, Zabkása ^{1,7} E: 197,66kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 31,92g Só: 0,13g Zsír: 4,52g Feh.: 7,03g Cuk: 9,99g Ca: 120,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tavaszi felvágott krém ^{6,7} , Kígyóuborka, Tej ⁷ E: 266,13kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 30,58g Só: 1,28g Zsír: 10,87g Feh.: 11,47g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Hame tonhalkrém, Paradicsom, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 267,90kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 32,56g Só: 1,13g Zsír: 10,26g Feh.: 10,98g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg
Tízórai	Tea mézzel E: 16,11kcal Tel.zsír.: g CH: 4,28g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,03g Cuk: g Ca: mg	Meggy turmix ⁷ E: 127,36kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 16,25g Só: 0,17g Zsír: 4,35g Feh.: 5,34g Cuk: 5,00g Ca: 180,00mg	Almalé 100 % E: 92,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: g Cuk: g 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	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, Karfiol főzelék ^{1,7} , Májfelfújt ^{1,3,7} E: 336,94kcal Tel.zsír.: 3,67g CH: 31,85g Só: 0,14g Zsír: 14,70g Feh.: 14,33g Cuk: g Ca: 80,00mg	Banán, Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Natúr sertésszelet ¹ E: 369,61kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 42,05g Só: 0,32g Zsír: 17,07g Feh.: 11,52g Cuk: 4,00g Ca: mg	Mandarin, Csőbensült tök ^{1,3,7,8} E: 389,80kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 25,95g Só: 0,43g Zsír: 22,95g Feh.: 14,14g Cuk: g Ca: 140,00mg	Alma, Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 356,21kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 36,04g Só: 0,12g Zsír: 17,98g Feh.: 11,87g Cuk: g Ca: 20,00mg	Palóclevés ^{1,7} , Alma, Diós kevert házi ^{1,3,7,8} E: 343,35kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 30,80g Só: 0,20g Zsír: 17,72g Feh.: 11,03g Cuk: 8,17g Ca: 27,00mg
Uzsonna	Sárgarépás tojáskrém ^{3,7,10} , TV paprika, Tej ⁷ , Kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 318,85kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 33,19g Só: 0,97g Zsír: 10,03g Feh.: 11,53g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Zöldfűszeres túrókrém (Lotti) ⁷ , Újhagyma, Tea E: 160,68kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 27,30g Só: 0,82g Zsír: 2,37g Feh.: 7,42g Cuk: 5,60g Ca: 21,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Sajtkrém ⁷ , Tej ⁷ , Retek E: 263,45kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 31,87g Só: 1,02g Zsír: 9,48g Feh.: 12,49g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Tej fél adag ⁷ , Paradicsom, Kockasajt (Lotti) ⁷ E: 235,48kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 27,91g Só: 1,57g Zsír: 8,34g Feh.: 10,80g Cuk: 1,42g Ca: 220,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Tejes kifli ^{1,3,7} , Tea E: 200,25kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 33,39g Só: 0,68g Zsír: 4,50g Feh.: 6,09g Cuk: 15,52g Ca: 146,52mg

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

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető