

| Étkezés | 2023.01.30<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                    | 2023.01.31<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                  | 2023.02.01<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                              | 2023.02.02<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                 | 2023.02.03<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Vajas-mézes kenyér liga margarinnal <sup>1,6</sup> , Tej <sup>7</sup><br><br>E: 248,19kcal<br>Tel.zsír.: 3,40g<br>CH: 34,07g<br>Só: 1,04g<br><br>Zsír: 8,16g<br>Feh.: 9,76g<br>Cuk: 0,61g<br>Ca: 204,00mg                                                              | Félbarna kenyér liga margarinnal <sup>1,6</sup> , TV paprika fél adag, Paradicsom fél adag, Tej <sup>7</sup> , Sajtos párizsi<br><br>E: 291,16kcal<br>Tel.zsír.: 3,40g<br>CH: 31,43g<br>Só: 1,43g<br><br>Zsír: 12,01g<br>Feh.: 13,56g<br>Cuk: 0,61g<br>Ca: 204,00mg | Korpás kifli <sup>1,3,7</sup> , Sajtkrém házi(Ammerlander) <sup>7,8</sup> , Tej <sup>7</sup> , Jégcsapretek<br><br>E: 273,64kcal<br>Tel.zsír.: 7,15g<br>CH: 22,11g<br>Só: 1,01g<br><br>Zsír: 14,28g<br>Feh.: 14,19g<br>Cuk: 0,97g<br>Ca: 324,00mg | Tojásrántotta <sup>3,7</sup> , Újhagyma, Tea, Kukoricás kenyér <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 307,79kcal<br>Tel.zsír.: 0,97g<br>CH: 28,33g<br>Só: 0,74g<br><br>Zsír: 6,28g<br>Feh.: 7,18g<br>Cuk: 5,66g<br>Ca: 12,00mg                      | Félbarna kenyér liga margarinnal <sup>1,6</sup> , Zala felvágott(Familia) <sup>6</sup> , Kígyóborka, Tej <sup>7</sup><br><br>E: 283,87kcal<br>Tel.zsír.: 4,85g<br>CH: 30,34g<br>Só: 1,55g<br><br>Zsír: 12,16g<br>Feh.: 13,02g<br>Cuk: 0,61g<br>Ca: 204,00mg |
| Tízórai | limonádé<br><br>E: 21,92kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,31g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0,02g<br>Feh.: 0,02g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: mg                                                                                                                                           | Tea friss citrommal és cukorral<br><br>E: 23,16kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,23g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,06g<br>Feh.: 0,04g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: mg                                                                                                             | Narancs-citrom turmix<br><br>E: 47,40kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 11,07g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,08g<br>Feh.: 0,10g<br>Cuk: 9,99g<br>Ca: mg                                                                                                    | limonádé citromból<br><br>E: 34,26kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 7,45g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,12g<br>Feh.: 0,08g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: mg                                                                                              | Tea<br><br>E: 21,01kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,15g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0,01g<br>Feh.: 0,01g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: mg                                                                                                                                     |
| Ebéd    | Alma, Paradicsomos húsgombóc <sup>1,3,9</sup> , Főtt burgonya mártáshoz<br><br>E: 338,90kcal<br>Tel.zsír.: 0,41g<br>CH: 44,00g<br>Só: 0,40g<br><br>Zsír: 11,74g<br>Feh.: 11,11g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: mg                                                                | Mandarin, Tejfölös halragu tésztával <sup>1,3,4,7</sup><br><br>E: 341,79kcal<br>Tel.zsír.: 1,80g<br>CH: 47,20g<br>Só: 0,14g<br><br>Zsír: 8,57g<br>Feh.: 18,10g<br>Cuk: g<br>Ca: 20,00mg                                                                             | Alma, Rakott brokkoli <sup>3,7</sup><br><br>E: 431,95kcal<br>Tel.zsír.: 4,26g<br>CH: 41,88g<br>Só: 0,40g<br><br>Zsír: 19,74g<br>Feh.: 18,00g<br>Cuk: g<br>Ca: 90,00mg                                                                             | Alma, Sertés apró, Sárgarépafozelék <sup>1,7</sup><br><br>E: 284,10kcal<br>Tel.zsír.: 0,81g<br>CH: 26,05g<br>Só: 0,57g<br><br>Zsír: 14,86g<br>Feh.: 10,95g<br>Cuk: g<br>Ca: 24,00mg                                                     | Tavaszi zöldségleves, Túrós lepény <sup>1,3,7,8</sup><br><br>E: 335,23kcal<br>Tel.zsír.: 1,71g<br>CH: 35,30g<br>Só: 0,39g<br><br>Zsír: 15,50g<br>Feh.: 13,84g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: 26,00mg                                                                  |
| Uzsonna | Korpás kenyér <sup>1,3,7</sup> , Magyaros vajkrém(Tolle) <sup>3</sup> , TV paprika fél adag, Kígyóborka fél adag, Tej <sup>7</sup><br><br>E: 213,13kcal<br>Tel.zsír.: 2,58g<br>CH: 25,96g<br>Só: 1,01g<br><br>Zsír: 9,15g<br>Feh.: 9,48g<br>Cuk: 0,43g<br>Ca: 204,00mg | Tej <sup>7</sup> , Kukoricás kenyér teavajjal <sup>1,3,7</sup> , Jégcsapretek<br><br>E: 290,84kcal<br>Tel.zsír.: 6,46g<br>CH: 32,08g<br>Só: 0,93g<br><br>Zsír: 13,33g<br>Feh.: 10,11g<br>Cuk: 0,66g<br>Ca: 204,00mg                                                 | Vágott zsemle <sup>1</sup> , Kígyóborka, Tea, Natúr joghurt <sup>7</sup><br><br>E: 201,57kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 29,42g<br>Só: 0,93g<br><br>Zsír: 5,63g<br>Feh.: 8,09g<br>Cuk: 5,60g<br>Ca: 180,00mg                                          | Félbarna kenyér <sup>1,6</sup> , Házi csirkemájkrém <sup>7,10</sup> , TV paprika, Tej <sup>7</sup><br><br>E: 281,04kcal<br>Tel.zsír.: 3,97g<br>CH: 31,97g<br>Só: 1,05g<br><br>Zsír: 9,84g<br>Feh.: 16,10g<br>Cuk: 0,61g<br>Ca: 204,00mg | Korpás kenyér <sup>1,3,7</sup> , Natúr vajkrém(Tolle) <sup>7</sup> , Paradicsom, Tej <sup>7</sup><br><br>E: 227,79kcal<br>Tel.zsír.: 2,58g<br>CH: 26,09g<br>Só: 0,90g<br><br>Zsír: 9,25g<br>Feh.: 9,48g<br>Cuk: 0,43g<br>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. 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kenderőgyök 13. Pálmazsír 14. Csillagfűrt  
A változtatás jogát fenntartjuk! Élelmiszevezető