

Étkezés	2023.02.13 Hétfő	2023.02.14 Kedd	2023.02.15 Szerda	2023.02.16 Csütörtök	2023.02.17 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,} Gépsonka (Pick), Trappista sajt feltétként(Ammerlander) ₇ , Paradicsom, Tea E: 261,71kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 27,29g Só: 1,56g Zsír: 10,49g Feh.: 14,23g Cuk: 5,60g Ca: 120,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér teavajjal _{1,7} , Kápia paprika, Karamellás tej ₇ E: 311,86kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 36,54g Só: 1,09g Zsír: 13,30g Feh.: 9,96g Cuk: 5,59g Ca: 204,00mg	Paradicsom, Tej ₇ , Kukoricás kenyér liga margarinnal _{1,3,7} , Sajtos párizsi E: 300,98kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 33,10g Só: 1,36g Zsír: 12,15g Feh.: 13,66g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Tejes kifli _{1,3,7} , Zöldfűszeres túrókrém (Lotti) ₇ , Tej ₇ , Retek E: 251,56kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 30,43g Só: 1,11g Zsír: 7,26g Feh.: 15,91g Cuk: 0,78g Ca: 225,00mg
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 cukorral E: 23,16kcal Tel.zsír.: g CH: 5,23g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g 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	Tea friss citrommal és cukorral E: 23,16kcal Tel.zsír.: g CH: 5,23g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g 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, Rakott káposzta bulgarral _{1,7} E: 333,64kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 41,09g Só: 0,99g Zsír: 13,96g Feh.: 12,66g Cuk: g Ca: 20,00mg	Tojáslepeny sajttal _{1,3,7} , Mandarin, Parajfőzelék _{1,7} E: 346,63kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 23,70g Só: 0,36g Zsír: 12,17g Feh.: 11,39g Cuk: g Ca: 122,40mg	Mandarin, Harcsapaprikás tésztával _{1,4,7} E: 308,63kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 47,38g Só: 0,16g Zsír: 6,23g Feh.: 15,50g Cuk: g Ca: 20,00mg	Alma, Húsgombóc ₃ , Karalábefőzelék _{1,7} E: 338,22kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 36,34g Só: 0,26g Zsír: 14,73g Feh.: 12,37g Cuk: g Ca: 58,00mg	Májgombóclevés _{1,3} , Almás - diós kevert házi _{1,3,7,8} E: 313,17kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 36,97g Só: 0,38g Zsír: 9,37g Feh.: 14,75g Cuk: 10,65g Ca: 24,00mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém _{7,10} , Kígyóuborka, Tej ₇ , Kukoricás kenyér _{1,3,7} E: 288,59kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 33,22g Só: 0,98g Zsír: 9,95g Feh.: 16,14g Cuk: 0,66g Ca: 204,00mg	Tej ₇ , Túrós lepeny _{1,3,7,8} E: 307,39kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 36,54g Só: 0,34g Zsír: 12,29g Feh.: 13,12g Cuk: 6,99g Ca: 230,00mg	Félbarna kenyér _{1,6,} Kígyóuborka, Tej ₇ , Házi húskrém ₇ E: 285,58kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 30,47g Só: 1,03g Zsír: 12,51g Feh.: 12,75g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Gyümölcsjoghurt házi meggy-szilva ₇ , Korpás kenyér _{1,3,7} , Tea E: 248,86kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 38,82g Só: 1,16g Zsír: 6,03g Feh.: 8,72g Cuk: 10,42g Ca: 180,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém házi (Ammerlander) _{7,8} , Újbagyma, Tea friss citrommal és cukorral E: 368,43kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 56,34g Só: 1,55g Zsír: 10,44g Feh.: 16,78g Cuk: 5,59g Ca: 120,00mg

Allergének:
A táplálék tartalmaz joghurtot, tojást, káposztát, kukoricát, csirkemájkrémet és azokból készült termékeket 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szója 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt