

Étkezés	2023.02.27 Hétfő	2023.02.28 Kedd	2023.03.01 Szerda	2023.03.02 Csütörtök	2023.03.03 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	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tavaszi felvágott krém ^{6,7} , Tej ⁷ , Retek E: 322,53kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 39,11g Só: 1,86g Zsír: 11,25g Feh.: 16,11g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Gyümölcsjoghurt (Riska) ⁷ , Tejes kifli ^{1,3,7} , Tea virágmézzel E: 195,35kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 32,52g Só: 0,68g Zsír: 4,50g Feh.: 6,10g Cuk: 10,53g Ca: 146,52mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Natúr vajkrém(Tolle) ⁷ , Kápia paprika, Tej ⁷ E: 249,69kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 31,21g Só: 0,99g Zsír: 9,20g Feh.: 10,26g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Sárgarépás tojáskrém ^{3,7,10} , Ujhagyma, Tea E: 353,17kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 56,52g Só: 1,01g Zsír: 5,82g Feh.: 12,72g Cuk: 5,60g Ca: mg
Tízórai	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 virágmézzel 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
Ebéd	Banán fél adag, Francia rakott burgonya ^{1,3,7,8} E: 402,32kcal Tel.zsír.: 6,46g CH: 41,69g Só: 0,50g Zsír: 16,05g Feh.: 11,70g Cuk: g Ca: 170,00mg	Alma, Tökfőzelék ^{1,7} , Sült virslifeltét ⁶ E: 257,65kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 22,24g Só: 1,08g Zsír: 14,77g Feh.: 8,57g Cuk: g Ca: 20,00mg	Sertéspörkölt, Főtt bulgur ¹ , Uborkasaláta E: 307,56kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 35,91g Só: 0,10g Zsír: 13,63g Feh.: 12,39g Cuk: 4,00g Ca: mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Stefánia - vagdalt ^{1,3} E: 339,34kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 26,62g Só: 0,32g Zsír: 14,99g Feh.: 13,68g Cuk: 0,25g Ca: 20,00mg	Alma, Bolognai makaróni ^{1,3,7} E: 354,44kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 38,47g Só: 0,77g Zsír: 14,35g Feh.: 17,24g Cuk: g Ca: 120,00mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Paradicsom, Tea, Natúr joghurt ⁷ E: 232,88kcal Tel.zsír.: g CH: 34,26g Só: 1,35g Zsír: 5,95g Feh.: 9,17g Cuk: 5,59g Ca: 180,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Diós sajtkrém(Ammerlander) ^{7,8} , Paradicsom, Tej ⁷ E: 341,00kcal Tel.zsír.: 7,66g CH: 31,54g Só: 1,49g Zsír: 16,60g Feh.: 16,24g Cuk: 0,61g Ca: 324,00mg	Tej ⁷ , Shrek pogácsa házi ^{1,3,7} E: 398,12kcal Tel.zsír.: 8,68g CH: 34,36g Só: 0,51g Zsír: 21,41g Feh.: 14,54g Cuk: g Ca: 296,00mg	Körözött ⁷ , Tea, Kukoricás kenyér ^{1,3,7} , Lilahagyma E: 184,16kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 30,64g Só: 0,75g Zsír: 3,09g Feh.: 7,87g Cuk: 5,66g Ca: 26,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Hame tonhalkrém, TV paprika, Tej fél adag ⁷ E: 223,00kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 27,56g Só: 1,22g Zsír: 8,27g Feh.: 8,43g Cuk: 0,60g 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető