

Étkezés	2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
Reggeli	Vajas-mézes kenyér ^{1,6,7} , Tej ⁷ E: 282,91kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 34,10g Só: 1,01g Zsír: 12,16g Feh.: 9,80g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér liga margarinnal ¹ , Zala felvágott ⁶ , Paradicsom, Tej ⁷ E: 293,71kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 31,36g Só: 1,64g Zsír: 12,28g Feh.: 12,97g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg	Újhagyma, Tea, Kukoricás kenyér ^{1,3,7} , Párizsi krém(Pick) ^{6,7} E: 326,07kcal Tel.zsír.: 1,08g CH: 57,06g Só: 1,23g Zsír: 7,55g Feh.: 13,21g Cuk: 5,66g Ca: mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Tojásrántotta ^{3,7} , Tea, Retek E: 356,48kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 35,55g Só: 1,40g Zsír: 6,53g Feh.: 11,86g Cuk: 5,60g Ca: 12,00mg	Félbarna kenyér ^{1,6} , Petrezselymes margarin, Kígyóuborka, Tej fél adag ⁷ E: 185,97kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 26,51g Só: 0,92g Zsír: 5,47g Feh.: 7,51g Cuk: 0,61g Ca: 120,00mg
Tízórai	limonádé E: 21,92kcal Tel.zsír.: g CH: 5,31g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,02g 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	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	limonádé citromból E: 34,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,45g Só: 0,00g Zsír: 0,12g Feh.: 0,08g Cuk: 6,99g Ca: mg
Ebéd	Banán, Zellerfőzelék ^{1,7} , Natúr sertésszelet ¹ E: 359,53kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 39,46g Só: 0,43g Zsír: 16,45g Feh.: 12,32g Cuk: g Ca: 20,00mg	Kiwi, Rakott sárgarépa ⁷ E: 402,06kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 44,92g Só: 0,83g Zsír: 16,94g Feh.: 15,13g Cuk: g Ca: 110,00mg	Alma, Karfiol főzelék ^{1,7} , Sertés apró E: 346,15kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 26,32g Só: 0,17g Zsír: 20,45g Feh.: 14,23g Cuk: g Ca: 44,00mg	Zöldséges halfasírt ^{1,3,4,9} , Burgonyapüré ⁷ , Cékla savanyúság ¹⁰ E: 306,76kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 39,00g Só: 2,10g Zsír: 10,59g Feh.: 14,01g Cuk: g Ca: 48,00mg	Alma, Sertéspörkölt, Kelbimbó főzelék ¹ E: 283,69kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 28,13g Só: 0,09g Zsír: 13,86g Feh.: 11,21g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Vágott zsemle ¹ , Magyaros vajkrém(Tolle) ³ , Kaliforniai paprika, Tej ⁷ E: 215,25kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 27,76g Só: 0,78g Zsír: 8,93g Feh.: 9,05g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg	Kefir ⁷ , Paradicsom, Tea, Kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 235,13kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 35,34g Só: 1,18g Zsír: 6,00g Feh.: 9,38g Cuk: 5,66g Ca: 180,00mg	Tejes kifli ^{1,3,7} , Diós sajtkrém(Ammerlander) ^{7,8} , Tea, Retek E: 264,74kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 26,16g Só: 1,39g Zsír: 11,95g Feh.: 13,00g Cuk: 5,77g Ca: 120,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Kígyóuborka, Tej fél adag ⁷ , Kockasajt(Lotti) ⁷ E: 232,97kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 27,38g Só: 1,57g Zsír: 8,32g Feh.: 10,76g Cuk: 1,42g Ca: 220,00mg	Tej fél adag ⁷ , Rizsfelfújt lekvárral ^{1,3,7} E: 454,65kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 60,45g Só: 0,26g Zsír: 13,70g Feh.: 11,26g Cuk: 14,14g Ca: 240,00mg

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető