

Étkezés	2023.03.13 Hétfő	2023.03.14 Kedd	2023.03.16 Csütörtök	2023.03.17 Péntek
Reggeli	Karamellás tej ₇ , Fatörzs stangli liga margarinnal E: 151,57kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 14,25g Só: 0,24g Zsír: 7,85g Feh.: 5,83g Cuk: 5,00g Ca: 204,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér teavajjal _{1,7} , Tej ₇ , Paradicsom E: 290,16kcal Tel.zsír.: 6,45g CH: 31,27g Só: 1,09g Zsír: 13,30g Feh.: 9,88g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér liga margarinnal _{1,6} , Paradicsom, Tej ₇ , Sajtos párizsi E: 291,40kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 31,53g Só: 1,43g Zsír: 12,00g Feh.: 13,54g Cuk: 0,61g Ca: 204,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér liga margarinnal ₁ , Natúr vajkrém (Tolle) ₇ , Paradicsom, Tej fél adag ₇ E: 240,50kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 27,73g Só: 1,06g Zsír: 10,34g Feh.: 7,72g Cuk: 0,60g Ca: 120,00mg
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	Almalé 100 % E: 92,00kcal Tel.zsír.: g CH: 22,60g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: g Cuk: g 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 E: 21,01kcal Tel.zsír.: g CH: 5,15g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,01g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Banán, Rizseshús pulykahúsból, Cékla savanyúság ₁₀ E: 353,64kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 60,60g Só: 1,75g Zsír: 5,67g Feh.: 14,75g Cuk: g Ca: mg	Alma, Tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt E: 270,77kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 23,18g Só: 0,15g Zsír: 14,85g Feh.: 10,72g Cuk: g Ca: 20,00mg	Sertésbrassói, Uborkasaláta E: 287,44kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 27,46g Só: 0,11g Zsír: 14,84g Feh.: 10,28g Cuk: 4,00g Ca: mg	Alma, Vadas sertés tésztával _{1,7,10} E: 405,47kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 48,97g Só: 0,43g Zsír: 15,88g Feh.: 15,87g Cuk: 3,00g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér liga margarinnal ₁ , Gépsonka (Pick), Kígyóuborka, Tej ₇ E: 273,50kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 30,79g Só: 1,36g Zsír: 9,70g Feh.: 14,33g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg	Félbarna kenyér _{1,6} , Házi csirkemájkrém _{7,10} , Kápia paprika, Tea E: 201,74kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 28,59g Só: 0,86g Zsír: 5,07g Feh.: 10,37g Cuk: 5,60g Ca: mg	Félbarna kenyér _{1,6} , Almás sajtkrém ₇ , Tej ₇ , Jégsaláta E: 314,25kcal Tel.zsír.: 7,11g CH: 30,91g Só: 1,49g Zsír: 14,32g Feh.: 15,33g Cuk: 0,61g Ca: 324,00mg	Félbarna kenyér liga margarinnal _{1,6} , Trappista sajt feltétként(Ammerlander) ₇ , Kígyóuborka, Tej fél adag ₇ E: 267,11kcal Tel.zsír.: 5,91g CH: 26,83g Só: 1,45g Zsír: 11,84g Feh.: 13,06g Cuk: 0,61g 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető