

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Reggeli	Tejbedara kakaó szórattal^{1,7}, Tea E: 290,03kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 47,64g Só: 0,23g Zsír: 6,52g Feh.: 9,81g Cuk: 17,48g Ca: 240,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér liga margarinnal¹, Zala felvágott(Familia)⁶, Tej⁷, Retek E: 347,59kcal Tel.zsír.: 4,85g CH: 39,36g Só: 2,22g Zsír: 12,64g Feh.: 17,57g Cuk: 0,60g Ca: 204,00mg	Főtt virsli⁶, Ketchup, Tea, Kukoricás kenyér^{1,3,7} E: 294,60kcal Tel.zsír.: g CH: 32,56g Só: 2,65g Zsír: 12,64g Feh.: 12,00g Cuk: 8,46g Ca: mg	Tojásrántotta^{3,7}, Félbarna kenyér^{1,6}, Újhagyma, Tea E: 427,40kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 56,11g Só: 0,97g Zsír: 6,89g Feh.: 14,38g Cuk: 5,60g Ca: 12,00mg	Félbarna kenyér^{1,6}, Sárgarépas tojáskrém^{3,7,10}, Tej fél adag⁷, Retek E: 321,47kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 36,11g Só: 1,55g Zsír: 8,26g Feh.: 13,59g Cuk: 0,61g 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	Tea virágmézzel E: 16,11kcal Tel.zsír.: g CH: 4,28g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,03g Cuk: g 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	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
Ebéd	Narancs, Finomfőzelék^{1,7}, Sertéspörkölt E: 324,33kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 31,81g Só: 0,30g Zsír: 15,30g Feh.: 13,89g Cuk: g Ca: 24,00mg	Rántott halrudak^{1,4}, Burgonyapüré⁷, Cékla savanyúság¹⁰ E: 337,84kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 42,10g Só: 1,67g Zsír: 13,33g Feh.: 12,41g Cuk: g Ca: 48,00mg	Alma, Reszelt csirkemáj, Kuszkus¹ E: 287,69kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 39,27g Só: 0,11g Zsír: 6,94g Feh.: 15,63g Cuk: g Ca: mg	Alma, Sárgarépa főzelék^{1,7}, Sertés apró E: 284,10kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 26,05g Só: 0,57g Zsír: 14,86g Feh.: 10,95g Cuk: g Ca: 24,00mg	Májgombóclevés^{1,3}, Meggyes-szilvás piskóta kocka^{1,3,7} E: 456,86kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 48,55g Só: 0,46g Zsír: 18,09g Feh.: 16,11g Cuk: 10,05g Ca: 24,00mg
Uzsonna	Félbarna kenyér^{1,6}, Paradicsom, Tej⁷, Kockasajt(Medve)⁷ E: 270,31kcal Tel.zsír.: 6,34g CH: 31,13g Só: 1,55g Zsír: 10,20g Feh.: 13,27g Cuk: 1,43g Ca: 304,00mg	Tej fél adag⁷, Almás - diós kevert házi^{1,3,7,8} E: 250,52kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 31,12g Só: 0,22g Zsír: 9,28g Feh.: 7,47g Cuk: 10,59g Ca: 144,00mg	Korpás kifli^{1,3,7}, Teavaj Lotti⁷, Kápia paprika, Trappista sajt (Ammerlander)⁷ E: 253,34kcal Tel.zsír.: 9,26g CH: 13,84g Só: 1,05g Zsír: 16,85g Feh.: 11,26g Cuk: 0,97g Ca: 180,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér¹, Kígyóuborka, Tea, Házi húskrém⁷ E: 211,52kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 27,09g Só: 0,93g Zsír: 7,85g Feh.: 6,88g Cuk: 5,59g Ca: mg	Tejes kifli^{1,3,7}, Natúr vajkrém(Tolle)⁷, TV paprika, Tej fél adag⁷ E: 156,69kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 17,50g Só: 0,43g Zsír: 7,00g Feh.: 5,77g Cuk: 0,78g 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető