

| Étkezés | 2021.10.11 Hétfő | 2021.10.12 Kedd | 2021.10.13 Szerda | 2021.10.14 Csütörtök | 2021.10.15 Péntek |
|----------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Briós [1,3,7], Tej 2,8% (4 dl) [7] | Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 2,8% (2 dl) [7], májkrém csirke [6,7] | Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal [1,7] | Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Főtt virsli [6], Tej 2,8% (4 dl) [7] | Tojásrántotta hagymával, paprikával [3], Graham kenyér [1,3,7], Tej 2,8% (4 dl) [7] |
| Tízórai | Alma | Körte | Szilva | Banán | Narancs |
| Ebéd | vegyes gyümölcsleves [1,7], Bulguroshús [1], Csemege uborka | Húsgombóc leves [1,3,7,9], Gyümölcs, Sóskafozélék [1,7], Főtt burgonya, Főtt tojás [3] | Zöldborsóleves [1], Rakott tök [7] | Fokhagymakrémleves [1,7,8], Csirkemell tökmagos bundában [1,3], Párolt mexikói zöldségekötet | Fánk [1,3,7], Főtt hús, sertéscomb, Paradicsomos káposztafozélék [1,9], Kenyér [1,3,7] |
| Uzsonna | Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Retek, Pulyka sonka | Tej 2,8% (2 dl) [7], Félbarna kenyér [1,3,7], kockasajt [7] | Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% (2 dl) [7] | Kalács kakaós [1,3,7], Limonádé cukor nélkül | Szalámi csemege, Paradicsom, Félbarna kenyér [1,3,7] |
| Energia: | 826,26kcal | 901,92kcal | 850,89kcal | 1 017,17kcal | 988,65kcal |
| Zsír: | 26,72g | 34,29g | 33,94g | 36,10g | 33,88g |
| Fehérje: | 39,51g | 39,09g | 33,23g | 53,29g | 45,01g |
| Szénhidrát: | 107,11g | 106,30g | 101,75g | 117,37g | 122,94g |
| Só: | 3,93g | 3,04g | 2,08g | 2,88g | 3,96g |

A változás jogát fenntartjuk!

| Étkezés | 2021.10.11 Hétfő | 2021.10.12 Kedd | 2021.10.13 Szerda | 2021.10.14 Csütörtök | 2021.10.15 Péntek |
|----------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Briós [1,3,7], Tej 1,5% [7] | Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Májkrém [6], Paprika, Tej 1,5% [7] | Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal [1,7] | Kifli [1,3], Főtt virsli [6], Tej 1,5% [7] | Tojásrántotta hagymával, paprikával [3], Graham kenyér [1,3,7], Tea |
| Tízórai | Alma | Körte | Szilva | Banán | Narancs |
| Ebéd | vegyes gyümölcsleves [1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka | Húsgombóc leves [1,3,7,9], Gyümölcs, Sóskafezelék [1,7], Főtt burgonya, Főtt tojás [3] | Zöldborsóleves [1], Majorannás sertéstokány [1,7], Tészta köret [1,3] | Fokhagymakrémleves [1,7,8], Csirkemell tökmagos bundában [1,3], Párolt rizs, Vitamin saláta | Fánk [1,3,7], Főtt hús, sertéscomb, Paradicsomos káposztafezelék [1,9], Kenyér [1,3,7] |
| Uzsonna | korpás zsemle [1,3,7], Retek, Pulyka sonka | Rácsos táskás áfonyás töltelékkel [1,3,6,7] | rozsos zsemle [1], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma | Limonádé cukor nélkül, kalács [1,3,7] | Szalámi csemege, Zsemle [1,3,7], Paradicsom |
| Energia: | 676,91kcal | 1 003,50kcal | 818,06kcal | 1 043,35kcal | 735,41kcal |
| Zsír: | 18,87g | 42,06g | 24,86g | 29,77g | 22,52g |
| Fehérje: | 30,60g | 29,80g | 30,33g | 47,41g | 29,88g |
| Szénhidrát: | 94,18g | 123,34g | 115,43g | 144,29g | 100,30g |
| Só: | 3,77g | 2,09g | 2,47g | 3,04g | 3,11g |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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 változás jogát fenntartjuk!