

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávét <sup>7</sup> , Margarin/ csészés, Sárgabarack dzsem, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 329,40kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 49,81g Só: 1,02g  Zsír: 8,52g Feh.: 11,35g Cuk: 6,99g Ca: 256,08mg	Fatörzskifli <sup>1,3,7</sup> , Kakaó 1,5% <sup>7</sup>  E: 363,33kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 58,99g Só: 0,68g  Zsír: 8,15g Feh.: 13,06g Cuk: 8,55g Ca: 234,56mg	Tej 1,5% <sup>7</sup> , Sonkás felvágott, Margarin/ csészés, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>+++1</sup> , jégsaláta <sup>+++</sup>  E: 281,95kcal Tel.zsír: 3,41g CH: 39,38g Só: 1,24g  Zsír: 6,51g Feh.: 14,05g Cuk: g Ca: 239,80mg	Karamellás tej 1,5% <sup>7</sup> , Kevert kuglóf <sup>1,3,7</sup>  E: 272,64kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 41,19g Só: 0,45g  Zsír: 7,35g Feh.: 10,40g Cuk: 6,99g Ca: 243,00mg	Tej 1,5% <sup>7</sup> , Kenőmájás, Reszelt sárgarépa <sup>+++</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 275,56kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 36,84g Só: 1,46g  Zsír: 7,51g Feh.: 13,18g Cuk: g Ca: 256,79mg
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves zöldséggel <sup>1,3</sup> , Sertés apróhús <sup>+++1</sup> , Kerti főzelék <sup>+++1,7</sup> , Alma  E: 536,97kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 56,43g Só: 1,14g  Zsír: 23,18g Feh.: 22,43g Cuk: 5,00g Ca: 136,11mg	Vajgaluska leves <sup>1,3,7</sup> , Fánk <sup>+++1,3,7</sup> , Sárgabarack dzsem <sup>+++</sup>  E: 383,90kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 53,84g Só: 0,40g  Zsír: 13,29g Feh.: 9,82g Cuk: 5,50g Ca: 74,22mg	Vegyes zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , Paprikás burgonya <sup>+++</sup> , Céklasaláta <sup>10</sup>  E: 457,74kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 45,25g Só: 1,07g  Zsír: 25,11g Feh.: 13,27g Cuk: g Ca: 81,56mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Barbecue csirkeragu <sup>+++</sup> , Kukoricás pároltrisz  E: 429,07kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 48,32g Só: 0,95g  Zsír: 14,49g Feh.: 24,15g Cuk: 0,42g Ca: 20,02mg	Édesburgonya krémleves <sup>***1,7,8</sup> , Levesgyöngy <sup>1,3,7</sup> , Harcsapaprikás <sup>+++4,7</sup> , Szarvacska tészta <sup>1,3</sup>  E: 623,68kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 70,31g Só: 5,03g  Zsír: 26,49g Feh.: 25,56g Cuk: g Ca: 77,45mg
<b>Uzsonna</b>	főtt tojásrúd caprióvus <sup>***</sup> , Margarin/ csészés, babcsíra <sup>+++</sup> , Szezámagos zsemle <sup>1,11</sup>  E: 211,56kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 30,88g Só: 0,86g  Zsír: 5,81g Feh.: 7,49g Cuk: g Ca: 22,94mg	Tonhalkrém <sup>+++1,3,4,7,8</sup> , Retek jégcsap <sup>+++</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>***1</sup>  E: 235,88kcal Tel.zsír: 0,33g CH: 32,51g Só: 0,65g  Zsír: 7,60g Feh.: 7,24g Cuk: g Ca: 8,10mg	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>+++1,7</sup>  E: 259,76kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 46,30g Só: 0,59g  Zsír: 3,72g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 137,55mg	Reszelt sajt <sup>7</sup> , Margarin/ csészés, Póréhagyma <sup>+++</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 263,47kcal Tel.zsír: 6,16g CH: 26,22g Só: 1,19g  Zsír: 11,40g Feh.: 12,20g Cuk: g Ca: 236,09mg	Kakaós csiga <sup>1,3,6,7</sup>  E: 229,00kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 31,15g Só: 0,25g  Zsír: 9,70g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 077,93kcal	983,11kcal	999,45kcal	965,18kcal	1 128,24kcal
Zsír:	37,51g	29,03g	35,35g	33,24g	43,70g
Telített zsírsav:	9,25g	7,81g	10,14g	12,26g	13,96g
Fehérje:	41,27g	30,11g	36,82g	46,75g	42,69g
Szénhidrát:	137,12g	145,33g	130,92g	115,73g	138,30g
Hozzáadott cukor:	11,99g	14,05g	g	7,41g	g
Só:	3,02g	1,73g	2,89g	2,59g	6,75g
Ca:	415,13mg	316,88mg	458,91mg	499,11mg	334,24mg

**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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!