

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ₀₇ , Margarin/ csészés, Teljes kiörlésű kenyér ₁ , Méz/ maci E: 302,20kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 49,75g Só: 0,99g Zsír: 5,85g Feh.: 11,08g Cuk: 16,20g Ca: 250,99mg	Tej 1,5% ₀₇ , Fahéjas gabonapehely _{1,5,6,7,8,11} E: 243,60kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 42,60g Só: 0,48g Zsír: 4,04g Feh.: 8,84g Cuk: g Ca: 228,00mg	Tejeskávé ₇ , Kígyóborka, Tejszínes sajtkrém tömlős ^{***} ₇ , Félbarna kenyér ⁺⁺⁺ ₁ E: 330,66kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 48,77g Só: 1,23g Zsír: 9,30g Feh.: 12,68g Cuk: 6,99g Ca: 415,58mg	Tej 1,5% ₀₇ , Margarin/ csészés, Csirkemell sonka, Retek jégcsap ⁺⁺⁺ , Teljes kiörlésű kenyér ₁ E: 267,03kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 35,31g Só: 1,46g Zsír: 6,16g Feh.: 15,77g Cuk: g Ca: 254,62mg	Kakaó 1,5% ₀₇ , Foszlós kalács _{1,3,7} E: 318,68kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 50,73g Só: 0,65g Zsír: 7,40g Feh.: 11,98g Cuk: 8,55g Ca: 252,51mg
Ebéd	Minestrone leves _{1,3,9} , Zöldborsófőzelék _{1,7} , Fokhagymás csirketokány feltét ⁺⁺⁺ ₁ E: 412,47kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 34,01g Só: 0,36g Zsír: 17,01g Feh.: 26,11g Cuk: 3,00g Ca: 121,25mg	Zellerkrémleves ⁺⁺⁺ _{1,7,9} , Rizshús ⁺⁺⁺ , Levesgyöngy _{1,3,7} , Vegyesvágott _{10,12} E: 472,60kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 57,69g Só: 1,19g Zsír: 17,08g Feh.: 18,07g Cuk: g Ca: 63,38mg	Húsgaluskaleves ⁺⁺⁺ _{1,3} , Mákos guba _{1,3,7} , Vanília mártás ₇ , Alma E: 543,05kcal Tel.zsír: 5,57g CH: 74,67g Só: 1,72g Zsír: 15,37g Feh.: 24,90g Cuk: 8,49g Ca: 452,69mg	Csontleves cérnametél ⁺⁺⁺ _{1,3,9} , Hentes tokány ⁺⁺⁺ _{1,10,12} , Párolt rizs, Müzli szelet _{1,5,8} E: 539,71kcal Tel.zsír: 2,24g CH: 64,99g Só: 0,78g Zsír: 15,63g Feh.: 18,53g Cuk: 4,20g Ca: 44,39mg	Sárgaborsókrém leves _{1,7} , Sült csirkecomb, zsemlekočka _{1,5,8,11} , Petrezselymes burgonya fél adag ⁺⁺⁺ ₇ , Coleslaw saláta ⁺⁺⁺ _{3,7,10} E: 533,61kcal Tel.zsír: 4,66g CH: 49,16g Só: 1,84g Zsír: 18,25g Feh.: 35,46g Cuk: 2,22g Ca: 72,31mg
Uzsonna	Margarin/csészés, Zala felvágott, Teljes kiörlésű zsemle ⁺⁺⁺ ₁ , jégsaláta ⁺⁺⁺ E: 215,90kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 30,15g Só: 1,10g Zsír: 5,77g Feh.: 8,25g Cuk: g Ca: 11,08mg	Körözött csészés ₇ , Retek jégcsap ⁺⁺⁺ , Teljes kiörlésű kifli ⁺⁺⁺ ₁ E: 247,43kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 34,11g Só: 0,90g Zsír: 6,45g Feh.: 10,91g Cuk: g Ca: 8,10mg	tojáskrém capriovus ⁺⁺⁺ , Reszelt sárgarépa ⁺⁺⁺ , Teljes kiörlésű zsemle ⁺⁺⁺ ₁ E: 213,16kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 32,69g Só: 0,98g Zsír: 5,00g Feh.: 6,71g Cuk: g Ca: 13,80mg	Kefir ₇ , Tejes kifli ⁺⁺⁺ _{1,7} E: 251,05kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 37,70g Só: 0,90g Zsír: 6,50g Feh.: 9,85g Cuk: g Ca: 190,55mg	Vajkrém/natúr ⁺⁺⁺ , Póréhagyma ⁺⁺⁺ , Teljes kiörlésű zsemle ⁺⁺⁺ ₁ E: 204,07kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 31,54g Só: 0,59g Zsír: 5,04g Feh.: 6,16g Cuk: g Ca: 26,10mg
Energia:	930,57kcal	963,64kcal	1 086,87kcal	1 057,80kcal	1 056,36kcal
Zsír:	28,63g	27,57g	29,67g	28,29g	30,69g
Telített zsírsav:	7,91g	9,75g	12,10g	8,98g	8,99g
Fehérje:	45,44g	37,82g	44,28g	44,15g	53,60g
Szénhidrát:	113,91g	134,41g	156,13g	138,00g	131,43g
Hozzáadott cukor:	19,20g	g	15,48g	4,20g	10,78g
Só:	2,46g	2,57g	3,93g	3,14g	3,08g
Ca:	383,32mg	299,48mg	882,08mg	489,56mg	350,92mg

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. Csillagfürt
A változás jogát fenntartjuk!