

Étkezés	2024.04.01 Hétfő	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Tízórai	Tejeskáv ⁷ , Margarin/ csészés, Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Méz/ maci E: 364,48kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 58,56g Só: 1,02g Zsír: 8,52g Feh.: 11,39g Cuk: 22,19g Ca: 264,07mg	Kakaó 1,5% ⁷ , Retek jégcsap+++ ¹ , tojáskrém capriovus*** ¹ , Teljes kiörlésű zsemle+++ ¹ E: 331,42kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 48,60g Só: 1,13g Zsír: 8,05g Feh.: 13,49g Cuk: 8,55g Ca: 242,66mg	Tej 1,5% ⁷ , Csokis gabonagolyó ^{1,5,6,7,8,11} E: 246,40kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 41,40g Só: 0,30g Zsír: 4,72g Feh.: 9,08g Cuk: g Ca: 228,00mg	Tej 1,5% ⁷ , Tejszínes sajtkrém tömlős zöldfűszeres+++ ⁷ , Retek jégcsap+++ ¹ , Teljes kiörlésű zsemle+++ ¹ E: 293,07kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 41,21g Só: 1,04g Zsír: 7,18g Feh.: 13,90g Cuk: g Ca: 396,10mg	Karamellás tej 1,5% ⁷ , Csirkemell sonka, Margarin/csészés, Teljes kiörlésű zsemle*** ¹ , jégsaláta+++ E: 321,84kcal Tel.zsír: 3,31g CH: 47,24g Só: 1,32g Zsír: 6,25g Feh.: 16,69g Cuk: 6,99g Ca: 238,57mg
Ebéd	Zellerkocka leves+++ ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Pulyka nuggets+++ ^{1,6} E: 431,94kcal Tel.zsír: 4,84g CH: 44,90g Só: 0,55g Zsír: 20,86g Feh.: 14,87g Cuk: g Ca: 120,13mg	Daragaluska leves ^{1,3,9} , Sertésragú Budapest módra+++ ¹ , Párolt rizs E: 452,46kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 49,62g Só: 0,20g Zsír: 18,58g Feh.: 17,36g Cuk: g Ca: 44,69mg	Babgulyás ^{1,3,9} , Dejós metélt+++ ^{1,3,8} E: 527,07kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 72,95g Só: 0,59g Zsír: 13,51g Feh.: 26,82g Cuk: 7,50g Ca: 63,91mg	Sajtos kukoricakrémleves+++ ^{7,9} , Levesgyöngy ^{1,3,7} , Rakott káposzta+++ ⁷ , Félbarna kenyér ebéd+++ ¹ E: 566,40kcal Tel.zsír: 7,07g CH: 71,32g Só: 2,87g Zsír: 20,38g Feh.: 22,16g Cuk: g Ca: 122,28mg	Paradicsom leves ^{1,3} , Panírozott csirkemellfilé ^{1,3,6,7,9,10,11} , Petrezselymes burgonya, Vegyesvágott ^{10,12} E: 519,84kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 85,15g Só: 2,88g Zsír: 7,29g Feh.: 24,61g Cuk: 5,99g Ca: 21,13mg
Uzsonna	Vajkrém/magyaros ⁷ , babcsíra*** ¹ , Félbarna kenyér+++ ¹ E: 187,66kcal Tel.zsír: 0,23g CH: 28,12g Só: 0,75g Zsír: 6,45g Feh.: 4,46g Cuk: g Ca: 12,01mg	Sajtos pogácsa+++ kísétkezés ^{1,3,7} E: 217,50kcal Tel.zsír: 5,35g CH: 26,15g Só: 0,95g Zsír: 10,50g Feh.: 4,20g Cuk: g Ca: mg	Margarin/csészés, Zala felvágott, Kígyóuborka, Teljes kiörlésű zsemle+++ ¹ E: 214,03kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 30,66g Só: 1,10g Zsír: 5,78g Feh.: 8,15g Cuk: g Ca: 8,58mg	Krémtúró/csészés ⁷ E: 153,90kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 20,70g Só: 0,15g Zsír: 4,50g Feh.: 7,65g Cuk: g Ca: 90,00mg	mákos burkifli ^{1,3,6,7} E: 212,50kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 26,75g Só: 0,15g Zsír: 9,75g Feh.: 3,85g Cuk: g Ca: 70,00mg
Energia:	984,08kcal	1 001,38kcal	987,50kcal	1 013,37kcal	1 054,18kcal
Zsír:	35,83g	37,13g	24,01g	32,06g	23,29g
Telített zsírsav:	9,27g	11,29g	6,77g	15,40g	7,91g
Fehérje:	30,72g	35,05g	44,05g	43,71g	45,15g
Szénhidrát:	131,58g	124,36g	145,01g	133,23g	159,14g
Hozzáadott cukor:	22,19g	8,55g	7,50g	g	12,99g
Só:	2,32g	2,27g	1,99g	4,07g	4,35g
Ca:	396,21mg	287,35mg	300,49mg	608,38mg	329,70mg

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!