

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
Tízórai	Tejeskávét ⁷ , Margarin/ csészés, Sárgabarack dzsem, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 325,38kcal Zsír: 8,52g Tel.zsír.: 4,20g Feh.: 11,35g CH: 48,81g Cuk: 5,99g Só: 1,02g Ca: 256,07mg	Fatörzskifli ^{1,3,7} , Kakaó 1,5% ⁷ E: 363,33kcal Zsír: 8,15g Tel.zsír.: 4,39g Feh.: 13,06g CH: 58,99g Cuk: 8,55g Só: 0,68g Ca: 234,56mg	Tej 1,5% ⁷ , Sonkás felvágott, Margarin/ csészés, Teljes kiőrlésű zsemle ⁺⁺⁺¹ , jégsaláta ⁺⁺⁺ E: 281,95kcal Zsír: 6,51g Tel.zsír.: 3,41g Feh.: 14,05g CH: 39,38g Cuk: g Só: 1,24g Ca: 239,80mg	Karamellás tej 1,5% ⁷ , Kevert kuglóf ^{1,3,7} E: 272,64kcal Zsír: 7,35g Tel.zsír.: 3,90g Feh.: 10,40g CH: 41,19g Cuk: 6,99g Só: 0,45g Ca: 243,00mg	Tej 1,5% ⁷ , Kenőmájás, Reszelt sárgarépa ⁺⁺⁺ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 275,56kcal Zsír: 7,51g Tel.zsír.: 3,92g Feh.: 13,18g CH: 36,84g Cuk: g Só: 1,46g Ca: 256,79mg
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} , Sertés apróhús ⁺⁺⁺¹ , Kerti főzelék ^{+++1,7} , Alma E: 536,97kcal Zsír: 23,18g Tel.zsír.: 3,92g Feh.: 22,43g CH: 56,43g Cuk: 5,00g Só: 1,14g Ca: 136,11mg	Vajgaluska leves ^{1,3,7} , Vadas csirkemellragú ^{+++1,7,10} , Orsótészta ^{+++1,3} E: 477,36kcal Zsír: 12,54g Tel.zsír.: 2,86g Feh.: 27,16g CH: 63,03g Cuk: 2,00g Só: 0,76g Ca: 74,67mg	Vegyes zöldségleves ^{1,3,9} , Paprikás burgonya ⁺⁺⁺ , Céklasaláta ¹⁰ E: 457,74kcal Zsír: 25,11g Tel.zsír.: 4,23g Feh.: 13,27g CH: 45,25g Cuk: g Só: 1,07g Ca: 81,56mg	Tojásleves ^{1,3} , Barbecue csirkeragu ⁺⁺⁺ , Kukoricás pároltrizs E: 432,71kcal Zsír: 14,51g Tel.zsír.: 2,20g Feh.: 24,27g CH: 49,04g Cuk: 0,42g Só: 0,95g Ca: 20,20mg	Édesburgonya krémleves ^{***1,7,8} , Levesgyöngy ^{1,3,7} , Harcspaprikás ^{+++4,7} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 623,68kcal Zsír: 26,49g Tel.zsír.: 5,34g Feh.: 25,56g CH: 70,31g Cuk: g Só: 5,03g Ca: 77,45mg
Uzsonna	főtt tojásrúd caprióvus ^{***} , Margarin/ csészés, babcsíra ⁺⁺⁺ , Szezámagos zsemle ^{1,11} E: 211,56kcal Zsír: 5,81g Tel.zsír.: 1,13g Feh.: 7,49g CH: 30,88g Cuk: g Só: 0,86g Ca: 22,94mg	Tonhalkrém ^{+++1,3,4,7,8} , Retek jégcsap ⁺⁺⁺ , Teljes kiőrlésű zsemle ^{***1} E: 223,48kcal Zsír: 7,52g Tel.zsír.: 0,31g Feh.: 6,82g CH: 30,15g Cuk: g Só: 0,60g Ca: 8,10mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Tejes kifli ^{+++1,7} E: 259,76kcal Zsír: 3,72g Tel.zsír.: 2,50g Feh.: 9,50g CH: 46,30g Cuk: g Só: 0,59g Ca: 137,55mg	Reszelt sajt ⁷ , Margarin/ csészés, Póréhagyma ⁺⁺⁺ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 263,47kcal Zsír: 11,40g Tel.zsír.: 6,16g Feh.: 12,20g CH: 26,22g Cuk: g Só: 1,19g Ca: 236,09mg	Kakaós csiga ^{1,3,6,7} E: 229,00kcal Zsír: 9,70g Tel.zsír.: 4,70g Feh.: 3,95g CH: 31,15g Cuk: g Só: 0,25g Ca: mg
Energia:	1 073,91kcal	1 064,17kcal	999,45kcal	968,82kcal	1 128,24kcal
Zsír:	37,51g	28,21g	35,35g	33,26g	43,70g
Telített zsírsav:	9,25g	7,56g	10,14g	12,26g	13,96g
Fehérje:	41,27g	47,04g	36,82g	46,87g	42,69g
Szénhidrát:	136,13g	152,17g	130,92g	116,45g	138,30g
Hozzáadott cukor:	10,99g	10,55g	g	7,41g	g
Só:	3,02g	2,05g	2,89g	2,59g	6,75g
Ca:	415,12mg	317,33mg	458,91mg	499,29mg	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!