

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 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	Tejeskávét, Kígyóborka, Tejszínes sajtkrém tömlős ^{***7} , Félbarna kenyér ⁺⁺⁺¹ E: 326,64kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 47,77g Só: 1,23g Zsír: 9,30g Feh.: 12,68g Cuk: 5,99g Ca: 415,58mg	Tej 1,5% ⁰⁷ , Margarin/ csészés, Csirkemell sonka, Hónapos reték ⁺⁺⁺ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 267,17kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 35,61g Só: 1,49g Zsír: 6,16g Feh.: 15,80g Cuk: g Ca: 260,62mg	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 , Félbarna kenyér ebéd ⁺⁺⁺¹ E: 539,47kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 61,06g Só: 1,11g Zsír: 17,41g Feh.: 29,86g Cuk: 3,00g Ca: 131,25mg	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	Sárgaborsókrém leves ^{1,7} , zsemlecocka ^{1,5,8,11} , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya fél adag ⁺⁺⁺⁷ , Coleslaw saláta ^{+++3,7,10} E: 533,61kcal Tel.zsír: 4,66g CH: 49,16g Só: 1,25g Zsír: 18,25g Feh.: 35,46g Cuk: 2,22g Ca: 72,31mg	Csontleves cérnametélttel ^{+++1,3,9} , Hentes tokány ^{+++1,10,12} , Párolt rizs, Zabrudi ^{+++1,5,6,8} E: 580,83kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 71,39g Só: 0,78g Zsír: 16,78g Feh.: 18,98g Cuk: g Ca: 44,39mg
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 , Hónapos reték ⁺⁺⁺ , Teljes kiörlésű kifli ⁺⁺⁺¹ E: 234,77kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 32,06g Só: 0,89g Zsír: 6,33g Feh.: 10,51g Cuk: g Ca: 14,10mg	tojáskrém capriovus ⁺⁺⁺ , Paradicsom, Teljes kiörlésű zsemle ⁺⁺⁺¹ E: 207,67kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 31,46g Só: 0,89g Zsír: 5,00g Feh.: 6,65g Cuk: g Ca: 4,20mg	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 ⁺⁺⁺ , újhagyma ^{***} , Teljes kiörlésű zsemle ⁺⁺⁺¹ E: 199,46kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 31,12g Só: 0,60g Zsír: 4,99g Feh.: 5,87g Cuk: g Ca: 14,40mg
Energia:	1 057,57kcal	950,97kcal	1 077,36kcal	1 051,84kcal	1 098,97kcal
Zsír:	29,03g	27,45g	29,67g	30,91g	29,17g
Telített zsírsav:	8,11g	9,69g	12,10g	11,39g	6,51g
Fehérje:	49,19g	37,42g	44,22g	61,11g	36,82g
Szénhidrát:	140,96g	132,35g	153,91g	122,47g	153,24g
Hozzáadott cukor:	19,20g	g	14,49g	2,22g	8,55g
Só:	3,21g	2,57g	3,84g	3,65g	2,02g
Ca:	393,32mg	305,48mg	872,47mg	523,48mg	311,30mg

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!