

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Tízórai	<p>Tej 1,5%₀₇, Sajtos pogácsa+++ kísétkezés^{1,3,7}</p> <p>E: 307,50kcal Tel.zsír: 7,35g CH: 35,55g Só: 1,15g</p> <p>Zsír: 13,50g Feh.: 10,80g Cuk: g Ca: 228,00mg</p>	<p>Tejeskávét⁷, Margarin/csészés, Sárgabarack dzsem, Félbarna kenyér+++¹</p> <p>E: 322,88kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 51,71g Só: 1,04g</p> <p>Zsír: 8,07g Feh.: 10,70g Cuk: 5,99g Ca: 251,08mg</p>	<p>Tej 1,5%₀₇, Olasz felvágott, Margarin/csészés, Hónapos retek+++¹, Zsemle¹</p> <p>E: 290,13kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 42,24g Só: 1,17g</p> <p>Zsír: 7,68g Feh.: 12,97g Cuk: g Ca: 254,29mg</p>	<p>Tej 1,5%₀₇, Paprikás szalámi+++¹, jégsaláta+++¹, Teljes kiőrlésű kenyér¹</p> <p>E: 274,30kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 33,58g Só: 1,34g</p> <p>Zsír: 8,45g Feh.: 13,36g Cuk: g Ca: 251,79mg</p>	<p>Kakaó 1,5%₀₇, Briós+++^{1,3,7} kísétkezés^{1,3,7}</p> <p>E: 278,18kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 44,21g Só: 0,54g</p> <p>Zsír: 6,41g Feh.: 10,87g Cuk: 8,55g Ca: 246,70mg</p>
Ebéd	<p>Palócleves+++^{1,7}, Szilvatölt. gombóc+++^{1,3}, Félbarna kenyér ebéd+++¹</p> <p>E: 578,09kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 91,58g Só: 1,93g</p> <p>Zsír: 13,37g Feh.: 21,45g Cuk: 4,50g Ca: 73,58mg</p>	<p>Magyaros gombaleves+++^{1,3}, Edes-savanyú csirkecsíkok+++⁶, Kagyló tészta+++^{1,3}, Alma</p> <p>E: 494,41kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 66,59g Só: 1,23g</p> <p>Zsír: 12,16g Feh.: 28,96g Cuk: 4,05g Ca: 81,00mg</p>	<p>Daragaluska leves^{1,3,9}, Chilis bab+++¹, Félbarna kenyér ebéd+++¹</p> <p>E: 557,73kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 78,08g Só: 1,43g</p> <p>Zsír: 13,96g Feh.: 29,67g Cuk: g Ca: 97,54mg</p>	<p>Fahéjas szilvaleves^{1,7}, Halrudacska^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Petrezselymes rizs, Majonéz^{3,7,10}</p> <p>E: 508,74kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 73,73g Só: 1,36g</p> <p>Zsír: 15,74g Feh.: 14,53g Cuk: 8,49g Ca: 17,26mg</p>	<p>Zöldséges karfiolleves^{1,3}, Húsgombóc³, Paradicsom mártás+++¹, Sós burgonya/fél adag, Müzli szelet^{1,5,8}</p> <p>E: 510,21kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 78,25g Só: 0,75g</p> <p>Zsír: 12,23g Feh.: 19,80g Cuk: 14,19g Ca: 62,75mg</p>
Uzsonna	<p>Reszelt sajt⁷, Margarin/csészés, babcsíra+++¹, Teljes kiőrlésű zsemle+++¹</p> <p>E: 281,56kcal Tel.zsír: 6,24g CH: 29,92g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 11,61g Feh.: 12,78g Cuk: g Ca: 197,01mg</p>	<p>Margarin/csészés, főtt tojásrúd caprióvus+++¹, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle+++¹</p> <p>E: 211,47kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 30,79g Só: 0,85g</p> <p>Zsír: 4,97g Feh.: 7,75g Cuk: g Ca: 4,20mg</p>	<p>Gyümölcsjoghurt⁷, Teljes kiőrlésű kifli+++¹</p> <p>E: 265,76kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 44,90g Só: 0,59g</p> <p>Zsír: 4,12g Feh.: 10,10g Cuk: g Ca: 127,00mg</p>	<p>Kenőmájas, Margarin/csészés, újhagyma+++¹, Szezámagos zsemle+++^{1,11} kísétkezés^{1,11}</p> <p>E: 225,76kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 32,78g Só: 1,11g</p> <p>Zsír: 7,29g Feh.: 7,09g Cuk: g Ca: 35,33mg</p>	<p>Sertés párizsi, Margarin/csészés, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle+++¹</p> <p>E: 214,23kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 30,22g Só: 1,06g</p> <p>Zsír: 6,18g Feh.: 7,75g Cuk: g Ca: 4,50mg</p>
Energia:	1 167,15kcal	1 028,76kcal	1 113,62kcal	1 008,80kcal	1 002,62kcal
Zsír:	38,48g	25,20g	25,76g	31,48g	24,82g
Telített zsírsav:	16,44g	7,02g	9,26g	9,51g	7,76g
Fehérje:	45,03g	47,41g	52,74g	34,97g	38,41g
Szénhidrát:	157,05g	149,10g	165,22g	140,09g	152,68g
Hozzáadott cukor:	4,50g	10,04g	g	8,49g	22,74g
Só:	4,13g	3,13g	3,19g	3,81g	2,35g
Ca:	498,59mg	336,27mg	478,83mg	304,38mg	313,95mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!