

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.01 Szerda	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ⁰⁷ , Csirkemell sonka, Margarin/ csészés, jégsaláta+++ ¹ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 268,20kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 34,95g Só: 1,46g Zsír: 6,15g Feh.: 15,84g Cuk: g Ca: 253,52mg	Körözött csészés ⁷ , Tej 1,5% ⁰⁷ , Kígyóborka, Félbarna kenyér+++ ¹ E: 290,93kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 38,96g Só: 1,36g Zsír: 8,23g Feh.: 15,45g Cuk: g Ca: 242,50mg	Kakaó 1,5% ⁰⁷ , Kevert kuglóf ^{1,3,7} E: 280,58kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 42,77g Só: 0,48g Zsír: 7,43g Feh.: 10,62g Cuk: 8,55g Ca: 249,52mg	Reszelt sajt ⁷ , Tej 1,5% ⁰⁷ , Margarin/csészés, Hónapos retek+++ ¹ , Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 372,27kcal Tel.zsír: 8,21g CH: 39,69g Só: 1,29g Zsír: 14,44g Feh.: 19,35g Cuk: g Ca: 437,10mg	Tejeskávé ⁷ , Margarin/ csészés*** ¹ , Teljes kiőrlésű kenyér*** ¹ , Méz/maci*** E: 343,16kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 58,09g Só: 1,14g Zsír: 6,09g Feh.: 12,03g Cuk: 18,09g Ca: 251,09mg
Ebéd	Májgaluska leves+++ ^{1,3} , Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt tojás+++ ³ , Sós burgonya/fél adag, Túró rudi/30gr/db ^{5,7} E: 492,38kcal Tel.zsír: 6,42g CH: 72,97g Só: 0,88g Zsír: 11,11g Feh.: 23,27g Cuk: g Ca: 233,56mg	Tárkonyos sertésraguleves+++ ^{1,7} , Rizsfelfújt ^{3,7} , Erdei gyümölcsöntet+++ ¹ E: 511,08kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 66,68g Só: 0,45g Zsír: 16,16g Feh.: 19,96g Cuk: 14,99g Ca: 189,87mg	Fejtett bableves+++ ^{1,3} , Csirkemell paprikás+++ ^{1,3,7,9,10} , Orsótészta+++ ^{1,3} E: 544,66kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 70,11g Só: 1,44g Zsír: 14,98g Feh.: 31,34g Cuk: g Ca: 85,14mg	Tojásleves ^{1,3} , Bulguros Rakott karfiol+++ ^{1,7} , Alma E: 498,05kcal Tel.zsír: 5,76g CH: 49,12g Só: 0,22g Zsír: 22,24g Feh.: 21,21g Cuk: g Ca: 105,89mg	BrokkolikréMLEves+++ ^{1,7} , Levesgyöngy ^{1,3,7} , Mexikói sertésragu+++ ¹ , Törtburgonya E: 493,33kcal Tel.zsír: 4,51g CH: 56,24g Só: 1,34g Zsír: 18,78g Feh.: 23,50g Cuk: g Ca: 110,94mg
Uzsonna	babcsíra+++ ¹ , tojáskrém capriovus+++ ¹ , Tejes kifli+++ ^{1,7} E: 203,76kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 31,90g Só: 0,75g Zsír: 5,29g Feh.: 6,24g Cuk: g Ca: 12,56mg	Pizzás csiga ^{1,7} E: 220,50kcal Tel.zsír: g CH: 23,00g Só: g Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Cuk: g Ca: mg	Zala felvágott, Margarin/csészés, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 217,07kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 31,35g Só: 1,09g Zsír: 5,81g Feh.: 8,15g Cuk: g Ca: 8,28mg	puding vaníliás ^{1,7} E: 151,88kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 31,11g Só: 0,13g Zsír: 1,47g Feh.: 3,35g Cuk: 18,74g Ca: 111,26mg	Vajkrém/natúr+++ ¹ , újhagyma+++ ¹ , Teljes kiőrlésű 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:	964,35kcal	1 022,51kcal	1 042,31kcal	1 022,20kcal	1 035,95kcal
Zsír:	22,55g	35,89g	28,22g	38,16g	29,85g
Telített zsírsav:	10,25g	10,38g	10,02g	14,76g	8,02g
Fehérje:	45,35g	39,91g	50,11g	43,90g	41,40g
Szénhidrát:	139,82g	128,64g	144,24g	119,92g	145,45g
Hozzáadott cukor:	g	14,99g	8,55g	18,74g	18,09g
Só:	3,10g	1,81g	3,01g	1,64g	3,08g
Ca:	499,64mg	432,37mg	342,94mg	654,26mg	376,44mg

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!