

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej 1,5% <sub>7</sub> , Margarin/ csészés, Szamócadzsem, Félbarna kenyér+++ <sub>1</sub>  E: 287,30kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 49,25g Só: 1,01g  Zsír: 5,50g Feh.: 10,45g Cuk: g Ca: 238,00mg	Kakaó 1,5% <sub>7</sub> , Foszlós kalács <sub>1,3,7</sub>  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	Tejeskávés <sub>7</sub> , Margarin/ csészés, Sonkás felvágott, Hónapos rettek+++ <sub>1</sub> , Teljes kiörlésű zsemle+++ <sub>1</sub>  E: 219,48kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 37,34g Só: 1,07g  Zsír: 3,62g Feh.: 7,59g Cuk: 5,00g Ca: 22,25mg	Karamellás tej 1,5% <sub>7</sub> , Reszelt sajt <sub>7</sub> , Margarin/ csészés, jégsaláta+++ <sub>1</sub> , Teljes kiörlésű kenyér kisétkezés*** <sub>1</sub>  E: 375,94kcal Tel.zsír: 8,16g CH: 40,72g Só: 1,40g  Zsír: 14,33g Feh.: 18,54g Cuk: 6,99g Ca: 445,04mg	Tej 1,5% <sub>7</sub> , Vajkrém/ natúr <sub>7</sub> , Kígyóborka, Teljes kiörlésű zsemle*** <sub>1</sub>  E: 305,53kcal Tel.zsír: 5,20g CH: 39,66g Só: 0,80g  Zsír: 9,98g Feh.: 12,52g Cuk: g Ca: 234,38mg
<b>Ebéd</b>	Alföldigulyás, Csokis gombóc+++ <sub>1</sub> , Félbarna kenyér ebéd+++ <sub>1</sub>  E: 588,90kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 94,66g Só: 1,07g  Zsír: 12,42g Feh.: 20,89g Cuk: g Ca: 39,22mg	Vajgaluska leves <sub>1,3,7</sub> , Currys-mézés csirkeragu+++ <sub>1,7,10</sub> , Párolt rizs  E: 496,63kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 57,56g Só: 0,45g  Zsír: 18,82g Feh.: 21,65g Cuk: 4,86g Ca: 36,44mg	Fokhagymakrémleves <sub>1,7</sub> , Levesgyöngy <sub>1,3,7</sub> , Bolognai spagetti, sajttal <sub>1,3,7</sub>  E: 549,84kcal Tel.zsír: 7,45g CH: 59,74g Só: 1,35g  Zsír: 20,97g Feh.: 29,27g Cuk: 1,40g Ca: 169,60mg	Tejfölös burgonyaleves+++ <sub>1,3,7</sub> , Zöldséges bulguros sertéscomb+++ <sub>1</sub> , Alma  E: 508,06kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 70,84g Só: 0,53g  Zsír: 11,34g Feh.: 24,53g Cuk: g Ca: 78,89mg	Paradicsom leves <sub>1,3</sub> , Halrudacska <sub>1,2,3,4,6,7,9,10,13</sub> , Burgonyapüré <sub>7</sub> , Majonéz <sub>3,7,10</sub>  E: 495,40kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 64,13g Só: 1,36g  Zsír: 18,62g Feh.: 17,01g Cuk: 6,49g Ca: 61,79mg
<b>Uzsonna</b>	Tejszínes sajtkrém tömlős+++ <sub>7</sub> , Paradicsom, Teljes kiörlésű zsemle+++ <sub>1</sub>  E: 227,32kcal Tel.zsír: 4,76g CH: 33,65g Só: 0,95g  Zsír: 5,81g Feh.: 8,13g Cuk: g Ca: 244,20mg	Tonhalkrém+++ <sub>1,3,4,7,8</sub> , Kígyóborka, Teljes kiörlésű zsemle+++ <sub>1</sub>  E: 222,77kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 30,30g Só: 0,60g  Zsír: 7,52g Feh.: 6,79g Cuk: g Ca: 4,50mg	Tejberizs+++ <sub>7</sub>  E: 175,50kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 28,50g Só: g  Zsír: 3,00g Feh.: 4,50g Cuk: g Ca: mg	Sajtos pogácsa+++ kisétkezés <sub>1,3,7</sub>  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, Sertés párizsi, újhagyma+++ <sub>1</sub> , Teljes kiörlésű zsemle+++ <sub>1</sub>  E: 217,16kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 31,18g Só: 1,06g  Zsír: 6,19g Feh.: 7,82g Cuk: g Ca: 14,40mg
Energia:	1 103,52kcal	1 038,09kcal	944,82kcal	1 101,50kcal	1 018,09kcal
Zsír:	23,73g	33,74g	27,59g	36,17g	34,78g
Telített zsírsav:	9,85g	8,77g	10,40g	16,34g	10,47g
Fehérje:	39,47g	40,42g	41,36g	47,27g	37,35g
Szénhidrát:	177,56g	138,59g	125,59g	137,72g	134,97g
Hozzáadott cukor:	g	13,41g	6,40g	6,99g	6,49g
Só:	3,03g	1,70g	2,43g	2,88g	3,22g
Ca:	521,42mg	293,45mg	191,85mg	523,93mg	310,57mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!