

Étkezés	2024.07.08 Hétfő	2024.07.09 Kedd	2024.07.10 Szerda	2024.07.11 Csütörtök	2024.07.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó 1,5%<sub>07</sub>, Briós+++ kisétkelés<sub>1,3,7</sub></b>  E: 278,18kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 44,21g Só: 0,54g  Zsír: 6,41g Feh.: 10,87g Cuk: 8,55g Ca: 246,70mg	<b>Tej 1,5%<sub>07</sub>, Margarin/ csészés, Méz/maci, Félbarna kenyér+++<sub>1</sub></b>  E: 299,70kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 52,65g Só: 1,01g  Zsír: 5,40g Feh.: 10,43g Cuk: 16,20g Ca: 246,00mg	<b>Kenőmájás, újragyoma+++<sub>1</sub>, Teljes kiőrlésű zsemle+++<sub>1</sub>, Tejeskávé<sub>7</sub></b>  E: 323,12kcal Tel.zsír: 3,98g CH: 47,79g Só: 1,24g  Zsír: 7,66g Feh.: 14,15g Cuk: 5,00g Ca: 243,47mg	<b>Tej 1,5%<sub>07</sub>, Margarin/ csészés, Zala felvágott, jégsaláta+++<sub>1</sub>, Teljes kiőrlésű kenyér<sub>1</sub></b>  E: 280,40kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 34,25g Só: 1,44g  Zsír: 8,67g Feh.: 14,00g Cuk: g Ca: 254,07mg	<b>Tej 1,5%<sub>07</sub>, Tejszínes sajtkrém tömlős+++<sub>7</sub>, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér<sub>1</sub></b>  E: 288,78kcal Tel.zsír: 6,69g CH: 37,06g Só: 1,30g  Zsír: 8,68g Feh.: 13,88g Cuk: g Ca: 487,49mg
<b>Ebéd</b>	<b>Daragaluska leves<sub>1,3,9</sub>, Sárgaborsó főzelék<sub>1,10</sub>, Sertés pörkölt+++<sub>1</sub>, Félbarna kenyér ebéd+++<sub>1</sub></b>  E: 556,80kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 59,79g Só: 0,86g  Zsír: 15,49g Feh.: 31,14g Cuk: g Ca: 79,77mg	<b>Zöldbableves magyaros<sub>1,7,9</sub>, Tejszínes gombás csirkecsíkok +++<sub>1,7,8</sub>, Penne tészta<sub>1,3</sub>, Alma</b>  E: 520,15kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 63,33g Só: 1,50g  Zsír: 18,83g Feh.: 25,67g Cuk: g Ca: 71,78mg	<b>Húsleves(sertés), cérnamentélttel+++<sub>1,3,9</sub>, Főtt sertés karaj+++<sub>1</sub>, Piritott dara+++<sub>1</sub>, Meggymártás<sub>1,7</sub></b>  E: 429,58kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 46,89g Só: 0,62g  Zsír: 14,67g Feh.: 23,95g Cuk: 5,04g Ca: 61,32mg	<b>Gyömbéres zöldségkrémleves+++<sub>1,7,9</sub>, Levesgyöngy<sub>1,3,7</sub>, Csirkemájrizottó+++<sub>7</sub>, Céklasaláta<sub>10</sub></b>  E: 468,05kcal Tel.zsír: 4,80g CH: 53,46g Só: 1,06g  Zsír: 17,42g Feh.: 21,11g Cuk: g Ca: 114,70mg	<b>Szárnyas raguleves+++<sub>1,3</sub>, Aranygaluska<sub>1,3,7,8</sub>, Vanília mártás<sub>7</sub></b>  E: 530,57kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 66,14g Só: 0,92g  Zsír: 15,35g Feh.: 28,36g Cuk: 16,79g Ca: 182,54mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Margarin/csészés, Csemege szalámi, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle***<sub>1</sub></b>  E: 202,97kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 30,70g Só: 0,83g  Zsír: 5,21g Feh.: 6,65g Cuk: g Ca: 5,10mg	<b>Margarin/csészés, Csirkemell sonka, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle***<sub>1</sub></b>  E: 201,83kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 31,36g Só: 1,12g  Zsír: 3,26g Feh.: 9,99g Cuk: g Ca: 8,03mg	<b>puding csokoládés<sub>1,7</sub></b>  E: 157,94kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 30,87g Só: 0,13g  Zsír: 2,03g Feh.: 3,84g Cuk: 20,17g Ca: 115,04mg	<b>Margarin/csészés, főtt tojásrúd caprióvus+++<sub>1</sub>, Szezámagos zsemle<sub>1,11</sub></b>  E: 207,90kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 30,59g Só: 0,86g  Zsír: 5,61g Feh.: 7,10g Cuk: g Ca: 20,93mg	<b>Fatörzskifli<sub>1,3,7</sub></b>  E: 237,25kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 41,01g Só: 0,45g  Zsír: 5,07g Feh.: 6,24g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 037,95kcal	1 021,68kcal	910,64kcal	956,35kcal	1 056,59kcal
Zsír:	27,11g	27,49g	24,36g	31,70g	29,10g
Telített zsírsav:	8,58g	9,50g	7,15g	10,18g	12,27g
Fehérje:	48,66g	46,09g	41,94g	42,21g	48,48g
Szénhidrát:	134,69g	147,34g	125,55g	118,30g	144,22g
Hozzáadott cukor:	8,55g	16,20g	30,21g	g	16,79g
Só:	2,23g	3,64g	1,99g	3,37g	2,67g
Ca:	331,58mg	325,81mg	419,82mg	389,70mg	670,03mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!