

Étkezés	2024.07.15 Hétfő	2024.07.16 Kedd	2024.07.17 Szerda	2024.07.18 Csütörtök	2024.07.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó 1,5%<sup>07</sup>, Körözött csészés<sup>7</sup>, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kifli+++<sup>1</sup></b>  E: 384,86kcal Tel.zsír: 6,27g CH: 52,62g Só: 1,13g  Zsír: 10,22g Feh.: 18,98g Cuk: 8,55g Ca: 295,16mg	<b>Tej 1,5%<sup>07</sup>, Mogyorókrém<sup>5,7</sup>, Félbarna kenyér+++<sup>1</sup></b>  E: 295,90kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 44,66g Só: 1,01g  Zsír: 7,67g Feh.: 12,21g Cuk: g Ca: 295,00mg	<b>Citromos tea, Reszelt sajt<sup>7</sup>, Margarin/ csészés, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b>  E: 307,22kcal Tel.zsír: 7,01g CH: 32,86g Só: 1,26g  Zsír: 12,79g Feh.: 13,06g Cuk: 6,99g Ca: 246,74mg	<b>Foszlós kalács<sup>1,3,7</sup>, Tejeskávé<sup>7</sup></b>  E: 332,76kcal Tel.zsír: 4,49g CH: 51,12g Só: 0,67g  Zsír: 8,14g Feh.: 13,52g Cuk: 5,00g Ca: 304,02mg	<b>Tej 1,5%<sup>07</sup>, Margarin/ csészés, Sertés párizsi, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup></b>  E: 326,73kcal Tel.zsír: 4,94g CH: 41,97g Só: 1,31g  Zsír: 9,93g Feh.: 16,00g Cuk: g Ca: 289,50mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfölös karfiolleves+++<sup>1,3,7</sup>, Halrudacska<sup>1,2,3,4,6,7,9,10,13</sup>, Petrezselymes rizs, Majonéz<sup>3,7,10</sup></b>  E: 498,72kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 64,20g Só: 0,95g  Zsír: 18,34g Feh.: 16,24g Cuk: 0,57g Ca: 46,29mg	<b>Magyaros Zöldborsóleves+++<sup>1,3</sup>, Paradicsomoskáposzta húsos+++<sup>1</sup>, Félbarna kenyér ebéd+++<sup>1</sup></b>  E: 495,23kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 65,97g Só: 1,36g  Zsír: 14,48g Feh.: 21,42g Cuk: 5,99g Ca: 80,51mg	<b>Paprikás lencseleves +++<sup>1,3</sup>, Mézes-must. csirkeragu+++<sup>1,10</sup>, Bulgur<sup>1</sup></b>  E: 478,67kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 60,97g Só: 0,74g  Zsír: 11,01g Feh.: 29,29g Cuk: 2,43g Ca: 61,17mg	<b>Csontleves cérnametélttel+++<sup>1,3,9</sup>, Tejfölös burgonyafőzelék<sup>1,7</sup>, Sertés pörkölt+++<sup>1</sup>, Alma</b>  E: 542,10kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 61,81g Só: 0,30g  Zsír: 16,04g Feh.: 21,98g Cuk: g Ca: 89,67mg	<b>Zöldséges gombaleves+++<sup>1,3</sup>, Sonkás-húsos tészta+++<sup>1,3</sup>, Ecetes uborka<sup>10,12</sup></b>  E: 465,46kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 55,84g Só: 1,20g  Zsír: 16,65g Feh.: 22,74g Cuk: g Ca: 66,50mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos stangli+++<sup>1,3,7</sup></b>  E: 88,40kcal Tel.zsír: g CH: 7,60g Só: g  Zsír: 5,48g Feh.: 1,60g Cuk: g Ca: mg	<b>Margarin/csészés, Sonkás felvágott, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle***<sup>1</sup></b>  E: 190,08kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 30,49g Só: 1,03g  Zsír: 3,52g Feh.: 7,35g Cuk: g Ca: 9,30mg	<b>Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup>, Tejes kifli+++<sup>1,7</sup></b>  E: 259,76kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 46,30g Só: 0,59g  Zsír: 3,72g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 137,55mg	<b>Vajkrém/natúr+++<sup>1</sup>, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup></b>  E: 196,53kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 30,16g Só: 0,60g  Zsír: 4,98g Feh.: 5,80g Cuk: g Ca: 4,50mg	<b>Tonhalkrém+++<sup>1,3,4,7,8</sup>, Újhagyma+++<sup>1</sup>, Tejes kifli+++<sup>1,7</sup></b>  E: 224,70kcal Tel.zsír: 0,56g CH: 32,61g Só: 0,46g  Zsír: 7,68g Feh.: 6,36g Cuk: g Ca: 24,95mg
Energia:	971,97kcal	981,21kcal	1 045,66kcal	1 071,39kcal	1 016,89kcal
Zsír:	34,04g	25,67g	27,53g	29,16g	34,26g
Telített zsírsav:	9,09g	7,39g	10,88g	8,16g	8,54g
Fehérje:	36,81g	40,98g	51,85g	41,30g	45,09g
Szénhidrát:	124,42g	141,11g	140,13g	143,09g	130,42g
Hozzáadott cukor:	9,12g	5,99g	9,42g	5,00g	g
Só:	2,08g	3,41g	2,59g	1,57g	2,96g
Ca:	341,46mg	384,81mg	445,46mg	398,19mg	380,95mg

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

A változás jogát fenntartjuk!