

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó 1,5%<sup>7</sup>, Briós+++ kisétkelés<sup>1,3,7</sup></b>  E: 300,68kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 46,56g Só: 0,59g  Zsír: 7,16g Feh.: 12,52g Cuk: 8,55g Ca: 303,70mg	<b>Tej 1,5%<sup>7</sup>, Margarin/ csészés, Méz/maci, Félbarna kenyér+++<sup>1</sup></b>  E: 322,20kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 55,00g Só: 1,06g  Zsír: 6,15g Feh.: 12,08g Cuk: 16,20g Ca: 303,00mg	<b>Kenőmájás, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle+++<sup>1</sup>, Tejeskávé<sup>7</sup></b>  E: 345,73kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 49,88g Só: 1,29g  Zsír: 8,43g Feh.: 15,73g Cuk: 5,00g Ca: 290,27mg	<b>Tej 1,5%<sup>7</sup>, Margarin/ csészés, Zala felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b>  E: 303,38kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 37,50g Só: 1,48g  Zsír: 9,49g Feh.: 15,61g Cuk: g Ca: 307,67mg	<b>Tej 1,5%<sup>7</sup>, Tejszínes sajtkrém tömlős+++<sup>7</sup>, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b>  E: 311,28kcal Tel.zsír: 7,19g CH: 39,41g Só: 1,35g  Zsír: 9,43g Feh.: 15,53g Cuk: g Ca: 544,49mg
<b>Ebéd</b>	<b>Daragaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Sárgaborsó főzelék<sup>1,10</sup>, Sertés pörkölt+++<sup>1</sup>, Félbarna kenyér ebéd+++<sup>1</sup></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<sup>1,7,9</sup>, Tejszínes gombás csirkecsíkok +++<sup>1,7,8</sup>, Penne tészta<sup>1,3</sup>, 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+++<sup>1,3,9</sup>, Főtt sertés karaj+++<sup>1</sup>, Piritott dara+++<sup>1</sup>, Meggymártás<sup>1,7</sup></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+++<sup>1,7,9</sup>, Levesgyöngy<sup>1,3,7</sup>, Csirkemájrizottó+++<sup>7</sup>, Céklasaláta<sup>10</sup></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+++<sup>1,3</sup>, Aranygaluska<sup>1,3,7,8</sup>, Vanília mártás<sup>7</sup></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***<sup>1</sup></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***<sup>1</sup></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<sup>1,7</sup></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+++<sup>1</sup>, Szezámagos zsemle***<sup>1</sup> kísétkelés<sup>1,11</sup></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<sup>1,3,7</sup></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:	1 060,45kcal	1 044,18kcal	933,25kcal	979,33kcal	1 079,09kcal
Zsír:	27,86g	28,24g	25,14g	32,52g	29,85g
Telített zsírsav:	9,08g	10,00g	7,65g	10,67g	12,77g
Fehérje:	50,31g	47,74g	43,52g	43,82g	50,13g
Szénhidrát:	137,04g	149,69g	127,63g	121,55g	146,57g
Hozzáadott cukor:	8,55g	16,20g	30,21g	g	16,79g
Só:	2,28g	3,69g	2,04g	3,40g	2,72g
Ca:	388,58mg	382,81mg	466,62mg	443,30mg	727,03mg

**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!