

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ₀₇ , Margarin/ csészés, Teljes kiörlésű kenyér ₁ , Méz/ maci E: 324,70kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 52,10g Só: 1,04g Zsír: 6,60g Feh.: 12,73g Cuk: 16,20g Ca: 307,99mg	Tej 1,5% ₀₇ , Fahéjas gabonapehely _{1,5,6,7,8,11} E: 266,10kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 44,95g Só: 0,53g Zsír: 4,79g Feh.: 10,49g Cuk: g Ca: 285,00mg	Kígyóuborka, Tejszínes sajtkrém tömlős ^{***} ₇ , Félbarna kenyér ⁺⁺⁺ ₁ , Tejeskávé ₇ E: 289,12kcal Tel.zsír: 5,63g CH: 42,51g Só: 1,08g Zsír: 7,37g Feh.: 13,38g Cuk: 5,00g Ca: 458,57mg	Tej 1,5% ₀₇ , Margarin/ csészés, Csirkemell sonka, Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér ₁ E: 291,18kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 38,20g Só: 1,50g Zsír: 6,97g Feh.: 17,45g Cuk: g Ca: 307,12mg	Kakaó 1,5% ₀₇ , Foszlós kalács _{1,3,7} E: 341,18kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 53,08g Só: 0,70g Zsír: 8,15g Feh.: 13,63g Cuk: 8,55g Ca: 309,51mg
Ebéd	Minestrone leves _{1,3,9} , Zöldborsófőzelék _{1,7} , Fokhagymás csirketokány feltét ⁺⁺⁺ ₁ E: 416,97kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 34,48g Só: 0,57g Zsír: 17,16g Feh.: 26,44g Cuk: 3,00g Ca: 132,65mg	Zellerkrémleves ⁺⁺⁺ _{1,7,9} , Rizeshús ⁺⁺⁺ , Levesgyöngy _{1,3,7} , Vegyesvágott _{10,12} E: 471,80kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 57,63g Só: 0,96g Zsír: 16,92g Feh.: 18,21g Cuk: g Ca: 83,38mg	Húsgaluskaleves ⁺⁺⁺ _{1,3} , Mákos guba _{1,3,7} , Vanília mártás ₇ , Alma E: 569,18kcal Tel.zsír: 5,57g CH: 81,17g Só: 1,62g Zsír: 15,37g Feh.: 24,90g Cuk: 14,99g Ca: 452,73mg	Sárgaborsókrém leves _{1,7} , zsemlekočka _{1,5,8,11} , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya fél adag ⁺⁺⁺ ₇ , Coleslaw saláta ⁺⁺⁺ _{3,7,10} E: 507,47kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 44,87g Só: 1,01g Zsír: 17,63g Feh.: 34,78g Cuk: 2,12g Ca: 71,17mg	Csontleves cérnametélttel ⁺⁺⁺ _{1,3,9} , Hentes tokány ⁺⁺⁺ _{1,10,12} , Petrezselymes rizs E: 429,63kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 52,72g Só: 0,75g Zsír: 9,47g Feh.: 17,03g Cuk: g Ca: 44,39mg
Uzsonna	Margarin/csészés, Zala felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiörlésű zsemle ⁺⁺⁺ ₁ E: 216,38kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 31,05g Só: 1,09g Zsír: 5,84g Feh.: 8,21g Cuk: g Ca: 7,68mg	Körözött csészés ₇ , Retek jégcsap ⁺⁺⁺ , Teljes kiörlésű kifli ⁺⁺⁺ ₁ E: 234,63kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 31,76g Só: 0,86g Zsír: 6,33g Feh.: 10,48g Cuk: g Ca: 8,10mg	tojáskrém capriovus ⁺⁺⁺ ₃ , Paradicsom, Teljes kiörlésű zsemle ⁺⁺⁺ ₁ E: 207,67kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 31,46g Só: 0,74g Zsír: 5,00g Feh.: 6,65g Cuk: g Ca: 4,20mg	Kefir ₇ , Tejes kifli ⁺⁺⁺ _{1,7} E: 251,05kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 37,70g Só: 0,90g Zsír: 6,50g Feh.: 9,85g Cuk: g Ca: 190,55mg	Vajkrém/natúr ⁺⁺⁺ , Póréhagyma ⁺⁺⁺ , Teljes kiörlésű zsemle ⁺⁺⁺ ₁ E: 223,07kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 31,64g Só: 0,59g Zsír: 7,04g Feh.: 6,29g Cuk: g Ca: 26,10mg
Energia:	958,05kcal	972,54kcal	1 065,97kcal	1 049,70kcal	993,88kcal
Zsír:	29,60g	28,04g	27,74g	31,10g	24,66g
Telített zsírsav:	8,51g	10,22g	11,52g	11,78g	6,64g
Fehérje:	47,38g	39,18g	44,92g	62,08g	36,94g
Szénhidrát:	117,63g	134,34g	155,14g	120,77g	137,45g
Hozzáadott cukor:	19,20g	g	19,98g	2,12g	8,55g
Só:	2,70g	2,35g	3,45g	3,41g	2,04g
Ca:	448,32mg	376,48mg	915,50mg	568,84mg	380,00mg

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!