

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
Tízórai	<p>Tej 1,5%₀₇, Sajtos pogácsa+++ kísétkezés^{1,3,7}</p> <p>E: 330,00kcal Tel.zsír: 7,85g CH: 37,90g Só: 1,20g</p> <p>Zsír: 14,25g Feh.: 12,45g Cuk: g Ca: 285,00mg</p>	<p>Margarin/csészés, Sárgabarack dzsem, Félbarna kenyér+++₁, Tejeskávé₇</p> <p>E: 298,51kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 49,68g Só: 0,91g</p> <p>Zsír: 6,14g Feh.: 11,42g Cuk: 5,00g Ca: 294,07mg</p>	<p>Tej 1,5%₀₇, Olasz felvágott, Margarin/csészés, Retek jégcsap+++₁, Zsemle₁</p> <p>E: 312,49kcal Tel.zsír: 4,57g CH: 44,29g Só: 1,19g</p> <p>Zsír: 8,43g Feh.: 14,59g Cuk: g Ca: 305,29mg</p>	<p>Tej 1,5%₀₇, Paprikás szalámi+++₁, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér₁</p> <p>E: 294,93kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 36,44g Só: 1,39g</p> <p>Zsír: 9,21g Feh.: 14,91g Cuk: g Ca: 306,29mg</p>	<p>Kakaó 1,5%₀₇, Briós+++ kísétkezés^{1,3,7}</p> <p>E: 300,68kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 46,56g Só: 0,59g</p> <p>Zsír: 7,16g Feh.: 12,52g Cuk: 8,55g Ca: 303,70mg</p>
Ebéd	<p>Palócleves+++_{1,7}, Szilvatölt. gombóc+++_{1,3}, Félbarna kenyér ebéd+++₁</p> <p>E: 559,49kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 86,37g Só: 1,78g</p> <p>Zsír: 13,89g Feh.: 20,84g Cuk: 4,50g Ca: 76,58mg</p>	<p>Magyaros gombaleves+++_{1,3}, Edes-savanyú csirkecsíkok+++₆, Kagyló tészta+++_{1,3}, Alma</p> <p>E: 494,41kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 66,59g Só: 1,23g</p> <p>Zsír: 12,16g Feh.: 28,96g Cuk: 4,05g Ca: 81,00mg</p>	<p>Daragaluska leves^{1,3,9}, Chilis bab+++₁, Félbarna kenyér ebéd+++₁</p> <p>E: 474,24kcal Tel.zsír: 2,25g CH: 66,55g Só: 1,28g</p> <p>Zsír: 11,01g Feh.: 26,67g Cuk: g Ca: 87,24mg</p>	<p>Fahéjas szilvaleves^{1,7}, Halrudacska^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Petrezselymes rizs, Majonéz^{3,7,10}</p> <p>E: 508,74kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 73,73g Só: 0,88g</p> <p>Zsír: 15,74g Feh.: 14,53g Cuk: 8,49g Ca: 17,26mg</p>	<p>Zöldséges karfiolleves^{1,3}, Húsgombóc₃, Paradicsom mártás+++₁, Sós burgonya/fél adag, Müzli szelet^{1,5,8}</p> <p>E: 510,21kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 78,25g Só: 0,65g</p> <p>Zsír: 12,23g Feh.: 19,80g Cuk: 14,19g Ca: 62,75mg</p>
Uzsonna	<p>Reszelt sajt₇, Margarin/csészés, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle^{***}₁</p> <p>E: 281,43kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 30,14g Só: 1,06g</p> <p>Zsír: 11,44g Feh.: 12,69g Cuk: g Ca: 199,50mg</p>	<p>Margarin/csészés, főtt tojásrúd caprióvus^{***}₁, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle+++₁</p> <p>E: 211,47kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 30,79g Só: 0,85g</p> <p>Zsír: 4,97g Feh.: 7,75g Cuk: g Ca: 4,20mg</p>	<p>Gyümölcsjoghurt₇, Teljes kiőrlésű kifli+++₁</p> <p>E: 265,76kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 44,90g Só: 0,59g</p> <p>Zsír: 4,12g Feh.: 10,10g Cuk: g Ca: 127,00mg</p>	<p>Kenőmájas, Margarin/csészés, Póréhagyma+++₁, Szezámagos zsemle^{***} kísétkezés^{1,11}</p> <p>E: 230,37kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 33,20g Só: 1,10g</p> <p>Zsír: 7,34g Feh.: 7,38g Cuk: g Ca: 47,03mg</p>	<p>Sertés párizsi, Margarin/csészés, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle+++₁</p> <p>E: 214,23kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 30,22g Só: 1,06g</p> <p>Zsír: 6,18g Feh.: 7,75g Cuk: g Ca: 4,50mg</p>
Energia:	1 170,92kcal	1 004,39kcal	1 052,49kcal	1 034,04kcal	1 025,12kcal
Zsír:	39,58g	23,27g	23,56g	32,29g	25,57g
Telített zsírsav:	17,24g	6,44g	9,37g	10,00g	8,26g
Fehérje:	45,98g	48,13g	51,36g	36,82g	40,06g
Szénhidrát:	154,41g	147,06g	155,73g	143,37g	155,03g
Hozzáadott cukor:	4,50g	9,05g	g	8,49g	22,74g
Só:	4,04g	3,00g	3,05g	3,37g	2,30g
Ca:	561,08mg	379,27mg	519,53mg	370,58mg	370,95mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt
A változás jogát fenntartjuk!