

Étkezés	2024.10.28 Hétfő	2024.10.29 Kedd	2024.10.30 Szerda	2024.10.31 Csütörtök	2024.11.01 Péntek
Tízórai	Kakaó 1,5%₀₇, Briós+++ kisétkelés_{1,3,7} 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	Tej 1,5%₀₇, Margarin/ csészés, Teljes kiörlésű kenyér kisétkelés***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	Kenőmájas, Retek jégcsap+++₁, Teljes kiörlésű zsemle+++₁, Tejeskávé₇ E: 343,39kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 49,04g Só: 1,30g Zsír: 8,40g Feh.: 15,76g Cuk: 5,00g Ca: 294,17mg	Tej 1,5%₀₇, Margarin/ csészés, Zala felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér₁ E: 303,38kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 37,50g Só: 1,48g Zsír: 9,49g Feh.: 15,61g Cuk: g Ca: 307,67mg	Tej 1,5%₀₇, Tejszínes sajtkrém tömlős+++₇, Kígyóborka, Teljes kiörlésű kenyér₁ E: 311,28kcal Tel.zsír: 7,19g CH: 39,41g Só: 1,32g Zsír: 9,43g Feh.: 15,53g Cuk: g Ca: 544,49mg
Ebéd	Daragaluska leves_{1,3,9}, Sárgaborsó főzelék_{1,10}, Sertés pörkölt+++₁, Alma E: 507,20kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 49,55g Só: 0,29g Zsír: 15,57g Feh.: 28,44g Cuk: g Ca: 82,27mg	Zöldbableves magyaros_{1,7,9}, Tejszínes gombás csirkecsíkok +++_{1,7,8}, Penne tészta_{1,3} E: 468,15kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 51,93g Só: 0,54g Zsír: 18,43g Feh.: 25,37g Cuk: g Ca: 61,28mg	Húsleves(sertés), cérnamentéltel+++_{1,3,9}, Főtt sertés karaj+++₁, Piritott dara+++₁, Gyümölcs mártás+++_{1,7} E: 451,21kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 49,82g Só: 0,59g Zsír: 14,40g Feh.: 24,78g Cuk: 7,99g Ca: 60,87mg	Gyömbéres zöldségkrémleves+++_{1,7,9}, Levesgyöngy_{1,3,7}, Csirkemájrizottó+++₇, Céklasaláta₁₀ E: 462,20kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 53,25g Só: 1,03g Zsír: 16,82g Feh.: 21,12g Cuk: g Ca: 129,70mg	Szárnyas raguleves+++_{1,3}, Aranygaluska_{1,3,7,8}, Vanília mártás₇ 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
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt₇, Tejes kifli+++_{1,7} E: 259,76kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 46,30g Só: 0,59g Zsír: 3,72g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 137,55mg	Margarin/csészés, Csirkemell sonka, Kígyóborka, Teljes kiörlésű zsemle***₁ E: 201,83kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 31,36g Só: 1,12g Zsír: 3,26g Feh.: 9,99g Cuk: g Ca: 8,03mg	puding csokoládés_{1,7} 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	Margarin/csészés, főtt tojásrúd caprióvus+++₁, Szezámagos zsemle***₁ kísétkelés_{1,11} E: 207,90kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 30,59g Só: 0,86g Zsír: 5,61g Feh.: 7,10g Cuk: g Ca: 20,93mg	Fatörzskifli_{1,3,7} E: 237,25kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 41,01g Só: 0,46g Zsír: 5,07g Feh.: 6,24g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 067,64kcal	994,68kcal	952,55kcal	973,48kcal	1 079,09kcal
Zsír:	26,46g	28,29g	24,84g	31,92g	29,85g
Telített zsírsav:	9,33g	10,05g	7,74g	10,42g	12,77g
Fehérje:	50,46g	48,09g	44,38g	43,83g	50,13g
Szénhidrát:	142,41g	135,39g	129,73g	121,34g	146,57g
Hozzáadott cukor:	8,55g	16,20g	33,16g	g	16,79g
Só:	1,47g	2,70g	2,02g	3,37g	2,69g
Ca:	523,53mg	377,30mg	470,08mg	458,30mg	727,03mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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!