

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Tízórai	Kakaó 1,5%⁰⁷, Körözött csészés⁷, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kifli+++¹ 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	Tej 1,5%⁰⁷, Mogyorókrém^{5,7}, Félbarna kenyér+++¹ E: 270,50kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 39,25g Só: 0,86g Zsír: 7,59g Feh.: 11,46g Cuk: g Ca: 293,00mg	Reszelt sajt⁷, Tej 1,5%⁰⁷, Margarin/csészés, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 371,47kcal Tel.zsír: 8,67g CH: 37,28g Só: 1,45g Zsír: 15,12g Feh.: 20,09g Cuk: g Ca: 499,19mg	Foszlós kalács^{1,3,7}, Tejeskávé⁷ 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	Tej 1,5%⁰⁷, Margarin/csészés, Sertés párizsi, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 326,73kcal Tel.zsír: 4,94g CH: 41,97g Só: 1,31g Zsír: 9,93g Feh.: 16,00g Cuk: g Ca: 289,50mg
Ebéd	Tejfölös karfiolleves+++^{1,3,7}, Halrudacska^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Petrezselymes rizs, Majonéz^{3,7,10} E: 517,85kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 64,70g Só: 1,04g Zsír: 20,13g Feh.: 16,34g Cuk: 0,85g Ca: 48,56mg	Magyaros Zöldborsóleves+++^{1,3}, Paradicsomoskáposzta húsos+++¹, Félbarna kenyér ebéd+++¹ E: 495,23kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 65,97g Só: 1,10g Zsír: 14,48g Feh.: 21,42g Cuk: 5,99g Ca: 80,51mg	Sütötök krémleves^{1,7,8}, Mézes-must. csirkeragu+++^{1,10}, zsemlekočka^{1,5,8,11}, Bulgur¹ E: 463,44kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 50,58g Só: 0,91g Zsír: 16,45g Feh.: 24,11g Cuk: 2,43g Ca: 45,75mg	Csontleves cérnametélttel+++^{1,3,9}, Tejfölös burgonyafőzelék^{1,7}, Sertés pörkölt+++¹, Alma E: 546,18kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 61,93g Só: 0,35g Zsír: 16,40g Feh.: 22,07g Cuk: g Ca: 92,67mg	Zöldséges gombaleves+++^{1,3}, Sonkás-húsos tészta+++^{1,3}, Ecetes uborka^{10,12} E: 465,46kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 55,84g Só: 1,20g Zsír: 16,65g Feh.: 22,74g Cuk: g Ca: 66,50mg
Uzsonna	Sajtos stangli+++^{1,3,7} E: 95,47kcal Tel.zsír: g CH: 8,21g Só: g Zsír: 5,92g Feh.: 1,73g Cuk: g Ca: mg	Margarin/csészés, Sonkás felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle***¹ E: 192,43kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 30,88g Só: 1,03g Zsír: 3,58g Feh.: 7,41g Cuk: g Ca: 8,40mg	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	Vajkrém/natúr+++¹, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 215,53kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 30,26g Só: 0,60g Zsír: 6,98g Feh.: 5,92g Cuk: g Ca: 4,50mg	Tonhalkrém+++^{1,3,4,7,8}, Zöldpaprika, Tejes kifli+++^{1,7} E: 224,12kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 32,04g Só: 0,45g Zsír: 7,73g Feh.: 6,35g Cuk: g Ca: 14,15mg
Energia:	998,18kcal	958,16kcal	1 094,67kcal	1 094,47kcal	1 016,30kcal
Zsír:	36,27g	25,65g	35,29g	31,52g	34,31g
Telített zsírsav:	9,42g	7,35g	14,43g	8,37g	8,53g
Fehérje:	37,04g	40,29g	53,70g	41,51g	45,09g
Szénhidrát:	125,53g	136,09g	134,16g	143,31g	129,85g
Hozzáadott cukor:	9,41g	5,99g	2,43g	5,00g	g
Só:	2,17g	2,99g	2,94g	1,63g	2,96g
Ca:	343,72mg	381,91mg	682,50mg	401,19mg	370,15mg

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!