

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Margarin/csészés, Sárgabarack dzsem, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tejeskávé ₇ E: 326,41kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 52,19g Só: 1,04g Zsír: 6,67g Feh.: 12,82g Cuk: 5,00g Ca: 301,06mg	Kakaó 1,5% ₇ , Vajkrém/ magyaros kisétkezés ^{***} ₇ , Póréhagyma ⁺⁺⁺ , Félbarna kenyér ⁺⁺⁺ ₁ E: 299,25kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 44,37g Só: 0,88g Zsír: 8,14g Feh.: 12,34g Cuk: 8,55g Ca: 325,66mg	Tej 1,5% ₇ , Sonkás felvágott, Margarin/ csészés, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle ⁺⁺⁺ ₁ E: 302,58kcal Tel.zsír: 3,91g CH: 42,24g Só: 1,28g Zsír: 7,27g Feh.: 15,60g Cuk: g Ca: 294,30mg	Karamellás tej 1,5% ₇ , Kevert kuglóf _{1,3,7} E: 272,64kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 41,19g Só: 0,45g Zsír: 7,35g Feh.: 10,40g Cuk: 6,99g Ca: 243,00mg	Tej 1,5% ₇ , Kenőmájás, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 291,88kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 37,66g Só: 1,42g Zsír: 8,29g Feh.: 14,83g Cuk: g Ca: 303,59mg
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel _{1,3} , Sertés apróhús ⁺⁺⁺ ₁ , Kerti főzelék ⁺⁺⁺ _{1,7} , Félbarna kenyér ebéd ⁺⁺⁺ ₁ E: 555,93kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 58,95g Só: 1,16g Zsír: 23,39g Feh.: 24,76g Cuk: 5,00g Ca: 164,71mg	Vajgaluska leves _{1,3,7} , Vadas csirkemellragú ⁺⁺⁺ _{1,7,10} , Orsótészta ⁺⁺⁺ _{1,3} E: 460,88kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 56,97g Só: 0,91g Zsír: 14,08g Feh.: 25,71g Cuk: 3,00g Ca: 77,60mg	Vegyes zöldségleves _{1,3} , Paprikás burgonya ⁺⁺⁺ , Céklasaláta ₁₀ , Alma E: 476,03kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 52,97g Só: 0,99g Zsír: 22,71g Feh.: 14,10g Cuk: g Ca: 83,27mg	Tojásleves _{1,3} , Barbecue csirkeragu ⁺⁺⁺ , Kukoricás pároltrisz E: 464,37kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 54,92g Só: 0,74g Zsír: 15,42g Feh.: 24,24g Cuk: 6,41g Ca: 20,67mg	Burgonyakrémleves _{6,7} , Levesgyöngy _{1,3,7} , Harcsapaprikás ⁺⁺⁺ _{4,7} , Szarvacskas tészta _{1,3} E: 514,77kcal Tel.zsír: 4,89g CH: 59,56g Só: 0,86g Zsír: 19,46g Feh.: 24,55g Cuk: g Ca: 70,57mg
Uzsonna	főtt tojásrúd caprióvus ^{***} , Margarin/ csészés, Kígyóborka, Szezámagos zsemle ^{***} kisétkezés _{1,11} E: 211,43kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 31,10g Só: 0,87g Zsír: 5,64g Feh.: 7,40g Cuk: g Ca: 25,43mg	Tonhalkrém ⁺⁺⁺ _{1,3,4,7,8} , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle ^{***} ₁ E: 225,12kcal Tel.zsír: 0,30g CH: 30,69g Só: 0,59g Zsír: 7,58g Feh.: 6,85g Cuk: g Ca: 3,60mg	Gyümölcsjoghurt ₇ , 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	Reszelt sajt ₇ , Margarin/ csészés, jégsaláta ⁺⁺⁺ , Teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 257,80kcal Tel.zsír: 6,16g CH: 24,33g Só: 1,20g Zsír: 11,33g Feh.: 11,94g Cuk: g Ca: 216,99mg	Kakaós csiga _{1,3,6,7} E: 229,00kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 31,15g Só: 0,25g Zsír: 9,70g Feh.: 3,95g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 093,76kcal	985,25kcal	1 038,37kcal	994,81kcal	1 035,65kcal
Zsír:	35,70g	29,80g	33,70g	34,10g	37,45g
Telített zsírsav:	9,13g	6,35g	10,27g	12,38g	14,00g
Fehérje:	44,98g	44,89g	39,20g	46,58g	43,33g
Szénhidrát:	142,24g	132,04g	141,51g	120,44g	128,37g
Hozzáadott cukor:	9,99g	11,55g	g	13,41g	g
Só:	3,07g	2,38g	2,86g	2,39g	2,54g
Ca:	491,20mg	406,87mg	515,12mg	480,66mg	374,17mg

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!