

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
Tízórai	<p>Tej 1,5%₀₇, Sajtos pogácsa+++ kísétkezés_{1,3,7}</p> <p>E: 330,00kcal Zsír: 14,25g Tel.zsír.: 7,85g Feh.: 12,45g CH: 37,90g Cuk: g Só: 1,20g Ca: 285,00mg</p>	<p>Margarin/csészés, Sárgabarack dzsem, Félbarna kenyér+++₁, Tejeskávé₇</p> <p>E: 298,51kcal Zsír: 6,14g Tel.zsír.: 3,57g Feh.: 11,42g CH: 49,68g Cuk: 5,00g Só: 0,91g Ca: 294,07mg</p>	<p>Tej 1,5%₀₇, Olasz felvágott, Margarin/csészés, Retek jégcsap+++₁, Zsemle₁</p> <p>E: 312,49kcal Zsír: 8,43g Tel.zsír.: 4,57g Feh.: 14,59g CH: 44,29g Cuk: g Só: 1,19g Ca: 305,29mg</p>	<p>Tej 1,5%₀₇, Paprikás szalámi+++₁, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér₁</p> <p>E: 294,93kcal Zsír: 9,21g Tel.zsír.: 4,36g Feh.: 14,91g CH: 36,44g Cuk: g Só: 1,39g Ca: 306,29mg</p>	<p>Kakaó 1,5%₀₇, Briós+++ kísétkezés_{1,3,7}</p> <p>E: 300,68kcal Zsír: 7,16g Tel.zsír.: 4,08g Feh.: 12,52g CH: 46,56g Cuk: 8,55g Só: 0,59g Ca: 303,70mg</p>	<p>Tej 1,5%₀₇, Foszlós kalács_{1,3,7}</p> <p>E: 305,10kcal Zsír: 8,07g Tel.zsír.: 4,48g Feh.: 13,41g CH: 44,51g Cuk: g Só: 0,67g Ca: 302,95mg</p>
Ebéd	<p>Palóclevés+++_{1,7}, Szilvatölt. gombóc+++_{1,3}, Félbarna kenyér ebéd+++₁</p> <p>E: 559,49kcal Zsír: 13,89g Tel.zsír.: 3,18g Feh.: 20,84g CH: 86,37g Cuk: 4,50g Só: 1,78g Ca: 76,58mg</p>	<p>Magyaros gombaleves+++_{1,3}, Édes-savanyú csirkecsíkok+++₆, Kagyló tészta+++_{1,3}, Alma</p> <p>E: 494,41kcal Zsír: 12,16g Tel.zsír.: 1,66g Feh.: 28,96g CH: 66,59g Cuk: 4,05g Só: 1,23g Ca: 81,00mg</p>	<p>Daragaluska leves_{1,3,9}, Chilis bab+++₁, Félbarna kenyér ebéd+++₁</p> <p>E: 474,24kcal Zsír: 11,01g Tel.zsír.: 2,25g Feh.: 26,67g CH: 66,55g Cuk: g Só: 1,28g 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 Zsír: 15,74g Tel.zsír.: 2,88g Feh.: 14,53g CH: 73,73g Cuk: 8,49g Só: 0,88g 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 Zsír: 12,23g Tel.zsír.: 1,74g Feh.: 19,80g CH: 78,25g Cuk: 14,19g Só: 0,65g Ca: 62,75mg</p>	<p>Fokhagymakréme- ves_{1,7}, Levesgyöngy_{1,3,7}, Panírozott sertéskaraj_{***}, Pírtott burgonya, Káposzta saláta+++₁₀</p> <p>E: 506,89kcal Zsír: 18,81g Tel.zsír.: 3,28g Feh.: 24,50g CH: 60,07g Cuk: g Só: 3,09g Ca: 31,69mg</p>
Uzsonna	<p>Reszelt sajt₇, Margarin/csészés, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle_{***1}</p> <p>E: 281,43kcal Zsír: 11,44g Tel.zsír.: 6,21g Feh.: 12,69g CH: 30,14g Cuk: g Só: 1,06g Ca: 199,50mg</p>	<p>Margarin/csészés, főtt tojásrúd caprióvus_{***}, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle+++₁</p> <p>E: 210,78kcal Zsír: 5,00g Tel.zsír.: 1,20g Feh.: 7,81g CH: 30,49g Cuk: g Só: 0,85g Ca: 3,60mg</p>	<p>Gyümölcsjoghurt₇, Teljes kiőrlésű kifli+++₁</p> <p>E: 265,76kcal Zsír: 4,12g Tel.zsír.: 2,55g Feh.: 10,10g CH: 44,90g Cuk: g Só: 0,59g Ca: 127,00mg</p>	<p>Kenőmájas, Margarin/csészés, Póréhagyma+++₁, Szezámagos zsemle_{***} kísétkezés_{1,11}</p> <p>E: 230,37kcal Zsír: 7,34g Tel.zsír.: 2,76g Feh.: 7,38g CH: 33,20g Cuk: g Só: 1,10g Ca: 47,03mg</p>	<p>Sertés párizsi, Margarin/csészés, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle+++₁</p> <p>E: 214,23kcal Zsír: 6,18g Tel.zsír.: 2,44g Feh.: 7,75g CH: 30,22g Cuk: g Só: 1,06g Ca: 4,50mg</p>	<p>Kefir₇, Tejes kifli+++_{1,7}</p> <p>E: 251,05kcal Zsír: 6,50g Tel.zsír.: 3,48g Feh.: 9,85g CH: 37,70g Cuk: g Só: 0,90g Ca: 190,55mg</p>
Energia:	1 170,92kcal	1 003,69kcal	1 052,49kcal	1 034,04kcal	1 025,12kcal	1 063,04kcal
Zsír:	39,58g	23,30g	23,56g	32,29g	25,57g	33,38g
Telített zsírsav:	17,24g	6,43g	9,37g	10,00g	8,26g	11,23g
Fehérje:	45,98g	48,19g	51,36g	36,82g	40,06g	47,76g
Szénhidrát:	154,41g	146,76g	155,73g	143,37g	155,03g	142,28g
Hozzáadott cukor:	4,50g	9,05g	g	8,49g	22,74g	g
Só:	4,04g	3,00g	3,05g	3,37g	2,30g	4,66g
A változás jogát fenntartjuk!	561,08mg	378,67mg	519,53mg	370,58mg	370,95mg	525,19mg

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. Csillagfűrt