

Étkezés	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej 1,5% <sup>7</sup> , Csirkemell sonka, Margarin/ csészés, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 236,90kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 30,12g Só: 1,30g  Zsír: 5,96g Feh.: 14,56g Cuk: 0,00g Ca: 243,52mg	Körözött csészés <sup>7</sup> , Tej 1,5% <sup>7</sup> , Kígyóborka, Félbarna kenyér+++ <sup>1</sup>  E: 290,93kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 38,96g Só: 1,36g  Zsír: 8,23g Feh.: 15,45g Cuk: 0,00g Ca: 242,50mg	Kakaó 1,5% <sup>7</sup> , Kevert kuglóf <sup>1,3,7</sup>  E: 280,58kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 42,77g Só: 0,48g  Zsír: 7,43g Feh.: 10,62g Cuk: 8,55g Ca: 249,52mg	Reszelt sajt <sup>7</sup> , Citromos tea, Margarin/csészés, Retek jégcsap+++ <sup>1</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle+++ <sup>1</sup>  E: 312,79kcal Tel.zsír: 6,22g CH: 37,29g Só: 1,06g  Zsír: 11,45g Feh.: 12,75g Cuk: 6,99g Ca: 203,14mg	Tejeskávés <sup>7</sup> , Margarin/ csészés*** <sup>1</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér*** <sup>1</sup> , Méz/maci***  E: 317,26kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 53,26g Só: 1,00g  Zsír: 5,92g Feh.: 11,15g Cuk: 18,09g Ca: 248,10mg
<b>Ebéd</b>	Májgaluska leves+++ <sup>1,3</sup> , Parajfőzelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás+++ <sup>3</sup> , Sós burgonya/fél adag, Túró rudi/30gr/db <sup>5,7</sup>  E: 482,59kcal Tel.zsír: 6,12g CH: 71,57g Só: 0,85g  Zsír: 10,96g Feh.: 22,57g Cuk: 0,00g Ca: 199,36mg	Tárkonyos sertésraguleves+++ <sup>1,7</sup> , Rizsfelúj <sup>3,7</sup> , Erdei gyümölcsöntet+++ <sup>1</sup>  E: 513,98kcal Tel.zsír: 5,06g CH: 61,72g Só: 0,45g  Zsír: 18,03g Feh.: 21,25g Cuk: 9,99g Ca: 189,84mg	Fejtett bableves+++ <sup>1,3</sup> , Csirkemell paprikás+++ <sup>1,3,7,9,10</sup> , Orsótészta+++ <sup>1,3</sup>  E: 551,28kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 70,11g Só: 1,44g  Zsír: 15,64g Feh.: 31,34g Cuk: 0,00g Ca: 85,14mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Bulguros Rakott karfiol+++ <sup>1,7</sup> , Alma  E: 520,06kcal Tel.zsír: 5,76g CH: 48,64g Só: 0,22g  Zsír: 24,32g Feh.: 22,19g Cuk: 0,00g Ca: 106,47mg	BrokkolikréMLEVES+++ <sup>1,7</sup> , Levesgyöngy <sup>1,3,7</sup> , Mexikói sertésragu+++ <sup>1</sup> , Törtburgonya  E: 527,31kcal Tel.zsír: 4,94g CH: 55,42g Só: 2,65g  Zsír: 22,95g Feh.: 23,33g Cuk: 0,00g Ca: 110,47mg
<b>Uzsonna</b>	Kockasajt <sup>7</sup> , Zöldpaprika, Tejes kifli+++ <sup>1,7</sup>  E: 193,54kcal Tel.zsír: 2,01g CH: 32,71g Só: 0,54g  Zsír: 3,75g Feh.: 6,77g Cuk: 0,00g Ca: 89,75mg	Pizzás csiga <sup>1,7</sup>  E: 220,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 23,00g Só: 0,00g  Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Zala felvágott, Margarin/csészés, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle+++ <sup>1</sup>  E: 216,38kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 31,05g Só: 1,09g  Zsír: 5,84g Feh.: 8,21g Cuk: 0,00g Ca: 7,68mg	puding vaníliás <sup>1,7</sup>  E: 151,88kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 31,11g Só: 0,13g  Zsír: 1,48g Feh.: 3,35g Cuk: 18,74g Ca: 111,26mg	Vajkrém/natúr+++ <sup>1</sup> , Retek jégcsap+++ <sup>1</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle+++ <sup>1</sup>  E: 197,23kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 30,01g Só: 0,60g  Zsír: 4,98g Feh.: 5,83g Cuk: 0,00g Ca: 8,10mg
Energia:	913,02kcal	1 025,41kcal	1 048,23kcal	984,72kcal	1 041,80kcal
Zsír:	20,67g	37,76g	28,91g	37,24g	33,84g
Telített zsírsav:	11,33g	10,38g	10,01g	12,77g	8,41g
Fehérje:	43,90g	41,20g	50,17g	38,29g	40,31g
Szénhidrát:	134,40g	123,68g	143,94g	117,05g	138,69g
Hozzáadott cukor:	0,00g	9,99g	8,55g	25,73g	18,09g
Só:	2,70g	1,81g	3,01g	1,41g	4,25g
Ca:	532,63mg	432,34mg	342,34mg	420,87mg	366,67mg

**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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!