

Étkezés	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej 2,8% <sup>7</sup> , Csirkemell sonka, Margarin/csészés, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 235,10kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 26,14g Só: 1,07g  Zsír: 8,32g Feh.: 12,77g Cuk: 0,00g Ca: 251,64mg	Körözött csészés <sup>7</sup> , Tej 2,8% <sup>7</sup> , Kígyóborka, Félbarna kenyér+++ <sup>1</sup>  E: 277,35kcal Tel.zsír: 5,54g CH: 34,08g Só: 1,13g  Zsír: 9,54g Feh.: 13,60g Cuk: 0,00g Ca: 251,00mg	Kakaó 2,8% <sup>7</sup> , Kevert kuglóf <sup>1,3,7</sup>  E: 268,17kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 35,81g Só: 0,46g  Zsír: 9,20g Feh.: 10,16g Cuk: 5,34g Ca: 261,76mg	Tej 2,8% <sup>7</sup> , Reszelt sajt <sup>7</sup> , Margarin/csészés, Retek jégcsap+++ <sup>1</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle*** <sup>1</sup>  E: 366,12kcal Tel.zsír: 7,59g CH: 40,41g Só: 1,15g  Zsír: 14,21g Feh.: 17,03g Cuk: 0,00g Ca: 375,40mg	Karamellás tej 2,8%*** <sup>7</sup> , Margarin/csészés*** <sup>1</sup> , Méz/maci*** <sup>1</sup> , Félbarna kenyér+++ <sup>1</sup>  E: 296,05kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 46,28g Só: 0,89g  Zsír: 7,92g Feh.: 9,82g Cuk: 14,04g Ca: 250,06mg
<b>Tízórai</b>	Háztartási keksz+++ <sup>1,3,7</sup> , Alma  E: 134,80kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 27,00g Só: 0,21g  Zsír: 1,76g Feh.: 2,26g Cuk: 3,70g Ca: 15,50mg	Körte  E: 28,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 6,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: 0,00g Ca: 7,85mg	Banán  E: 62,30kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 14,14g Só: 0,04g  Zsír: 0,21g Feh.: 0,91g Cuk: 0,00g Ca: 4,20mg	Alma  E: 52,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 11,40g Só: 0,01g  Zsír: 0,40g Feh.: 0,30g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Körte  E: 28,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 6,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: 0,00g Ca: 7,85mg
<b>Ebéd</b>	Parajfőzelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás+++ <sup>3</sup> , Sós burgonya/fél adag, Túró rudi/30gr/db <sup>5,7</sup>  E: 345,82kcal Tel.zsír: 5,55g CH: 52,42g Só: 0,34g  Zsír: 8,83g Feh.: 13,06g Cuk: 0,00g Ca: 148,25mg	Tárkonyos sertésraguleves+++ <sup>1,7</sup> , Rizsfelúj <sup>3,7</sup> , Erdei gyümölcsöntet+++ <sup>1</sup>  E: 396,29kcal Tel.zsír: 4,51g CH: 40,08g Só: 0,38g  Zsír: 16,42g Feh.: 17,98g Cuk: 5,99g Ca: 141,95mg	Kerti főzelék+++ <sup>1,7</sup> , Csirkemell pörkölt+++ <sup>1</sup> , Alma  E: 370,92kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 34,02g Só: 0,44g  Zsír: 17,49g Feh.: 16,50g Cuk: 5,00g Ca: 104,54mg	Bulguros Rakott karfiol+++ <sup>1,7</sup> , Banán  E: 277,39kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 34,98g Só: 0,16g  Zsír: 7,53g Feh.: 14,99g Cuk: 0,00g Ca: 66,78mg	Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Sertés apróhús+++ <sup>1</sup> , Tejszelet <sup>7</sup>  E: 321,67kcal Tel.zsír: 5,35g CH: 20,20g Só: 0,35g  Zsír: 19,11g Feh.: 16,10g Cuk: 8,99g Ca: 219,35mg
<b>Uzsonna</b>	Kockasajt <sup>7</sup> , Zöldpaprika, Tejeskifli <sup>1,7</sup>  E: 160,78kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 26,25g Só: 0,45g  Zsír: 3,50g Feh.: 5,70g Cuk: 0,00g Ca: 86,44mg	Pizzás csiga***kisét <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	Margarin/csészés, Zala felvágott, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle+++ <sup>1</sup>  E: 214,42kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 30,75g Só: 1,09g  Zsír: 5,81g Feh.: 8,09g Cuk: 0,00g Ca: 6,48mg	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> , Zsemle+++ <sup>1</sup>  E: 194,18kcal Tel.zsír: 0,28g CH: 32,52g Só: 0,66g  Zsír: 4,51g Feh.: 5,17g Cuk: 0,00g Ca: 16,79mg
Energia:	876,50kcal	922,64kcal	915,81kcal	847,39kcal	840,40kcal
Zsír:	22,41g	37,56g	32,71g	23,61g	31,63g
Telített zsírsav:	12,02g	10,05g	9,39g	10,89g	9,72g
Fehérje:	33,79g	36,28g	35,67g	35,67g	31,29g
Szénhidrát:	131,81g	103,16g	114,72g	117,90g	105,00g
Hozzáadott cukor:	3,70g	5,99g	10,33g	18,74g	23,03g
Só:	2,07g	1,52g	2,04g	1,45g	1,90g
<b>A változás jogát fenntartjuk:</b>	501,83mg	400,80mg	376,98mg	563,94mg	494,05mg

**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