

Étkezés	2024.03.25 Hétfő	2024.03.26 Kedd	2024.03.27 Szerda	2024.03.28 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó 1,5%<sub>7</sub>, Körözött csészés<sub>7</sub>, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kifli+++<sub>1</sub></b>  E: 360,01kcal Tel.zsír.: 5,77g CH: 49,88g Só: 1,09g  Zsír: 9,41g Feh.: 17,27g Cuk: 8,55g Ca: 239,06mg	<b>Tej 1,5%<sub>7</sub>, Mogyorókrém<sub>5,7</sub>, Félbarna kenyér+++<sub>1</sub></b>  E: 273,40kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 42,31g Só: 0,96g  Zsír: 6,92g Feh.: 10,56g Cuk: 0,00g Ca: 238,00mg	<b>Citromos tea, Reszelt sajt<sub>7</sub>, Margarin/csészés, Retek jégcsap+++<sub>1</sub>, Teljes kiőrlésű kenyér<sub>1</sub></b>  E: 287,29kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 31,99g Só: 1,20g  Zsír: 11,35g Feh.: 11,90g Cuk: 6,99g Ca: 218,14mg	<b>Tejeskávé<sub>7</sub>, Foszlós kalács<sub>1,3,7</sub></b>  E: 344,88kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 50,97g Só: 0,65g  Zsír: 9,99g Feh.: 12,07g Cuk: 5,99g Ca: 259,02mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfölös karfiolleves+++<sub>1,3,7</sub>, Halrudacska<sub>1,2,3,4,6,7,9,10,13</sub>, Petrezselymes rizs, Majonéz<sub>3,7,10</sub></b>  E: 498,72kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 64,20g Só: 0,95g  Zsír: 18,34g Feh.: 16,24g Cuk: 0,57g Ca: 46,29mg	<b>Magyaros Zöldborsóleves+++<sub>1,3</sub>, Paradicsomoskáposzta húsos+++<sub>1</sub>, Félbarna kenyér ebéd+++<sub>1</sub></b>  E: 513,35kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 69,93g Só: 1,51g  Zsír: 14,53g Feh.: 21,94g Cuk: 5,99g Ca: 82,15mg	<b>Paprikás Lencsekrémleves+++<sub>1</sub>, Mézes-must. csirkeragu+++<sub>1,10</sub>, Bulgur<sub>1</sub></b>  E: 490,03kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 62,04g Só: 0,69g  Zsír: 11,04g Feh.: 31,08g Cuk: 2,43g Ca: 57,51mg	<b>Csontleves cérnametélttel+++<sub>1,3,9</sub>, Tejfölös burgonyafőzelék<sub>1,7</sub>, Sertés pörkölt+++<sub>1</sub>, Alma</b>  E: 541,31kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 61,64g Só: 0,30g  Zsír: 16,04g Feh.: 21,96g Cuk: 0,00g Ca: 89,05mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos stangli+++<sub>1,3,7</sub></b>  E: 88,40kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 7,60g Só: 0,00g  Zsír: 5,48g Feh.: 1,60g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	<b>Margarin/csészés, Sonkás felvágott, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle***<sub>1</sub></b>  E: 190,08kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 30,49g Só: 1,03g  Zsír: 3,52g Feh.: 7,35g Cuk: 0,00g Ca: 9,30mg	<b>Gyümölcsjoghurt<sub>7</sub>, Tejes kifli+++<sub>1,7</sub></b>  E: 259,76kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 46,30g Só: 0,59g  Zsír: 3,73g Feh.: 9,50g Cuk: 0,00g Ca: 137,55mg	<b>Vajkrém/natúr+++<sub>1</sub>, Reszelt sárgarépa+++<sub>1</sub>, Teljes kiőrlésű zsemle+++<sub>1</sub></b>  E: 205,06kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 32,08g Só: 0,68g  Zsír: 5,01g Feh.: 5,86g Cuk: 0,00g Ca: 13,80mg
Energia:	947,12kcal	976,83kcal	1 037,08kcal	1 091,25kcal
Zsír:	33,23g	24,97g	26,12g	31,04g
Telített zsírsav:	8,59g	6,93g	10,02g	8,71g
Fehérje:	35,10g	39,85g	52,48g	39,89g
Szénhidrát:	121,68g	142,73g	140,33g	144,69g
Hozzáadott cukor:	9,12g	5,99g	9,42g	5,99g
Só:	2,04g	3,51g	2,48g	1,63g
Ca:	285,36mg	329,45mg	413,20mg	361,87mg

**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!