

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej 1,5% <sub>7</sub> , Csirkemell sonka, Margarin/csészés, jégsaláta+++ <sub>1</sub> , Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub>  E: 268,20kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 34,95g Só: 1,46g  Zsír: 6,15g Feh.: 15,84g Cuk: 0,00g Ca: 253,52mg	Körözött csészés <sub>7</sub> , Tej 1,5% <sub>7</sub> , Kígyóuborka, Félbarna kenyér+++ <sub>1</sub>  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	Reszelt sajt <sub>7</sub> , Tej 1,5% <sub>7</sub> , Margarin/csészés, Hónapos retek+++ <sub>1</sub> , Teljes kiőrlésű zsemle+++ <sub>1</sub>  E: 372,27kcal Tel.zsír.: 8,21g CH: 39,69g Só: 1,29g  Zsír: 14,44g Feh.: 19,35g Cuk: 0,00g Ca: 437,10mg	Tejeskávé <sub>7</sub> , Margarin/csészés*** <sub>1</sub> , Teljes kiőrlésű kenyér*** <sub>1</sub> , Méz/maci***  E: 343,16kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 58,09g Só: 1,14g  Zsír: 6,09g Feh.: 12,03g Cuk: 18,09g Ca: 251,09mg
<b>Ebéd</b>	Májgaluska leves+++ <sub>1,3</sub> , Parajfőzelék <sub>1,7</sub> , Főtt tojás+++ <sub>3</sub> , Sós burgonya/fél adag, Túró rudi/30gr/db <sub>5,7</sub>  E: 492,38kcal Tel.zsír.: 6,42g CH: 72,97g Só: 0,88g  Zsír: 11,11g Feh.: 23,27g Cuk: 0,00g Ca: 233,56mg	Tárkonyos sertésraguleves+++ <sub>1,7</sub> , Rizsfelfűjt <sub>3,7</sub> , Erdei gyümölcsöntet+++ <sub>1</sub>  E: 511,08kcal Tel.zsír.: 5,06g CH: 66,68g Só: 0,45g  Zsír: 16,16g Feh.: 19,96g Cuk: 14,99g Ca: 189,87mg	Tojásleves <sub>1,3</sub> , Bulguros Rakott karfiol+++ <sub>1,7</sub> , Alma  E: 498,05kcal Tel.zsír.: 5,76g CH: 49,12g Só: 0,22g  Zsír: 22,24g Feh.: 21,21g Cuk: 0,00g Ca: 105,89mg	BrokkolikréMLEVES+++ <sub>1,7</sub> , Levesgyöngy <sub>1,3,7</sub> , Mexikói sertésragu+++ <sub>1</sub> , Törtburgonya  E: 493,33kcal Tel.zsír.: 4,51g CH: 56,24g Só: 1,34g  Zsír: 18,78g Feh.: 23,50g Cuk: 0,00g Ca: 110,94mg
<b>Uzsonna</b>	babcsíra+++ <sub>1</sub> , tojáskrém capriovus+++ <sub>1</sub> , Tejes kifli+++ <sub>1,7</sub>  E: 203,76kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 31,90g Só: 0,75g  Zsír: 5,29g Feh.: 6,24g Cuk: 0,00g Ca: 12,56mg	Pizzás csiga <sub>1,7</sub>  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	puding vaníliás <sub>1,7</sub>  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+++ <sub>1</sub> , újhagyma+++ <sub>1</sub> , Teljes kiőrlésű zsemle+++ <sub>1</sub>  E: 199,46kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 31,12g Só: 0,60g  Zsír: 4,99g Feh.: 5,87g Cuk: 0,00g Ca: 14,40mg
Energia:	964,35kcal	1 022,51kcal	1 022,20kcal	1 035,95kcal
Zsír:	22,55g	35,89g	38,16g	29,85g
Telített zsírsav:	10,25g	10,38g	14,76g	8,02g
Fehérje:	45,35g	39,91g	43,90g	41,40g
Szénhidrát:	139,82g	128,64g	119,92g	145,45g
Hozzáadott cukor:	0,00g	14,99g	18,74g	18,09g
Só:	3,10g	1,81g	1,64g	3,08g
Ca:	499,64mg	432,37mg	654,26mg	376,44mg

**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!