

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Tízórai	Kakaó 1,5%⁷, Briós+++ kisétkelés^{1,3,7} E: 278,18kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 44,21g Só: 0,54g Zsír: 6,41g Feh.: 10,87g Cuk: 8,55g Ca: 246,70mg	Tej 1,5%⁷, Margarin/ csészés, Méz/maci, Félbarna kenyér+++¹ E: 299,70kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 52,65g Só: 1,01g Zsír: 5,40g Feh.: 10,43g Cuk: 16,20g Ca: 246,00mg	Tejeskáv⁷, Kenőmájás, újbagyama+++¹, Teljes kiőrlésű zsemle+++¹ E: 234,02kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 38,49g Só: 1,04g Zsír: 4,69g Feh.: 7,61g Cuk: 5,00g Ca: 17,75mg	Tej 1,5%⁷, Margarin/ csészés, Zala felvágott, jégsaláta+++¹, Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 280,40kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 34,25g Só: 1,44g Zsír: 8,67g Feh.: 14,00g Cuk: 0,00g Ca: 254,07mg	Tej 1,5%⁷, Tejszínes sajtkrém tömlős+++⁷, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 288,78kcal Tel.zsír: 6,69g CH: 37,06g Só: 1,30g Zsír: 8,68g Feh.: 13,88g Cuk: 0,00g Ca: 487,50mg
Ebéd	Daragaluska leves^{1,3,9}, Sárgaborsó főzelék^{1,10}, Sertés pörkölt+++¹, Félbarna kenyér ebéd+++¹ E: 582,20kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 65,20g Só: 1,01g Zsír: 15,57g Feh.: 31,89g Cuk: 0,00g Ca: 81,77mg	Zöldbableves magyaros^{1,7,9}, Tejszínes gombás csirkecsíkok +++^{1,7,8}, Penne tészta^{1,3}, Alma E: 520,15kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 63,33g Só: 1,50g Zsír: 18,83g Feh.: 25,67g Cuk: 0,00g Ca: 71,78mg	Húsleves(sertés), cérnamentélttel+++^{1,3,9}, Főtt sertés karaj+++¹, Piritott dara+++¹, Meggymártás^{1,7} E: 429,58kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 46,89g Só: 0,62g Zsír: 14,67g Feh.: 23,95g Cuk: 5,04g Ca: 61,32mg	Gyömbéres zöldségkrémleves+++^{1,7,9}, Levesgyöngy^{1,3,7}, Csirkemájrizottó+++⁷, Céklasaláta¹⁰ E: 468,05kcal Tel.zsír: 4,80g CH: 53,46g Só: 1,06g Zsír: 17,42g Feh.: 21,11g Cuk: 0,00g Ca: 114,70mg	Szárnyas raguleves+++^{1,3}, Aranygaluska^{1,3,7,8}, Vanília mártás⁷ E: 530,57kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 66,14g Só: 0,92g Zsír: 15,35g Feh.: 28,36g Cuk: 16,79g Ca: 182,54mg
Uzsonna	Margarin/csészés, Csemege szalámi, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle***¹ E: 202,97kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 30,70g Só: 0,83g Zsír: 5,21g Feh.: 6,65g Cuk: 0,00g Ca: 5,10mg	Margarin/csészés, Csirkemell sonka, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle***¹ E: 201,83kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 31,36g Só: 1,12g Zsír: 3,26g Feh.: 9,99g Cuk: 0,00g Ca: 8,03mg	puding csokoládés^{1,7} E: 157,94kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 30,87g Só: 0,13g Zsír: 2,03g Feh.: 3,84g Cuk: 20,17g Ca: 115,04mg	Margarin/csészés, főtt tojásrúd caprióvus+++¹, babcsíra+++¹, Szezámagos zsemle^{1,11} E: 211,56kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 30,88g Só: 0,86g Zsír: 5,81g Feh.: 7,49g Cuk: 0,00g Ca: 22,94mg	Fatörzskifli^{1,3,7} E: 237,25kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 41,02g Só: 0,46g Zsír: 5,07g Feh.: 6,24g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Energia:	1 063,35kcal	1 021,68kcal	821,54kcal	960,01kcal	1 056,59kcal
Zsír:	27,19g	27,49g	21,39g	31,90g	29,10g
Telített zsírsav:	8,62g	9,50g	5,17g	10,20g	12,27g
Fehérje:	49,41g	46,09g	35,40g	42,60g	48,48g
Szénhidrát:	140,10g	147,34g	116,24g	118,59g	144,22g
Hozzáadott cukor:	8,55g	16,20g	30,21g	0,00g	16,79g
Só:	2,38g	3,64g	1,79g	3,37g	2,67g
Ca:	333,58mg	325,81mg	194,10mg	391,71mg	670,03mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!