

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Tej 1,5%<sub>07</sub>, Margarin/ csészés, Szamócadzsem, Félbarna kenyér+++<sub>1</sub></p> <p>E: 284,40kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 46,19g Só: 0,91g</p> <p>Zsír: 6,17g Feh.: 11,35g Cuk: 0,00g Ca: 293,00mg</p>	<p>Kakaó 1,5%<sub>07</sub>, Foszlós kalács<sub>1,3,7</sub></p> <p>E: 341,18kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 53,08g Só: 0,70g</p> <p>Zsír: 8,15g Feh.: 13,63g Cuk: 8,55g Ca: 309,51mg</p>	<p>Karamellás tej 1,5%<sub>07</sub>, Reszelt sajt<sub>7</sub>, Margarin/ csészés, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér kisétkezés***<sub>1</sub></p> <p>E: 374,07kcal Tel.zsír.: 8,16g CH: 41,23g Só: 1,40g</p> <p>Zsír: 14,34g Feh.: 18,44g Cuk: 6,99g Ca: 442,54mg</p>	<p>Tej 1,5%<sub>07</sub>, Vajkrém/natúr<sub>7</sub>, Póréhagyma+++<sub>7</sub>, Teljes kiőrlésű zsemle***<sub>1</sub></p> <p>E: 335,57kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 43,39g Só: 0,85g</p> <p>Zsír: 10,79g Feh.: 14,54g Cuk: 0,00g Ca: 312,98mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Alföldigulyás, Túros-vaniliás nudli+++<sub>1,6,7,8</sub>, Félbarna kenyér ebéd+++<sub>1</sub></p> <p>E: 606,79kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 95,30g Só: 2,23g</p> <p>Zsír: 13,52g Feh.: 23,76g Cuk: 0,00g Ca: 38,96mg</p>	<p>Vajgaluska leves<sub>1,3,7</sub>, Curry- mézes csirkeragu+++<sub>1,7,10</sub>, Párolt rizs</p> <p>E: 496,63kcal Tel.zsír.: 4,44g CH: 57,56g Só: 0,55g</p> <p>Zsír: 18,82g Feh.: 21,65g Cuk: 4,86g Ca: 36,44mg</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves+++<sub>1,3,7</sub>, Zöldséges bulguros sertéscomb+++<sub>1</sub>, Alma</p> <p>E: 508,06kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 70,84g Só: 0,43g</p> <p>Zsír: 11,34g Feh.: 24,53g Cuk: 0,00g Ca: 78,89mg</p>	<p>Paradicsom leves<sub>1,3</sub>, Halrudacska<sub>1,2,3,4,6,7,9,10,13</sub>, Burgonyapüré<sub>7</sub>, Majonéz<sub>3,7,10</sub></p> <p>E: 479,32kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 60,14g Só: 1,46g</p> <p>Zsír: 18,62g Feh.: 17,01g Cuk: 2,50g Ca: 61,77mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Tejszínes sajtkrém tömlős+++<sub>7</sub>, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle+++<sub>1</sub></p> <p>E: 227,32kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 33,65g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 5,81g Feh.: 8,13g Cuk: 0,00g Ca: 244,20mg</p>	<p>Tonhalkrém+++<sub>1,3,4,7,8</sub>, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle+++<sub>1</sub></p> <p>E: 222,77kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 30,30g Só: 0,60g</p> <p>Zsír: 7,52g Feh.: 6,79g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg</p>	<p>Sajtos pogácsa+++ kisétkezés<sub>1,3,7</sub></p> <p>E: 217,50kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 26,15g Só: 0,95g</p> <p>Zsír: 10,50g Feh.: 4,20g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg</p>	<p>Margarin/csészés, Sertés párizsi, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle+++<sub>1</sub></p> <p>E: 216,58kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 30,61g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 6,24g Feh.: 7,81g Cuk: 0,00g Ca: 3,60mg</p>
Energia:	1 118,51kcal	1 060,59kcal	1 099,62kcal	1 031,47kcal
Zsír:	25,50g	34,49g	36,18g	35,65g
Telített zsírsav:	9,81g	9,27g	16,34g	10,96g
Fehérje:	43,24g	42,07g	47,17g	39,36g
Szénhidrát:	175,14g	140,94g	138,23g	134,14g
Hozzáadott cukor:	0,00g	13,41g	6,99g	2,50g
Só:	4,07g	1,84g	2,78g	3,35g
Ca:	576,16mg	350,45mg	521,43mg	378,34mg

**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!