

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tea, margarin, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 194,55kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 33,59g Só: 0,61g  Zsír: 4,51g Feh.: 4,68g Cuk: 9,99g Ca: 15,06mg	Zöldáru paprika, tej 1,5% <sup>7</sup> , zala felvágott <sup>6</sup> , teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , margarin  E: 384,62kcal Tel.zsír.: 5,31g CH: 36,15g Só: 2,12g  Zsír: 17,62g Feh.: 19,94g Cuk: g Ca: 259,80mg	Vajjas-mézes kenyér <sup>1,3,7</sup> , Tea  E: 432,30kcal Tel.zsír.: 7,73g CH: 62,90g Só: 1,41g  Zsír: 16,70g Feh.: 7,02g Cuk: 26,19g Ca: 27,06mg	Kakaó <sup>7</sup> , sonkás felvágott, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , margarin, paradicsom  E: 542,76kcal Tel.zsír.: 6,92g CH: 65,58g Só: 2,47g  Zsír: 17,59g Feh.: 29,99g Cuk: 13,50g Ca: 611,93mg	Tea, kockasajt <sup>7</sup> , zsemle <sup>1,3,7</sup>  E: 210,34kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 39,57g Só: 0,96g  Zsír: 2,29g Feh.: 7,55g Cuk: 9,99g Ca: 95,03mg
<b>Tízórai</b>	tavaszi felvágott <sup>6</sup> , margarin, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , paradicsom  E: 268,20kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 29,48g Só: 2,05g  Zsír: 11,81g Feh.: 10,62g Cuk: g Ca: 29,31mg	csemege szalámi, margarin, kenyér, félbarna, burgonyás <sup>1,3,7</sup>  E: 425,00kcal Tel.zsír.: 8,84g CH: 25,13g Só: 3,23g  Zsír: 27,79g Feh.: 18,01g Cuk: g Ca: 17,90mg	kakaós csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 216,92kcal Tel.zsír.: g CH: 38,86g Só: g  Zsír: 5,29g Feh.: 4,84g Cuk: g Ca: mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , kifli <sup>1,3</sup>  E: 275,03kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 24,41g Só: 1,14g  Zsír: 15,16g Feh.: 9,89g Cuk: g Ca: 39,06mg	fatörzs kifli <sup>1,3,7</sup>  E: 167,00kcal Tel.zsír.: g CH: 31,40g Só: 0,35g  Zsír: 1,20g Feh.: 4,25g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt feltét, kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 808,82kcal Tel.zsír.: 5,29g CH: 72,78g Só: 5,60g  Zsír: 40,35g Feh.: 36,69g Cuk: g Ca: 159,15mg	Karalábéleves (tejfölös), tésztával <sup>1,7</sup> , Csirkepörkölt, Tészta köret <sup>1</sup>  E: 674,66kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 77,90g Só: 2,94g  Zsír: 32,62g Feh.: 26,68g Cuk: g Ca: 100,52mg	Húsgombóc leves <sup>1,3,7,9</sup> , Paradicsommártás <sup>1,9</sup> , Húsgombóc <sup>3</sup> , kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 631,00kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 73,73g Só: 4,47g  Zsír: 21,51g Feh.: 34,65g Cuk: 7,99g Ca: 72,38mg	Húsleves (sertés), cérnametél <sup>1,8,9</sup> , Dubarry csirkemell <sup>1,3,7,8</sup> , Bulgur köret <sup>1</sup>  E: 858,91kcal Tel.zsír.: 5,71g CH: 86,79g Só: 4,35g  Zsír: 29,70g Feh.: 63,71g Cuk: g Ca: 269,24mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) <sup>1,7</sup> , Rántott hal (tonhal) <sup>1,3,4</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Káposzta saláta  E: 985,13kcal Tel.zsír.: 10,66g CH: 95,55g Só: 3,08g  Zsír: 51,88g Feh.: 31,18g Cuk: 11,49g Ca: 215,73mg
<b>Uzsonna</b>	vajkrém <sup>7</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , alma  E: 275,10kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 40,55g Só: 1,02g  Zsír: 9,30g Feh.: 6,20g Cuk: g Ca: 33,50mg	Tojás karika <sup>3</sup> , zsemle <sup>1,3,7</sup> , margarin  E: 212,15kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 28,79g Só: 0,99g  Zsír: 7,13g Feh.: 7,99g Cuk: g Ca: 20,68mg	Sonkakerém <sup>7</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , kigyó uborka  E: 228,87kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 28,79g Só: 2,29g  Zsír: 7,34g Feh.: 11,56g Cuk: g Ca: 50,34mg	magyaros vajkrém <sup>7</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 205,50kcal Tel.zsír.: g CH: 27,19g Só: 1,00g  Zsír: 8,30g Feh.: 5,32g Cuk: g Ca: 10,00mg	vegyes gyümölcslé 0,2 l-es, gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3</sup> , balaton szelet <sup>1,3,5,11</sup>  E: 466,95kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 75,67g Só: 0,99g  Zsír: 12,94g Feh.: 10,80g Cuk: 9,75g Ca: 160,84mg
<b>Vacsora</b>	Sztrapacska tehéntúróval, fűszerekkel <sup>1,3,7</sup>  E: 361,08kcal Tel.zsír.: 5,94g CH: 37,03g Só: 1,51g  Zsír: 16,31g Feh.: 14,71g Cuk: g Ca: 79,20mg	Sajtburger <sup>1,3,6,7</sup>  E: 353,54kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 32,12g Só: 1,88g  Zsír: 17,60g Feh.: 15,97g Cuk: 1,12g Ca: 121,14mg	Melegszendvics sonkás-sajtos teles kiörlésű <sup>1,3,7</sup> , őszibaracklé  E: 549,08kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 97,18g Só: 1,79g  Zsír: 7,67g Feh.: 22,25g Cuk: g Ca: 149,57mg	Sült debreceni kolbász, Mustár <sup>10</sup> , kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 200,49kcal Tel.zsír.: 0,51g CH: 26,93g Só: 1,55g  Zsír: 8,11g Feh.: 5,49g Cuk: g Ca: 53,50mg	
Energia:	1 907,75kcal	2 049,98kcal	2 058,16kcal	2 082,69kcal	1 829,42kcal
Zsír:	82,28g	102,77g	58,51g	78,86g	68,30g
Telített zsírsav:	17,91g	23,33g	14,90g	17,16g	14,05g
Fehérje:	72,90g	88,59g	80,32g	114,40g	53,78g
Szénhidrát:	213,44g	200,09g	301,45g	230,91g	242,19g
A változás jogát fenntartjuk. Szénhidrát-alkohol:	9,99g	1,12g	34,18g	13,50g	31,23g
Só:	10,79g	11,17g	9,96g	10,51g	5,38g
Ca:	316,22mg	520,04mg	299,35mg	983,73mg	471,60mg