

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , kigyó uborka, natúr sajtkrém ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 413,74kcal Tel.zsír: 8,04g CH: 51,90g Só: 1,07g Zsír: 14,70g Feh.: 17,97g Cuk: 12,33g Ca: 492,24mg	Zöldáru paprika, Tojás karika ³ , Tea, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 272,37kcal Tel.zsír: 1,19g CH: 45,81g Só: 0,97g Zsír: 5,35g Feh.: 9,92g Cuk: 6,99g Ca: 35,58mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} , tej 1,5% ⁷ E: 331,90kcal Tel.zsír: 5,49g CH: 44,90g Só: 1,27g Zsír: 11,50g Feh.: 11,78g Cuk: 8,10g Ca: 244,50mg	Tea, füstölt sonka, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, kigyó uborka E: 244,69kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 30,81g Só: 1,64g Zsír: 9,68g Feh.: 8,28g Cuk: 6,99g Ca: 23,86mg	tej 1,5% ⁷ , retek, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , vajkrém ⁷ E: 346,18kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 48,94g Só: 1,05g Zsír: 10,00g Feh.: 14,80g Cuk: g Ca: 259,27mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} , Rakott kelkáposzta ⁷ E: 362,39kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 30,62g Só: 2,00g Zsír: 17,12g Feh.: 19,77g Cuk: g Ca: 141,74mg	vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Halpogácsa (Halfasírt) ^{1,3,4,7} , Burgonyapüré ⁷ , csemegeuborka E: 458,94kcal Tel.zsír: 3,63g CH: 57,08g Só: 3,00g Zsír: 16,81g Feh.: 18,59g Cuk: 6,57g Ca: 138,08mg	Karalábéleves (tejfölös) ^{1,7} , Csirkepörkölt, Galuska ^{1,3} , Céklasaláta E: 484,14kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 53,08g Só: 2,72g Zsír: 24,10g Feh.: 17,87g Cuk: 2,00g Ca: 92,52mg	Csontleves ¹ , Dubarry csirkemell ^{1,3,7,8} , Bulgur köret ¹ E: 536,87kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 57,57g Só: 2,53g Zsír: 20,44g Feh.: 32,71g Cuk: g Ca: 183,26mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,7} , Sült csirkecomb (egész), Petrezselymes burgonya, csemegeuborka E: 331,26kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 34,01g Só: 3,45g Zsír: 12,28g Feh.: 20,67g Cuk: g Ca: 90,14mg
Uzsonna	Sajtos pogácsa házi, kifli ^{1,3,7} , alma E: 322,30kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 41,11g Só: 0,49g Zsír: 11,96g Feh.: 10,33g Cuk: g Ca: 93,04mg	Zala felvágott ⁶ , margarin csökkentett zsírtartalmú, zsemle ^{1,3,7} , póréhagyma E: 215,13kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 29,89g Só: 1,42g Zsír: 6,84g Feh.: 8,27g Cuk: g Ca: 32,45mg	Párizsikrém ⁸ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , retek E: 186,09kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 27,69g Só: 1,60g Zsír: 4,83g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: 78,27mg	Pritaminos túrókrém ⁷ , rozsoskenyér ^{1,3,7} E: 255,03kcal Tel.zsír: 1,57g CH: 39,89g Só: 0,70g Zsír: 4,69g Feh.: 13,05g Cuk: g Ca: 45,30mg	joghurt ⁷ , sajtos stangli ^{1,3,7} E: 213,94kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 22,20g Só: 0,11g Zsír: 10,77g Feh.: 6,06g Cuk: 5,90g Ca: 114,00mg
Energia:	1 098,44kcal	946,44kcal	1 002,13kcal	1 036,60kcal	891,38kcal
Zsír:	43,78g	29,00g	40,43g	34,81g	33,04g
Telített zsírsav:	13,64g	6,95g	9,88g	9,26g	8,62g
Fehérje:	48,07g	36,78g	37,43g	54,03g	41,53g
Szénhidrát:	123,63g	132,78g	125,67g	128,27g	105,14g
Hozzáadott cukor:	12,33g	13,56g	10,10g	6,99g	5,90g
Só:	3,56g	5,39g	5,59g	4,88g	4,62g
Ca:	727,01mg	206,12mg	415,29mg	252,42mg	463,41mg

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!