

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea (erdei), Uborkás-póréhagymás krémsajt <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 297kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 46,59g Só: 1,29g  Zsír: 8,42g Feh.: 8,12g Cuk: 8,99g Ca: 48,21mg	Kakaós gabonagolyó tejjel <sup>1,7</sup> , kifli <sup>1,3,7</sup>  E: 300kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 50,98g Só: 0,71g  Zsír: 4,76g Feh.: 12,50g Cuk: g Ca: 282,96mg	Tejeskávét <sup>7</sup> , Áfonya extradzsem, Ráma margarin, Korpás kenyér <sup>1</sup>  E: 542kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 81,61g Só: 1,73g  Zsír: 16,80g Feh.: 15,24g Cuk: 23,46g Ca: 303,50mg	Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott, Delma margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 291kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 37,89g Só: 1,49g  Zsír: 10,68g Feh.: 9,05g Cuk: 8,99g Ca: 15,85mg	Kakaó <sup>7</sup> , Sárgarépakrém <sup>10</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Lilahagyma  E: 425kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 67,48g Só: 1,64g  Zsír: 9,84g Feh.: 16,12g Cuk: 13,95g Ca: 336,16mg
<b>Ebéd</b>	Csurgatott tojásleves <sup>1,3</sup> , Milánói makaróni reszelt sajttal <sup>1,3,7</sup>  E: 679kcal Tel.zsír.: 6,09g CH: 61,98g Só: 2,04g  Zsír: 31,99g Feh.: 33,86g Cuk: g Ca: 137,78mg	Zellerkrémleves levesgyönggyel <sup>1,3,7,9</sup> , Zöldborsós csirkemellragu <sup>1</sup> , Párolt rizs, Lilakáposzta saláta  E: 663kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 80,26g Só: 2,73g  Zsír: 23,99g Feh.: 29,84g Cuk: 3,75g Ca: 122,85mg	Sárgaborsóleves zöldséggel-virslivel <sup>1</sup> , Túrós batyu <sup>1,3,7</sup> , Alma  E: 781kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 113,39g Só: 1,88g  Zsír: 20,24g Feh.: 31,90g Cuk: 20,98g Ca: 163,58mg	Brokkoli leves <sup>1,3,9</sup> , Mustáros sertés csíkok <sup>1,10</sup> , Gépitárhonya <sup>1,3</sup> , Csemege uborka  E: 646kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 66,29g Só: 2,12g  Zsír: 26,54g Feh.: 33,68g Cuk: 0,00g Ca: 132,87mg	Húsgaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Sóskamártás, főtt burgonya, főtt tojás <sup>1,3,7</sup> , Korpás kenyér <sup>1</sup>  E: 642kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 70,26g Só: 2,16g  Zsír: 29,29g Feh.: 22,15g Cuk: g Ca: 200,31mg
<b>Uzsonna</b>	Ráma margarin, Zöldpaprika, Sertés párizsi, Rozsos zsemle <sup>1</sup>  E: 320kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 32,20g Só: 1,31g  Zsír: 17,26g Feh.: 7,85g Cuk: g Ca: 12,60mg	Delma margarin, Kígyóuborka, Trappista sajt <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 269kcal Tel.zsír.: 4,62g CH: 27,18g Só: 1,36g  Zsír: 11,82g Feh.: 11,83g Cuk: g Ca: 156,00mg	Zalai felvágott, Delma margarin, Jégrettek, Vizes zsemle <sup>1</sup>  E: 276kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 34,08g Só: 1,73g  Zsír: 10,75g Feh.: 10,01g Cuk: g Ca: 25,03mg	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3,7</sup>  E: 273kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 40,84g Só: 0,76g  Zsír: 8,61g Feh.: 7,86g Cuk: 12,49g Ca: 153,82mg	Banán, Túró rudi <sup>7</sup>  E: 225kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 38,41g Só: 0,06g  Zsír: 5,75g Feh.: 4,28g Cuk: 11,46g Ca: 6,60mg
Energia:	1 295,82kcal	1 231,77kcal	1 598,87kcal	1 210,51kcal	1 292,22kcal
Zsír:	57,67g	40,56g	47,79g	45,83g	44,87g
Telített zsírsav:	14,63g	11,08g	13,77g	9,02g	13,85g
Fehérje:	49,82g	54,16g	57,14g	50,59g	42,55g
Szénhidrát:	140,77g	158,42g	229,07g	145,01g	176,14g
Hozzáadott cukor:	8,99g	3,75g	44,44g	21,48g	25,41g
Só:	4,63g	4,80g	5,35g	4,37g	3,86g
Ca:	198,59mg	561,81mg	492,11mg	302,54mg	543,07mg

**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!