

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tea, margarin, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 265,56kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 47,65g Só: 0,90g  Zsír: 4,88g Feh.: 7,46g Cuk: 9,99g Ca: 24,05mg	Főtt virsli (sertés ), Ketchup, Tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 259,94kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 54,22g Só: 1,38g  Zsír: 1,09g Feh.: 8,00g Cuk: 13,91g Ca: 31,89mg	Kakaó <sup>7</sup> , sonkás felvágott, margarin, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , kigyó uborka  E: 508,01kcal Tel.zsír.: 7,74g CH: 51,48g Só: 2,91g  Zsír: 19,00g Feh.: 32,31g Cuk: 13,50g Ca: 617,53mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával <sup>3</sup> , Tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 364,52kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 48,97g Só: 1,73g  Zsír: 12,42g Feh.: 13,77g Cuk: 9,99g Ca: 47,63mg	Zöldáru paprika, Tea, párizsi sajt, sertés, margarin, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 468,33kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 52,42g Só: 2,45g  Zsír: 20,24g Feh.: 18,52g Cuk: 9,99g Ca: 270,01mg
<b>Tízórai</b>	zala felvágott <sup>6</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , margarin, paradicsom  E: 456,72kcal Tel.zsír.: 5,86g CH: 45,67g Só: 3,73g  Zsír: 20,78g Feh.: 21,17g Cuk: g Ca: 43,52mg	túrós táska  E: 233,10kcal Tel.zsír.: g CH: 38,50g Só: g  Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g Cuk: g Ca: mg	vajkrém <sup>7</sup> , kukoricás kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 524,36kcal Tel.zsír.: 15,46g CH: 48,75g Só: 2,97g  Zsír: 32,62g Feh.: 7,92g Cuk: g Ca: 10,00mg	Kolbászkрем <sup>7,10</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , paradicsom  E: 448,23kcal Tel.zsír.: 7,45g CH: 45,44g Só: 2,39g  Zsír: 21,85g Feh.: 16,84g Cuk: g Ca: 49,29mg	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 333,60kcal Tel.zsír.: 5,06g CH: 41,96g Só: 2,70g  Zsír: 11,88g Feh.: 14,20g Cuk: g Ca: 20,00mg
<b>Ebéd</b>	Reszelttészta - leves <sup>1,3,9</sup> , Fejtettbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt feltét, kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 987,30kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 113,29g Só: 6,12g  Zsír: 36,65g Feh.: 49,35g Cuk: g Ca: 147,87mg	zöldségleves <sup>9</sup> , Harcsapaprikás <sup>4,7</sup> , Bulgur köret <sup>1</sup>  E: 658,48kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 74,39g Só: 3,95g  Zsír: 27,59g Feh.: 31,57g Cuk: g Ca: 121,05mg	Csontleves <sup>1</sup> , Erdélyi rakott káposzta <sup>1,6,7,10</sup> , kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 708,49kcal Tel.zsír.: 7,08g CH: 67,57g Só: 6,05g  Zsír: 32,55g Feh.: 34,94g Cuk: g Ca: 224,53mg	Zöldborsóleves eperlevéllel <sup>1</sup> , Sztroganoff ragu <sup>1,7,10</sup> , Párolt rizs  E: 752,05kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 91,61g Só: 3,97g  Zsír: 26,98g Feh.: 33,21g Cuk: g Ca: 115,17mg	Sertésraguleves tárkonyos <sup>1,7,9</sup> , Lekváros bukta <sup>1,3,7</sup>  E: 580,27kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 79,33g Só: 2,20g  Zsír: 17,60g Feh.: 24,39g Cuk: 5,00g Ca: 114,79mg
<b>Uzsonna</b>	krémsajt natúr <sup>7</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , alma  E: 329,00kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 56,46g Só: 1,87g  Zsír: 6,84g Feh.: 9,20g Cuk: g Ca: 73,00mg	magyaros vajkrém <sup>7</sup> , zsemle <sup>1,3,7</sup> , póréhagyma  E: 242,02kcal Tel.zsír.: g CH: 34,58g Só: 0,80g  Zsír: 8,39g Feh.: 6,88g Cuk: g Ca: 80,15mg	Tepertőkrém (búzacsírás) <sup>1,10</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 435,54kcal Tel.zsír.: 7,79g CH: 45,40g Só: 2,03g  Zsír: 22,28g Feh.: 12,75g Cuk: g Ca: 23,49mg	Házi meggyes gyümölcsjoghurt <sup>1,7</sup> , kifli <sup>1,3</sup>  E: 240,86kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 37,73g Só: 1,05g  Zsír: 5,62g Feh.: 9,25g Cuk: 4,50g Ca: 187,72mg	vegyes gyümölcsle 0,2 l-es, balaton szelet <sup>1,3,5,11</sup> , zsemle <sup>1,3,7</sup> , diab mini lekvár, mandarin  E: 477,46kcal Tel.zsír.: g CH: 88,97g Só: 0,82g  Zsír: 8,98g Feh.: 8,47g Cuk: g Ca: 41,20mg
<b>Vacsora</b>	Sajtos tejfölös tészta <sup>1,3,7</sup>  E: 319,30kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 45,23g Só: 0,74g  Zsír: 9,35g Feh.: 12,87g Cuk: g Ca: 172,00mg	Orosz hússaláta <sup>3,7,10</sup> , baguette <sup>1,7</sup>  E: 489,55kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 36,34g Só: 2,30g  Zsír: 30,98g Feh.: 15,10g Cuk: 2,36g Ca: 45,71mg	Főtt csirkemell, Almamártás <sup>1,7</sup>  E: 268,71kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 27,39g Só: 1,42g  Zsír: 4,94g Feh.: 27,19g Cuk: 11,99g Ca: 46,80mg	Hot dog (amerikai ) <sup>10</sup> , öszibaracklé  E: 670,29kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 140,47g Só: 4,17g  Zsír: 5,67g Feh.: 13,43g Cuk: 1,57g Ca: 44,03mg	
Energia:	2 357,88kcal	1 883,08kcal	2 445,12kcal	2 475,95kcal	1 859,66kcal
Zsír:	78,49g	72,24g	111,39g	72,54g	58,70g
Telített zsírsav:	18,47g	8,56g	40,06g	18,00g	14,23g
Fehérje:	100,05g	69,95g	115,11g	86,49g	65,57g
A változás jogát fenntartjuk:	308,30g	238,02g	240,59g	364,23g	262,68g
Hozzáadott cukor:	9,99g	16,27g	25,49g	16,06g	14,99g
Só:	13,36g	8,43g	15,38g	13,32g	8,16g
Ca:	460,44mg	278,80mg	922,35mg	443,84mg	446,00mg