

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea, natúr sajtkrém <sup>7</sup> , teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 203,19kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 30,74g Só: 0,66g  Zsír: 6,38g Feh.: 5,46g Cuk: 6,99g Ca: 37,24mg	Ketchup, Főtt virsli (sertés ), tej 1,5% <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3</sup>  E: 227,90kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 38,20g Só: 1,33g  Zsír: 3,36g Feh.: 10,98g Cuk: 2,80g Ca: 242,04mg	tej 1,5% <sup>7</sup> , margarin csökkentett zsirtartalmú, sonkás felvágott, teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , paradicsom  E: 289,43kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 35,27g Só: 1,50g  Zsír: 9,75g Feh.: 14,85g Cuk: g Ca: 253,04mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> , Tea, kenyér, fehér, alföldi kenyér, retek  E: 249,53kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 34,46g Só: 1,37g  Zsír: 8,12g Feh.: 10,72g Cuk: 6,99g Ca: 34,45mg	Tea, margarin csökkentett zsirtartalmú, párizsi sajtos, sertés, teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , kaliforniai paprika  E: 245,17kcal Tel.zsír: 2,78g CH: 32,45g Só: 1,14g  Zsír: 9,37g Feh.: 7,44g Cuk: 6,99g Ca: 77,12mg
<b>Ebéd</b>	Reszeltészta - leves <sup>1,3,9</sup> , Sült csirkemell <sup>1,3,7,9</sup> , Sós kamartás <sup>1,7</sup> , Főtt burgonya  E: 455,42kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 50,45g Só: 3,17g  Zsír: 15,48g Feh.: 26,48g Cuk: 4,00g Ca: 141,84mg	Zöldséges csipetkeleves <sup>1,3</sup> , Harcsapaprikás <sup>4,7</sup> , Bulgur köret <sup>1</sup>  E: 442,20kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 49,96g Só: 3,08g  Zsír: 18,91g Feh.: 19,90g Cuk: g Ca: 73,66mg	Csontleves <sup>1</sup> , Rakott karfiol zabpehellyel <sup>1,7</sup>  E: 325,53kcal Tel.zsír: 2,05g CH: 27,00g Só: 1,13g  Zsír: 14,89g Feh.: 19,62g Cuk: g Ca: 118,29mg	Zöldborsóleves <sup>1</sup> , Sztraganoff ragu <sup>1,7,10</sup> , Párolt rizs  E: 499,46kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 59,58g Só: 2,27g  Zsír: 17,95g Feh.: 23,17g Cuk: g Ca: 78,16mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből <sup>1,3</sup> , Lekváros bukta <sup>1,3,7</sup>  E: 443,96kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 73,44g Só: 1,13g  Zsír: 9,02g Feh.: 16,83g Cuk: 3,00g Ca: 49,17mg
<b>Uzsonna</b>	Zöldáru paprika, Zala felvágott <sup>6</sup> , margarin csökkentett zsirtartalmú, kenyér, félbarna, burgonyás <sup>1,3,7</sup>  E: 208,59kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 26,16g Só: 1,62g  Zsír: 7,39g Feh.: 9,01g Cuk: g Ca: 18,20mg	magyaros vajkrém <sup>7</sup> , teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , póréhagyma  E: 182,73kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 25,49g Só: 0,49g  Zsír: 6,52g Feh.: 5,39g Cuk: g Ca: 32,39mg	Padlizsánkrém <sup>7</sup> , kenyér, félbarna, burgonyás <sup>1,3,7</sup>  E: 167,82kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 31,63g Só: 1,40g  Zsír: 1,29g Feh.: 7,11g Cuk: g Ca: 22,14mg	Zöldáru paprika, Házi csirkemájkrém <sup>1,7,8</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 177,09kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 28,99g Só: 1,05g  Zsír: 2,73g Feh.: 8,82g Cuk: g Ca: 30,63mg	joghurt <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3</sup> , alma  E: 318,74kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 61,24g Só: 1,38g  Zsír: 2,88g Feh.: 11,34g Cuk: 5,90g Ca: 139,28mg
Energia:	867,19kcal	852,83kcal	782,78kcal	926,08kcal	1 007,87kcal
Zsír:	29,26g	28,79g	25,93g	28,81g	21,27g
Telített zsírsav:	8,40g	4,52g	5,75g	4,72g	4,70g
Fehérje:	40,95g	36,26g	41,58g	42,72g	35,61g
Szénhidrát:	107,34g	113,65g	93,90g	123,04g	167,14g
Hozzáadott cukor:	10,99g	2,80g	g	6,99g	15,89g
Só:	5,45g	4,89g	4,03g	4,69g	3,65g
Ca:	197,28mg	348,09mg	393,46mg	143,24mg	265,57mg

**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!