

Étkezés	2023.05.15 Hétfő	2023.05.16 Kedd	2023.05.17 Szerda	2023.05.18 Csütörtök	2023.05.19 Péntek
Tízórai	Tej 1,5% ₀₇ , Margarin/ csészés, Méz/maci, Félbarna kenyér+++ ₁ E: 325,10kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 58,06g Só: 1,16g Zsír: 5,48g Feh.: 11,18g Cuk: 16,20g Ca: 248,00mg	Tej 1,5% ₀₇ , Fahéjas gabonapehely _{1,5,6,7,8,11} E: 243,60kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 42,60g Só: 0,48g Zsír: 4,04g Feh.: 8,84g Cuk: g Ca: 228,00mg	Kockasajt ₇ , Tejeskávét ₇ , Kígyóuborka, Félbarna kenyér+++ ₁ E: 315,29kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 51,99g Só: 1,20g Zsír: 6,13g Feh.: 13,17g Cuk: 6,99g Ca: 321,18mg	Tej 1,5% ₀₇ , Margarin/ csészés, Csirkemell sonka, újhagyma+++ ₁ , Teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 243,36kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 31,59g Só: 1,31g Zsír: 6,00g Feh.: 14,93g Cuk: g Ca: 257,92mg	Kakaó 1,5% ₀₇ , Foszlós kalács _{1,3,7} E: 318,68kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 50,73g Só: 0,65g Zsír: 7,40g Feh.: 11,98g Cuk: 8,55g Ca: 252,51mg
Ebéd	Minestore leves _{1,3,9} , Zöldborsófőzelék _{1,7} , Fokhagymás csirketokány feltét+++ E: 419,38kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 32,57g Só: 0,36g Zsír: 18,23g Feh.: 25,88g Cuk: 3,00g Ca: 120,89mg	Zellerkrémleves+++ _{1,7,9} , Rizeshús+++ ₁ , Levesgyöngy _{1,3,7} , Vegyesvágott _{10,12} E: 479,20kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 57,69g Só: 1,19g Zsír: 17,70g Feh.: 18,07g Cuk: g Ca: 63,38mg	Húsgaluskaleves+++ _{1,3} , Mákos guba _{1,3,7} , Vanília mártás ₇ , Alma E: 533,71kcal Tel.zsír: 6,23g CH: 66,43g Só: 1,68g Zsír: 16,89g Feh.: 27,56g Cuk: 4,00g Ca: 531,54mg	Csontleves cérnametélttel+++ _{1,3,9} , Hentes tokány+++ _{1,10,12} , Párolt rizs, Müzli szelet _{1,5,8} E: 518,03kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 64,73g Só: 0,61g Zsír: 13,24g Feh.: 18,41g Cuk: 4,20g Ca: 44,39mg	Sárgaborsókrém leves _{1,7} , Sült csirkecomb, zsemlekočka _{1,5,8,11} , Petrezselymes burgonya E: 564,29kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 61,23g Só: 0,76g Zsír: 15,34g Feh.: 37,67g Cuk: g Ca: 64,93mg
Uzsonna	Margarin/csészés, Zala felvágott, Hónapos retetek+++ ₁ , Teljes kiőrlésű zsemle+++ ₁ E: 214,87kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 30,81g Só: 1,13g Zsír: 5,78g Feh.: 8,21g Cuk: g Ca: 18,18mg	Körözött csészés ₇ , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kifli+++ ₁ E: 217,08kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 28,77g Só: 0,80g Zsír: 6,21g Feh.: 9,87g Cuk: g Ca: 3,60mg	Margarin/csészés, Főtt tojás+++ ₃ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 197,08kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 29,54g Só: 0,70g Zsír: 4,75g Feh.: 7,28g Cuk: g Ca: 6,33mg	Kefir ₇ , Tejes kifli+++ _{1,7} E: 251,05kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 37,70g Só: 0,90g Zsír: 6,50g Feh.: 9,85g Cuk: g Ca: 190,55mg	Vajkrém/natúr+++ ₁ , Reszelt sárgarépa+++ ₁ , Teljes kiőrlésű zsemle+++ ₁ E: 205,06kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 32,08g Só: 0,68g Zsír: 5,01g Feh.: 5,86g Cuk: g Ca: 13,80mg
Energia:	959,35kcal	939,88kcal	1 046,08kcal	1 012,44kcal	1 088,03kcal
Zsír:	29,49g	27,95g	27,78g	25,74g	27,75g
Telített zsírsav:	7,90g	9,62g	11,60g	8,59g	8,42g
Fehérje:	45,27g	36,78g	48,00g	43,19g	55,51g
Szénhidrát:	121,44g	129,07g	147,96g	134,02g	144,04g
Hozzáadott cukor:	19,20g	g	10,99g	4,20g	8,55g
Só:	2,66g	2,47g	3,59g	2,83g	2,09g
Ca:	387,07mg	294,98mg	859,05mg	492,86mg	331,24mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!