

Étkezés	2023.05.22 Hétfő	2023.05.23 Kedd	2023.05.24 Szerda	2023.05.25 Csütörtök	2023.05.26 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ , Sajtos pogácsa+++ kisétkelés ^{1,3,7} E: 360,60kcal Tel.zsír: 7,79g CH: 46,25g Só: 1,23g Zsír: 14,41g Feh.: 11,25g Cuk: 6,99g Ca: 229,08mg	Tej 1,5% ⁰⁷ , Margarin/ csészés, Sárgabarack dzsem, Félbarna kenyér+++ ¹ E: 286,00kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 48,31g Só: 1,16g Zsír: 5,48g Feh.: 11,14g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tej 1,5% ⁰⁷ , Olasz felvágott, Margarin/ csészés, Hónapos retetek+++ ¹ , Zsemle ¹ E: 290,13kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 42,24g Só: 1,17g Zsír: 7,68g Feh.: 12,97g Cuk: g Ca: 254,29mg	Tej 1,5% ⁰⁷ , Tejszínes sajtkrém tömlős+++ ⁷ , Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 248,31kcal Tel.zsír: 6,64g CH: 32,92g Só: 1,63g Zsír: 6,62g Feh.: 13,00g Cuk: g Ca: 483,60mg	Kakaó 1,5% ⁰⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 278,18kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 44,21g Só: 0,54g Zsír: 6,41g Feh.: 10,87g Cuk: 8,55g Ca: 246,70mg
Ebéd	Palócleves+++ ^{1,7} , Darásmetélt+++ ^{1,3} , Erdei gyümölcsöntet+++ ¹ , Alma E: 483,64kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 70,17g Só: 1,31g Zsír: 12,96g Feh.: 19,30g Cuk: 8,99g Ca: 70,89mg	Daragaluska leves ^{1,3,9} , Párolt kuskusz ¹ , Zöldborsós csirkemáj, Zabrud+++ ^{1,5,6,8} E: 666,03kcal Tel.zsír: 3,03g CH: 81,45g Só: 0,56g Zsír: 23,35g Feh.: 26,50g Cuk: g Ca: 64,80mg	Magyaros gombaleves+++ ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertés pörkölt+++ ¹ , Félbarna kenyér+++ ¹ E: 501,96kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 59,38g Só: 1,15g Zsír: 18,27g Feh.: 23,02g Cuk: g Ca: 93,64mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} , Halporció natúr+++ ^{1,4} , Petrezselymes rizs, Majonéz ^{3,7,10} E: 487,68kcal Tel.zsír: 2,89g CH: 71,08g Só: 1,29g Zsír: 15,37g Feh.: 12,42g Cuk: 8,49g Ca: 17,26mg	Zöldséges karfiolleves ^{1,3} , Húsgombóc ³ , Paradicsom mártás+++ ¹ , Sós burgonya/fél adag E: 449,01kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 67,45g Só: 0,67g Zsír: 10,38g Feh.: 19,30g Cuk: 9,99g Ca: 63,25mg
Uzsonna	Reszelt sajt ⁷ , Margarin/ csészés, Kígyóuborka, Teljes kiörlésű zsemle*** ¹ E: 293,83kcal Tel.zsír: 6,23g CH: 32,50g Só: 1,11g Zsír: 11,52g Feh.: 13,11g Cuk: g Ca: 199,50mg	Margarin/csészés, Reszelt sárgarépa+++ ¹ , Főtt tojás+++ ³ , Teljes kiörlésű zsemle+++ ¹ E: 209,14kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 31,97g Só: 0,80g Zsír: 4,81g Feh.: 7,64g Cuk: g Ca: 20,13mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Teljes kiörlésű kifli+++ ¹ E: 246,56kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 41,37g Só: 0,53g Zsír: 3,94g Feh.: 9,46g Cuk: g Ca: 127,00mg	Kenőmájas, Margarin/ csészés, újhagyma+++ ¹ , Szezámagos zsemle*** ^{1,11} kísétkelés ^{1,11} E: 225,76kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 32,78g Só: 1,11g Zsír: 7,29g Feh.: 7,09g Cuk: g Ca: 35,33mg	Sertés párizsi, Margarin/csészés, Kígyóuborka, Teljes kiörlésű zsemle+++ ¹ E: 214,23kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 30,22g Só: 1,06g Zsír: 6,18g Feh.: 7,75g Cuk: g Ca: 4,50mg
Energia:	1 138,06kcal	1 161,17kcal	1 038,66kcal	961,75kcal	941,42kcal
Zsír:	38,88g	33,64g	29,89g	29,28g	22,97g
Telített zsírsav:	16,32g	7,85g	10,23g	12,30g	7,78g
Fehérje:	43,66g	45,28g	45,45g	32,51g	37,92g
Szénhidrát:	148,92g	161,73g	142,99g	136,78g	141,88g
Hozzáadott cukor:	15,98g	g	g	8,49g	18,54g
Só:	3,64g	2,51g	2,86g	4,03g	2,27g
Ca:	499,47mg	324,93mg	474,93mg	536,18mg	314,45mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!