

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	tej <sub>7</sub> , gabonapehely <sub>1</sub> E: 245kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 33,37g Só: 0,53g Zsír: 8,54g Feh.: 8,18g H.Cuk: g Ca: 320,10mg	Margarin, zöldség, eidami sajt <sub>7</sub> , tej <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 434kcal Tel.zsír.: 10,72g CH: 36,59g Só: 1,45g Zsír: 22,22g Feh.: 19,24g H.Cuk: g Ca: 481,27mg	Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Margarin, magvas stangli <sub>1,7,8,11</sub> , zöldség E: 404kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 31,28g Só: 1,26g Zsír: 13,70g Feh.: 15,62g H.Cuk: g Ca: 8,32mg	Margarin, zöldség, tej <sub>7</sub> , vajas kifli <sub>1,7</sub> E: 395kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 45,43g Só: 0,93g Zsír: 16,43g Feh.: 12,91g H.Cuk: g Ca: 241,27mg
<b>Ebéd</b>	Olasz paradicsomleves <sub>1,7</sub> , Húsos makaróni <sub>1,7</sub> E: 832kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 80,52g Só: 1,19g Zsír: 41,11g Feh.: 32,05g H.Cuk: 7,99g Ca: 218,48mg	Burgonyaleves (tejfölös) <sub>1,7</sub> , Sertéspörkölt, Finomfözelék <sub>1,7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 646kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 68,71g Só: 1,14g Zsír: 26,18g Feh.: 30,11g H.Cuk: g Ca: 200,66mg	Frankfurti leves zöldségesen <sub>1,6,7</sub> , Sárgabarackízes gombóc (mirelit) <sub>1</sub> E: 859kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 134,95g Só: 1,22g Zsír: 24,57g Feh.: 23,05g H.Cuk: 18,00g Ca: 85,63mg	Almaleves <sub>1,7</sub> , Csirkemájporkölt, Párolt bulgur <sub>1</sub> , Céklasaláta E: 654kcal Tel.zsír.: 4,60g CH: 89,67g Só: 0,94g Zsír: 19,56g Feh.: 32,16g H.Cuk: 14,49g Ca: 124,87mg
<b>Uzsonna</b>	Alma, kakaós kifli <sub>1,3,7</sub> E: 274kcal Tel.zsír.: g CH: 46,06g Só: 0,53g Zsír: 5,99g Feh.: 7,25g H.Cuk: g Ca: 15,75mg	cukros briós <sub>1,3,7</sub> E: 241kcal Tel.zsír.: g CH: 40,39g Só: 0,48g Zsír: 5,46g Feh.: 6,58g H.Cuk: g Ca: mg	Méz, tk kenyér <sub>1</sub> , margarin E: 175kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 21,12g Só: 0,59g Zsír: 8,46g Feh.: 3,07g H.Cuk: g Ca: 1,27mg	csirkemell sonka <sub>6</sub> , margarin, zöldség, tk kenyér <sub>1</sub> E: 260kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 31,12g Só: 1,31g Zsír: 9,01g Feh.: 9,78g H.Cuk: g Ca: 4,80mg
Energia:	1 350,90kcal	1 320,94kcal	1 438,91kcal	1 308,62kcal
Zsír:	55,64g	53,86g	46,73g	45,00g
Telített zsírsav:	11,82g	14,33g	10,99g	12,95g
Fehérje:	47,48g	55,93g	41,74g	54,85g
Szénhidrát:	159,95g	145,69g	187,35g	166,22g
Hozzáadott cukor:	7,99g	g	18,00g	14,49g
Só:	2,25g	3,07g	3,07g	3,17g
Ca:	554,33mg	681,93mg	95,23mg	370,94mg

**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!