

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek	2024.04.27 Szombat	2024.04.28 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	<b>Retek, Tea, Szelet sajt<sup>7</sup>, tk. zsemle<sup>1,3,7</sup></b> E: 322,98kcal Zsír: 16,30g Tel.zsír.: 6,78g Feh.: 18,17g CH: 22,80g Cuk: 6,99g Só: 0,82g Ca: 333,36mg	<b>Sonkakrém<sup>7</sup>, Retek, Tea, tk. zsemle<sup>1,3,7</sup></b> E: 239,83kcal Zsír: 9,55g Tel.zsír.: 1,34g Feh.: 12,08g CH: 23,38g Cuk: 6,99g Só: 0,68g Ca: 36,46mg	<b>Fűszeres vajkrém<sup>7</sup>, Tej<sup>7</sup>, tk. zsemle<sup>1,3,7</sup></b> E: 277,49kcal Zsír: 12,51g Tel.zsír.: 3,56g Feh.: 14,23g CH: 24,46g Cuk: g Só: 0,00g Ca: 229,25mg	<b>Margarin, Tea, Reszelt sajt<sup>7</sup>, Zöldáru uborka, tk. zsemle<sup>1,3,7</sup></b> E: 250,67kcal Zsír: 12,48g Tel.zsír.: 2,79g Feh.: 9,89g CH: 21,55g Cuk: 6,99g Só: 0,23g Ca: 71,91mg	<b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup>, Lilahagyma, Tej<sup>7</sup>, tk. zsemle<sup>1,3,7</sup></b> E: 345,30kcal Zsír: 17,05g Tel.zsír.: 3,92g Feh.: 18,16g CH: 27,16g Cuk: g Só: 0,22g Ca: 253,98mg		
<b>Ebéd</b>	<b>Húsgaluska leves<sup>1,3,7</sup>, Vajas pogácsa házi<sup>1,3,7</sup></b> E: 380,89kcal Zsír: 13,69g Tel.zsír.: 2,01g Feh.: 19,13g CH: 42,72g Cuk: 1,00g Só: 0,62g Ca: 68,12mg	<b>Paradicsomleves<sup>1,9</sup>, Rántott hal (pangasius) sütőben sütve<sup>1,3,4</sup>, Cseresznyebefőtt, Tört burgonya</b> E: 590,84kcal Zsír: 31,84g Tel.zsír.: 4,00g Feh.: 17,48g CH: 56,89g Cuk: 4,00g Só: 0,60g Ca: 27,28mg	<b>Csontleves<sup>1</sup>, Rakott brokkoli<sup>7</sup>, Félbarna kenyér ebédhez<sup>1,3,7</sup></b> E: 492,85kcal Zsír: 22,16g Tel.zsír.: 1,82g Feh.: 21,37g CH: 48,73g Cuk: g Só: 0,84g Ca: 228,11mg	<b>Lekváros bukta<sup>1,3,7</sup>, Jókai bableves csipetkével<sup>1,3,7</sup></b> E: 484,73kcal Zsír: 13,14g Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 25,39g CH: 64,81g Cuk: 3,00g Só: 0,33g Ca: 122,64mg	<b>Erdei gyümölcsleves<sup>7</sup>, Rántott csirkemell sütőben sült<sup>1,3</sup>, Burgonyapüré<sup>7</sup></b> E: 326,35kcal Zsír: 11,00g Tel.zsír.: 2,76g Feh.: 26,14g CH: 30,13g Cuk: 4,00g Só: 0,70g Ca: 105,62mg	<b>Burgonyaleves (magyaros)<sup>1</sup>, Csirkemájrizottó<sup>7</sup>, Csemege uborka</b> E: 316,33kcal Zsír: 10,52g Tel.zsír.: 2,33g Feh.: 14,15g CH: 38,99g Cuk: g Só: 0,73g Ca: 103,15mg	<b>Csirkeaprólék leves<sup>1,9</sup>, Sertéspörkölt, Tészta köret (szarvacska)<sup>1</sup>, Gyümölcssaláta</b> E: 708,80kcal Zsír: 28,89g Tel.zsír.: 1,83g Feh.: 38,56g CH: 70,93g Cuk: 4,00g Só: 1,16g Ca: 64,45mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Natúr joghurt<sup>7</sup>, Alma</b> E: 244,53kcal Zsír: 6,12g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 9,30g CH: 37,40g Cuk: g Só: 0,84g Ca: 199,99mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Narancs, Vaniliás puding<sup>7</sup></b> E: 156,30kcal Zsír: 0,52g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 4,46g CH: 32,46g Cuk: 0,20g Só: 0,39g Ca: 57,76mg	<b>Alma, Hamburger<sup>1,3,7,10</sup></b> E: 232,41kcal Zsír: 6,24g Tel.zsír.: 1,97g Feh.: 18,56g CH: 24,84g Cuk: 0,14g Só: 0,96g Ca: 75,55mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup>, Alma</b> E: 219,98kcal Zsír: 2,72g Tel.zsír.: 0,84g Feh.: 7,70g CH: 40,54g Cuk: 5,90g Só: 0,50g Ca: 133,99mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Kefir<sup>7</sup></b> E: 254,78kcal Zsír: 8,38g Tel.zsír.: 4,39g Feh.: 11,41g CH: 33,15g Cuk: g Só: 1,06g Ca: 278,44mg		
Energia:	948,40kcal	986,97kcal	1 002,74kcal	955,38kcal	926,42kcal	316,33kcal	708,80kcal
Zsír:	36,11g	41,91g	40,91g	28,34g	36,42g	10,52g	28,89g
Telített zsírsav:	11,71g	5,34g	7,36g	6,10g	11,07g	2,33g	1,83g
Fehérje:	46,60g	34,02g	54,16g	42,98g	55,71g	14,15g	38,56g
Szénhidrát:	102,92g	112,73g	98,03g	126,89g	90,44g	38,99g	70,93g
Hozzáadott cukor:	7,99g	11,19g	0,14g	15,89g	4,00g	g	4,00g
Só:	2,28g	1,67g	1,80g	1,06g	1,98g	0,73g	1,16g
Ca:	601,47mg	121,50mg	532,91mg	328,53mg	638,03mg	103,15mg	64,45mg

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

A változás jogát fenntartjuk!