

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Nagy kifli <sup>1,3</sup> , Májás baromfi családi B <sup>1,6,10</sup> , Citromos tea, Kigyóuborka zöldáru  E: 170kcal Tel.zsír.: g CH: 27,55g Só: 0,62g  Zsír: 3,78g Feh.: 5,15g H.Cuk: 6,99g Ca: 4,62mg	Teljes kiőrlésű kenyér B <sup>1,3,7</sup> , Zöldáru kápia paprika, Tea erdei gyümölcsös, Tejfölös túró B <sup>7</sup>  E: 199kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 28,66g Só: 0,61g  Zsír: 5,28g Feh.: 8,66g H.Cuk: 6,99g Ca: 56,11mg	Csikos kifli <sup>1,3,7</sup> , Tejeskávé B <sup>1,7</sup>  E: 333kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 54,91g Só: 0,59g  Zsír: 7,12g Feh.: 11,36g H.Cuk: 11,99g Ca: 228,07mg	Nagy kifli <sup>1,3</sup> , Párizsi B, Sörretek B, Tea gyümölcsös (erdei), Kockasajt Sajtmester <sup>7</sup>  E: 236kcal Tel.zsír.: g CH: 27,67g Só: 1,03g  Zsír: 9,87g Feh.: 7,64g H.Cuk: 6,99g Ca: 2,25mg
<b>Ebéd</b>	Csontleves cérnametélttel <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Meggy mártás B <sup>1,7,10</sup> , Sült csirkecombfilé bőr nélkül, Tejes szelet <sup>1,3,5,6,7</sup>  E: 509kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 62,85g Só: 0,45g  Zsír: 24,35g Feh.: 16,02g H.Cuk: 24,98g Ca: 122,07mg	Babgulyás <sup>1,3,5,7,8,9,10,11</sup> , Alma, Dejós tészta B <sup>1,3,8</sup>  E: 632kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 87,18g Só: 0,61g  Zsír: 15,39g Feh.: 30,11g H.Cuk: 7,90g Ca: 62,73mg	Tarhonyaleves (dörzs tarhonya) <sup>1,3,9</sup> , Pincepörkölt <sup>10</sup> , Káposzta saláta saját <sup>10</sup>  E: 499kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 66,38g Só: 0,43g  Zsír: 14,85g Feh.: 23,39g H.Cuk: 2,00g Ca: 74,22mg	Zellerkrémleves levesgyönggyel B <sup>1,3,7,8,9,10</sup> , Mexikói sertésragu B, Párolt rizs B  E: 589kcal Tel.zsír.: 4,12g CH: 75,03g Só: 0,66g  Zsír: 21,84g Feh.: 21,91g H.Cuk: g Ca: 99,45mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtos rúd L <sup>1,3,7</sup> , Sárgarépa csik-hasáb  E: 208kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 21,15g Só: 0,90g  Zsír: 11,43g Feh.: 4,60g H.Cuk: g Ca: 5,52mg	Nagy kifli <sup>1,3</sup> , Pizza szelet sonka, Zöldáru új zöldhagyma  E: 117kcal Tel.zsír.: 0,11g CH: 19,53g Só: 0,78g  Zsír: 1,97g Feh.: 4,32g H.Cuk: g Ca: 3,53mg	Alma, Túrófánk <sup>1,3,5,6,7,11</sup>  E: 190kcal Tel.zsír.: g CH: 28,34g Só: 0,55g  Zsír: 6,14g Feh.: 4,46g H.Cuk: g Ca: 11,55mg	Kakaós csiga B <sup>1,3,7</sup>  E: 214kcal Tel.zsír.: g CH: 26,84g Só: 0,29g  Zsír: 9,88g Feh.: 3,10g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	886,81kcal	947,83kcal	1 021,68kcal	1 038,76kcal
Zsír:	39,56g	22,64g	28,11g	41,59g
Telített zsírsav:	4,08g	4,88g	3,12g	4,12g
Fehérje:	25,77g	43,09g	39,23g	32,64g
Szénhidrát:	111,55g	135,38g	149,63g	129,54g
Hozzáadott cukor:	31,97g	14,89g	13,99g	6,99g
Só:	1,97g	2,00g	1,58g	1,97g
Ca:	132,21mg	122,36mg	313,84mg	101,70mg

**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. Csillagfű

A változás jogát fenntartjuk!