

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
<b>Tízórai</b>	zsemle teljes kiörlésű <sub>1</sub> , Csemege szalámi, Margarin Delma, tea bodza-málna- homoktövis, Kigyóuborka  E: 288kcal Tel.zsír.: 0g CH: 42g Só: 1,1g  Zsír: 9g Feh.: 7g H.Cuk: 7g Ca: 5mg	Nagy kifli <sub>1,3</sub> , Főtt virsli, Ketchup B <sub>10</sub> , Tea gyümölcsös (erdei )  E: 198kcal Tel.zsír.: 1g CH: 29g Só: 1,2g  Zsír: 6g Feh.: 7g H.Cuk: 8g Ca: 12mg	Sajtos kifli B, Vajkrém natúr B <sub>7</sub> , Kakaó B <sub>7</sub>  E: 336kcal Tel.zsír.: 5g CH: 43g Só: 1,1g  Zsír: 12g Feh.: 14g H.Cuk: 11g Ca: 233mg	zsemle teljes kiörlésű <sub>1</sub> , Jégcsapretek, Margarin Delma, Tea gyümölcsös (erdei ), Trappista sajt B <sub>7</sub>  E: 334kcal Tel.zsír.: 6g CH: 42g Só: 1,3g  Zsír: 12g Feh.: 13g H.Cuk: 7g Ca: 190mg	Teljes kiörlésű kenyér B <sub>1,3,7</sub> , Tojásrántotta B <sub>3</sub> , Zöldáru kápia paprika, tea bodza-málna- homoktövis  E: 243kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 0,6g  Zsír: 9g Feh.: 12g H.Cuk: 7g Ca: 38mg
<b>Ebéd</b>	Tejfölös karfiollevés B <sub>1,3,7,9,10</sub> , Tarhonyáshús B <sub>1,3,10</sub> , Vegyes végott sav.  E: 540kcal Tel.zsír.: 3g CH: 63g Só: 1,0g  Zsír: 20g Feh.: 24g H.Cuk: g Ca: 75mg	Burgonyaleves magyaros B <sub>1,3,7,9,10</sub> , Csirkepörkölt comb filé <sub>10</sub> , Tészta köret <sub>1,3</sub> , Csemege uborka <sub>10</sub>  E: 546kcal Tel.zsír.: 2g CH: 64g Só: 0,8g  Zsír: 27g Feh.: 21g H.Cuk: g Ca: 47mg	Vegyes gyüm.leves (szilva-alma) B <sub>1,7,10</sub> , Rántott csirkemell B <sub>1,3</sub> , Burgonyapüré B <sub>7</sub>  E: 620kcal Tel.zsír.: 3g CH: 96g Só: 0,6g  Zsír: 13g Feh.: 25g H.Cuk: 20g Ca: 86mg	Pirított tészta <sub>1,3,7,9,10</sub> , Sárgaborsó főzelék B <sub>1</sub> , Sertéspörkölt B <sub>10</sub>  E: 476kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 0,4g  Zsír: 21g Feh.: 25g H.Cuk: g Ca: 64mg	Csontleves cérnametélttel <sub>1,3,6,7,9,10</sub> , Eszterházy sertésstokány <sub>1,7,10</sub> , Bulgur B <sub>1,5,8,11</sub>  E: 547kcal Tel.zsír.: 4g CH: 61g Só: 0,7g  Zsír: 25g Feh.: 22g H.Cuk: 1g Ca: 110mg
<b>Uzsonna</b>	Briós B <sub>1,3,7</sub> , Gyümölcs joghurt B <sub>7</sub>  E: 214kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,5g  Zsír: 15g Feh.: 6g H.Cuk: 8g Ca: 135mg	Teljes kiörlésű kenyér B <sub>1,3,7</sub> , Zala felvágott M. Mentes, Zöldáru kápia paprika, Margarin Delma  E: 192kcal Tel.zsír.: 0g CH: 21g Só: 0,8g  Zsír: 9g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 14mg	Vajas pogácsa B <sub>1,3,7</sub> , Alma  E: 132kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,5g  Zsír: 5g Feh.: 2g H.Cuk: g Ca: 14mg	Nagy kifli <sub>1,3</sub> , Vaniliás túró <sub>7</sub>  E: 170kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,4g  Zsír: 4g Feh.: 8g H.Cuk: 6g Ca: 32mg	zsemle teljes kiörlésű <sub>1</sub> , Májás baromfi családi B <sub>1,6,10</sub> , Kigyóuborka  E: 209kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 1,0g  Zsír: 4g Feh.: 7g H.Cuk: g Ca: 5mg
Energia:	1 041,70kcal	935,85kcal	1 087,90kcal	980,52kcal	999,58kcal
Zsír:	45,01g	41,05g	30,00g	36,02g	37,41g
Telített zsírsav:	6,22g	3,64g	8,25g	10,55g	6,25g
Fehérje:	37,36g	35,00g	40,67g	46,32g	40,55g
Szénhidrát:	137,21g	113,85g	158,52g	108,34g	125,12g
Hozzáadott cukor:	15,12g	8,39g	30,75g	12,99g	8,49g
Só:	2,64g	2,83g	2,13g	2,14g	2,29g
Ca:	215,87mg	73,11mg	332,43mg	286,44mg	152,05mg

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!