

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
<b>Tízórai</b>	Cukormentes gyümölcsstea, Kukoricás kenyér <sup>1</sup> , Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 175,24kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 20,92g Só: 0,84g  Zsír: 8,06g Feh.: 3,98g Cuk: 0,00g Ca: 29,60mg	Tej1,5% <sup>7</sup> , Molnárika 50g <sup>1</sup>  E: 252,75kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 39,00g Só: 0,40g  Zsír: 6,05g Feh.: 9,20g Cuk: 3,80g Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea, TK formakenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup>  E: 136,59kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,40g Só: 0,58g  Zsír: 4,56g Feh.: 4,12g Cuk: 0,04g Ca: 0,00mg	Tej1,5% <sup>7</sup> , Foszlóskalács <sup>1,3,7</sup>  E: 220,72kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,95g Só: 0,41g  Zsír: 5,15g Feh.: 8,50g Cuk: 3,35g Ca: 171,00mg	Cukormentes gyümölcsstea, TK formakenyér <sup>1</sup> , Paradicsom, Tojáskrém <sup>3,7,10</sup>  E: 147,01kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,75g Só: 0,51g  Zsír: 5,38g Feh.: 4,87g Cuk: 0,04g Ca: 8,45mg	Tej1,5% <sup>7</sup> , TK kifli sószegegy <sup>1</sup>  E: 235,57kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,75g Só: 0,79g  Zsír: 4,14g Feh.: 9,54g Cuk: 0,84g Ca: 171,00mg
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Szilvatöltelékes gombóc (mirelit) <sup>1,3,5</sup> , Szezonális gyümölcs  E: 725,36kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 111,75g Só: 1,63g  Zsír: 20,61g Feh.: 18,59g Cuk: 44,99g Ca: 41,13mg	Meggyleves <sup>1,7</sup> , Sertésrizottó <sup>7</sup> , Csemege uborka  E: 445,18kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 57,40g Só: 0,36g  Zsír: 14,19g Feh.: 19,61g Cuk: 2,30g Ca: 100,86mg	Zellerleves <sup>1,3,7,9,10</sup> , Húsgombóc sertéshúsból <sup>3</sup> , Paradicsom mártás <sup>1,7,9</sup> , Főtt burgonya 1/2, Szezonális gyümölcs  E: 566,35kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 74,15g Só: 0,32g  Zsír: 18,96g Feh.: 20,51g Cuk: 9,99g Ca: 63,30mg	Karalábé leves magyaros <sup>1,3,7,9,10</sup> , Vadas pulykatokány <sup>1,7,9</sup> , Tészta durum <sup>1</sup>  E: 527,13kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 72,88g Só: 0,27g  Zsír: 15,74g Feh.: 23,47g Cuk: 3,00g Ca: 55,87mg	Tarhonya leves* <sup>1,3,7,9,10</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Csirke nuggets sütőben <sup>1,3,7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Nápolyi szelet <sup>1</sup>  E: 689,51kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 75,75g Só: 1,57g  Zsír: 32,37g Feh.: 23,51g Cuk: 2,70g Ca: 56,18mg	Paradicsom leves <sup>1,3,7,9</sup> , Natúr csirkemell <sup>1</sup> , Párolt rizs, Káposzta saláta  E: 444,56kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 57,87g Só: 0,29g  Zsír: 9,80g Feh.: 26,13g Cuk: 1,70g Ca: 172,72mg
<b>Uzsonna</b>	Bords Eve Olívaolajjal <sup>7</sup> , TK formakenyér <sup>1</sup> , Zöldpaprika, Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup>  E: 194,93kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,29g Só: 0,98g  Zsír: 10,26g Feh.: 5,79g Cuk: 0,04g Ca: 6,40mg	TK kifli sószegegy <sup>1</sup> , Kocka sajt <sup>7</sup> , Sárgarépa hasáb  E: 221,98kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,76g Só: 0,79g  Zsír: 6,18g Feh.: 7,52g Cuk: 0,84g Ca: 0,00mg	Flóra margarin <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Jégcsapretek, Csirkemell sonka <sup>1,6,7</sup>  E: 194,29kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 22,97g Só: 0,63g  Zsír: 4,16g Feh.: 7,54g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	TK formakenyér <sup>1</sup> , Kígyó uborka, Húskrém <sup>1,6,7</sup>  E: 149,18kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 18,18g Só: 0,57g  Zsír: 5,26g Feh.: 5,70g Cuk: 0,04g Ca: 15,60mg	Fehér formakenyér <sup>1</sup> , Körözött  E: 153,11kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 22,72g Só: 0,62g  Zsír: 4,32g Feh.: 23,68g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Sajtospogácsa <sup>1,7</sup> , Alma  E: 218,18kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,40g Só: 1,26g  Zsír: 5,54g Feh.: 5,24g Cuk: 1,00g Ca: 6,30mg
Energia:	1 095,53kcal	919,91kcal	897,23kcal	897,03kcal	989,63kcal	898,31kcal
Zsír:	38,93g	26,42g	27,68g	26,15g	42,06g	19,48g
Telített zsírsav:	5,51g	0,62g	0,00g	2,95g	0,00g	0,00g
Fehérje:	28,36g	36,33g	32,17g	37,67g	52,06g	40,92g
Szénhidrát:	150,96g	129,16g	115,53g	125,01g	117,22g	127,02g
Összes cukor:	45,03g	6,93g	10,03g	6,39g	2,74g	3,53g
Só:	3,45g	1,56g	1,53g	1,24g	2,69g	2,34g
Ca:	77,13mg	271,86mg	63,30mg	242,47mg	64,63mg	350,02mg

**Allergiák:** jogát fenntartjuk!

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