

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
<b>Tízórai</b>	Trópusi gyümölcsstea <sup>1,2</sup> , Flóra margarin <sup>7</sup> , Fehér formakenyér <sup>1</sup> , Sárgabarack lekvár  E: 237,48kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 38,67g Só: 0,62g  Zsír: 3,90g Feh.: 3,16g Cuk: 15,14g Ca: 3,15mg	Tej <sup>1,5</sup> , Fonott kismákos <sup>1,3,5,6,7,8,14</sup>  E: 221,56kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 35,55g Só: 0,80g  Zsír: 4,60g Feh.: 8,20g Cuk: 0,80g Ca: 114,00mg	Narancs-citromfű tea, TK formakenyér <sup>1</sup> , Citromos házi halpástétom <sup>3,7,10</sup>  E: 192,29kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 26,88g Só: 0,61g  Zsír: 7,00g Feh.: 4,62g Cuk: 5,04g Ca: 1,80mg	Tejeskávé <sup>7</sup> , Cinkikarika <sup>1</sup>  E: 285,01kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 51,98g Só: 0,79g  Zsír: 4,30g Feh.: 8,22g Cuk: 8,62g Ca: 114,00mg	Jó reggelt gyümölcsstea <sup>1,2</sup> , Flóra margarin <sup>7</sup> , TK barnakenyér sószegény <sup>1</sup> , Paradicsom, Francia Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup>  E: 230,06kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 27,94g Só: 1,06g  Zsír: 6,86g Feh.: 5,50g Cuk: 5,08g Ca: 2,80mg
<b>Ebéd</b>	Húsgomboc leves <sup>1,3,7,9,10</sup> , Tejszínes - spenótos penne sajttal <sup>1,7</sup> , Szezonális gyümölcs  E: 470,13kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 54,75g Só: 0,55g  Zsír: 20,05g Feh.: 16,28g Cuk: 0,00g Ca: 171,34mg	Karalábé leves <sup>1,3,7,9,10</sup> , Lecsős sertésragu <sup>1</sup> , Főtt burgonya  E: 569,54kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 65,92g Só: 0,32g  Zsír: 21,63g Feh.: 23,45g Cuk: 1,50g Ca: 15,85mg	Sajtkrémleves <sup>1,3,7,9,10</sup> , Leves gyöngy <sup>1</sup> , Mexikói szárnyasragu <sup>1,7</sup> , Párolt rizs, Szezonális gyümölcs  E: 670,87kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 70,56g Só: 0,72g  Zsír: 31,29g Feh.: 23,24g Cuk: 0,00g Ca: 177,60mg	Zöldség leves rizzsel <sup>1,3,7,9,10</sup> , Sült debreceni kolbász <sup>7</sup> , Lencse főzelék <sup>**1,7</sup>  E: 526,42kcal Tel.zsír: 5,23g CH: 53,43g Só: 1,54g  Zsír: 23,50g Feh.: 25,50g Cuk: 2,01g Ca: 77,82mg	Zöldborsó leves <sup>1,3,7,9,10</sup> , Sajttal töltött pulykamell <sup>1,3,7</sup> , Vajas burgonya <sup>7</sup>  E: 676,11kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 64,43g Só: 1,49g  Zsír: 30,23g Feh.: 21,88g Cuk: 1,55g Ca: 0,77mg
<b>Uzsonna</b>	TK zsemle <sup>1</sup> , Kígyó uborka, Ráma margarin, Göcseji füstölt csirkemell sonka <sup>6</sup>  E: 234,62kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,39g Só: 1,82g  Zsír: 8,59g Feh.: 7,86g Cuk: 0,04g Ca: 4,20mg	TK Buci <sup>**1</sup> , Jégcsapretek, Sajtkrém natúr <sup>7</sup>  E: 189,42kcal Tel.zsír: 4,58g CH: 21,77g Só: 0,72g  Zsír: 8,32g Feh.: 5,00g Cuk: 0,00g Ca: 29,60mg	Delma margarin, Vizes zsemle <sup>1</sup> , Sertéspárizsi <sup>1,6,7</sup>  E: 223,60kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 29,87g Só: 1,28g  Zsír: 8,02g Feh.: 6,65g Cuk: 0,00g Ca: 13,24mg	Korpás kifli sószegény <sup>1</sup> , Kocka sajt <sup>7</sup> , Sárgarépa hasáb  E: 174,28kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 33,08g Só: 0,44g  Zsír: 2,10g Feh.: 4,57g Cuk: 0,79g Ca: 14,25mg	Vajas pogácsa  E: 3,26kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,37g Só: 0,00g  Zsír: 0,16g Feh.: 0,08g Cuk: 0,01g Ca: 0,00mg
Energia:	942,22kcal	980,52kcal	1 086,77kcal	985,71kcal	909,42kcal
Zsír:	32,54g	34,55g	46,32g	29,90g	37,25g
Telített zsírsav:	0,00g	4,58g	0,02g	5,23g	0,00g
Fehérje:	27,30g	36,65g	34,50g	38,29g	27,45g
Szénhidrát:	123,81g	123,24g	127,31g	138,49g	92,75g
Összes cukor:	15,18g	2,30g	5,04g	11,42g	6,63g
Só:	2,98g	1,83g	2,60g	2,77g	2,55g
Ca:	178,69mg	159,45mg	192,64mg	206,07mg	3,57mg

**Allergének:**  
 1. Glutén 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