

Étkezés	2021.05.10 Hétfő	2021.05.11 Kedd	2021.05.12 Szerda	2021.05.13 Csütörtök	2021.05.14 Péntek
Tízórai	Zöldáru paprika, Diáksemege, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 320kcal Tel.zsír.: g CH: 39,50g Só: 1,22g Zsír: 12,09g Feh.: 13,74g Cuk: 5,00g Ca: 20,43mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Magyaros vajkrém ₃ , Ivólé 100% E: 212kcal Tel.zsír.: g CH: 24,09g Só: 0,59g Zsír: 8,90g Feh.: 5,72g Cuk: g Ca: 20,50mg	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl ₇ E: 236kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 27,54g Só: 0,60g Zsír: 9,21g Feh.: 9,56g Cuk: g Ca: 15,86mg	Margarinkrém petrezselymes diétás, Tej 2 dl ₇ , Kenyér ₁ E: 268kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 42,72g Só: 1,23g Zsír: 4,68g Feh.: 12,81g Cuk: g Ca: 12,24mg	Zsemle ₁ , Zöldáru paprika, Olasz felvágott ₆ , Tea E: 270kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 31,10g Só: 1,66g Zsír: 9,56g Feh.: 9,12g Cuk: 5,00g Ca: 18,63mg
Ebéd	Tárkonyos zuza leves _{1,7} , Császármorzsa _{1,3,7} E: 490kcal Tel.zsír.: 4,52g CH: 54,93g Só: 0,32g Zsír: 21,32g Feh.: 17,02g Cuk: 0,30g Ca: 114,63mg	Lebbencsleves ₁ , Tökfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt, Kenyér ₁ E: 648kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 75,28g Só: 1,58g Zsír: 27,77g Feh.: 21,88g Cuk: g Ca: 86,24mg	Zöldbableves (zöldséges) _{1,7} , Bolognai spagetti _{1,3,7,9} , Ósziparack Kompót E: 741kcal Tel.zsír.: 7,63g CH: 72,68g Só: 1,99g Zsír: 38,87g Feh.: 24,23g Cuk: 12,30g Ca: 189,55mg	Húsleves cérnamentélttel _{1,3} , Sült pulykacomb, Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Kenyér ₁ E: 575kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 75,96g Só: 1,67g Zsír: 17,24g Feh.: 27,77g Cuk: 5,99g Ca: 104,93mg	Tavaszi zöldségleves _{1,3,9} , Ananász, Rántott sertés szelet spenotos bundában _{1,3} , Párolt rizs E: 657kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 83,51g Só: 1,51g Zsír: 23,83g Feh.: 22,95g Cuk: 4,24g Ca: 99,67mg
Uzsonna	Alma /fél/, Túró rudi _{5,7} E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 6,82g Só: 0,00g Zsír: 2,39g Feh.: 1,11g Cuk: g Ca: 5,25mg	Sajtos kifli _{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	Puding vanília _{6,7} E: 122kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: mg	Alma, Tejszelet Milkimo _{1,5,7} E: 61kcal Tel.zsír.: g CH: 17,63g Só: 0,04g Zsír: 5,58g Feh.: 2,48g Cuk: g Ca: 10,50mg	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	904,51kcal	932,90kcal	1 098,86kcal	903,27kcal	1 050,77kcal
Zsír:	35,80g	38,15g	51,09g	27,50g	34,39g
Telített zsírsav:	4,52g	3,48g	11,39g	2,96g	5,51g
Fehérje:	31,86g	30,82g	36,17g	43,06g	36,92g
Szénhidrát:	101,24g	110,99g	121,47g	136,30g	138,61g
Hozzáadott cukor:	5,29g	g	12,30g	5,99g	9,24g
Só:	1,54g	2,60g	2,74g	2,94g	3,17g
Ca:	140,31mg	139,52mg	205,42mg	127,67mg	118,29mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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