

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tojásrántotta hagymával, paprikával [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Hársfa tea  E: 251kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 30,79g Só: 0,51g  Zsír: 9,38g Feh.: 10,56g H.Cuk: 4,05g Ca: 37,70mg	Graham kenyér [1,3,7], Kigyóuborka, Magyaros vajkrém [7], Hársfa tea  E: 165kcal Tel.zsír: g CH: 31,98g Só: 0,56g  Zsír: 5,58g Feh.: 5,49g H.Cuk: 4,05g Ca: 16,75mg	Magos zsemle [1,3,7,11], Párizsi felvágott [6], Paradicsom, Tej 1,5% [7]  E: 342kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 33,79g Só: 0,56g  Zsír: 15,24g Feh.: 16,77g H.Cuk: g Ca: 286,66mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7]  E: 292kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 37,63g Só: 1,19g  Zsír: 7,01g Feh.: 19,21g H.Cuk: g Ca: 319,18mg	Májkrémes félbarna kenyér, retek [1,3,6,7], Tej 1,5% [7], Uborka  E: 263kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 44,71g Só: 1,16g  Zsír: 6,63g Feh.: 16,28g H.Cuk: g Ca: 254,75mg
<b>Ebéd</b>	Alföldi zöldségleves [9], Húsos makaróni [1,7], Limonádé cukor nélkül  E: 477kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 45,48g Só: 0,22g  Zsír: 23,70g Feh.: 17,85g H.Cuk: g Ca: 99,76mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Köményleves [1], Zöldborsó főzelék [1,7], Sertéspörkölt  E: 583kcal Tel.zsír: 1,78g CH: 55,01g Só: 0,52g  Zsír: 27,98g Feh.: 25,70g H.Cuk: g Ca: 116,07mg	Csontleves cérnametéttel [1], Stefánia vagdalt [1,3,7], Zöldséges bulgur [1], Alma  E: 434kcal Tel.zsír: 1,04g CH: 58,08g Só: 0,52g  Zsír: 13,44g Feh.: 21,04g H.Cuk: g Ca: 96,13mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel [1,3,7], Pirított csirkemáj, Burgonyapüré [7], Céklasaláta  E: 447kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 45,44g Só: 0,44g  Zsír: 18,03g Feh.: 24,87g H.Cuk: 2,00g Ca: 163,09mg	Frankfurti leves [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Túrógombóc [1,3,7]  E: 622kcal Tel.zsír: 8,18g CH: 66,70g Só: 0,84g  Zsír: 24,33g Feh.: 32,80g H.Cuk: 8,00g Ca: 179,39mg
<b>Uzsonna</b>	Császárszemle [1,3,7], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma  E: 177kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 22,37g Só: 0,27g  Zsír: 6,70g Feh.: 5,92g H.Cuk: g Ca: 38,04mg	Túrós táska [1,3,7]  E: 233kcal Tel.zsír: g CH: 38,50g Só: g  Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel [7]  E: 309kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 59,56g Só: 0,27g  Zsír: 3,00g Feh.: 9,30g H.Cuk: 20,98g Ca: 228,13mg	Tepertős hatszög [1,3,7]  E: 218kcal Tel.zsír: g CH: 22,55g Só: 0,43g  Zsír: 10,12g Feh.: 5,28g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli [1,3], Paradicsom, Kockasajt [7]  E: 152kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 25,41g Só: 0,32g  Zsír: 2,92g Feh.: 5,82g H.Cuk: g Ca: 14,04mg
Energia:	904,76kcal	980,82kcal	1 085,59kcal	957,27kcal	1 036,82kcal
Zsír:	39,77g	37,76g	31,67g	35,15g	33,87g
Telített zsírsav:	4,46g	1,78g	4,31g	7,94g	10,73g
Fehérje:	34,33g	39,59g	47,11g	49,37g	54,90g
Szénhidrát:	98,64g	125,49g	151,43g	105,62g	136,82g
Hozzáadott cukor:	4,05g	4,05g	20,98g	2,00g	8,00g
Só:	1,01g	1,09g	1,35g	2,07g	2,33g
Ca:	175,50mg	132,82mg	610,91mg	482,27mg	448,18mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Szezámgyógyszert és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt