

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: 302kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 39,79g Só: 0,60g Zsír: 10,23g Feh.: 12,36g H.Cuk: 8,10g Ca: 46,09mg	Graham kenyér [1,3,7], Kigyóborka, Magyaros vajkrém [7], Hársfa tea  E: 209kcal Tel.zsír.: g CH: 41,60g Só: 0,68g Zsír: 6,47g Feh.: 6,60g H.Cuk: 8,10g Ca: 21,81mg	Magos zsemle [1,3,7,11], Párizsi felvágott [6], Paradicsom, Tej 1,5% [7]  E: 391kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 36,86g Só: 0,63g Zsír: 17,83g Feh.: 19,76g H.Cuk: g Ca: 347,46mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7]  E: 373kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 45,78g Só: 1,45g Zsír: 9,34g Feh.: 25,90g H.Cuk: g Ca: 397,10mg	Májkrémes félbarna kenyér, retek [1,3,6,7], Tej 1,5% [7], Uborka  E: 308kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 52,94g Só: 1,35g Zsír: 7,50g Feh.: 19,13g H.Cuk: g Ca: 317,29mg
<b>Ebéd</b>	Alföldi zöldségleves [9], Húsos makaróni [1,7], Limonádé cukor nélkül  E: 578kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 54,83g Só: 0,28g Zsír: 28,91g Feh.: 21,49g H.Cuk: g Ca: 116,25mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Köményleves [1], Zöldborsó főzelék [1,7], Sertéspörkölt  E: 723kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 67,79g Só: 0,63g Zsír: 35,15g Feh.: 31,57g H.Cuk: g Ca: 147,42mg	Csontleves cérnametéllel [1], Stefánia vagdalt [1,3,7], Zöldséges bulgur [1], Alma  E: 540kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 71,44g Só: 0,65g Zsír: 17,27g Feh.: 25,88g H.Cuk: g Ca: 116,81mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel [1,3,7], Pirított csirkemáj, Burgonyapüré [7], Céklasaláta  E: 506kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 51,16g Só: 0,52g Zsír: 19,50g Feh.: 30,34g H.Cuk: 2,00g Ca: 200,66mg	Frankfurti leves [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Túrógombóc [1,3,7]  E: 780kcal Tel.zsír.: 10,28g CH: 82,55g Só: 1,02g Zsír: 31,06g Feh.: 40,87g H.Cuk: 10,00g Ca: 225,77mg
<b>Uzsonna</b>	Császárzsemle [1,3,7], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma  E: 184kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 22,78g Só: 0,28g Zsír: 7,14g Feh.: 6,25g H.Cuk: g Ca: 44,04mg	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: 364kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 70,64g Só: 0,30g Zsír: 3,45g Feh.: 10,67g H.Cuk: 26,47g Ca: 262,36mg	Tepertős hatszög [1,3,7]  E: 436kcal Tel.zsír.: g CH: 45,10g Só: 0,86g Zsír: 20,24g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli [1,3], Paradicsom, Kockasajt [7]  E: 154kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 25,81g Só: 0,32g Zsír: 2,94g Feh.: 5,92g H.Cuk: g Ca: 15,44mg
Energia:	1 063,82kcal	1 165,65kcal	1 294,86kcal	1 314,71kcal	1 241,87kcal
Zsír:	46,28g	45,82g	38,55g	49,08g	41,49g
Telített zsírsav:	5,29g	2,34g	5,27g	9,38g	13,24g
Fehérje:	40,10g	46,57g	56,31g	66,80g	65,91g
Szénhidrát:	117,40g	147,88g	178,94g	142,04g	161,30g
Hozzáadott cukor:	8,10g	8,10g	26,47g	2,00g	10,00g
Só:	1,17g	1,30g	1,59g	2,82g	2,69g
Ca:	206,38mg	169,23mg	726,62mg	597,76mg	558,50mg

**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