

| Étkezés           | 2022.09.19<br>Hétfő   | 2022.09.20<br>Kedd  | 2022.09.21<br>Szerda  | 2022.09.22<br>Csütörtök  | 2022.09.23<br>Péntek  |
|-------------------|---|---|---|--|---|
| <b>Tízórai</b>    | Tojásrántotta hagymával,<br>paprikával [3], Teljes kiőrlésű<br>kenyér [1,3,7], Hársfa tea<br><br>E: 333kcal<br>Tel.zsír.: 2,13g<br>CH: 42,39g<br>Só: 0,64g<br>Zsír: 12,30g<br>Feh.: 12,88g<br>H.Cuk: 8,10g<br>Ca: 48,57mg | Graham kenyér [1,3,7],<br>Kigyóborka, Magyaros<br>vajkrém [7], Hársfa tea<br><br>E: 233kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 47,11g<br>Só: 0,79g<br>Zsír: 6,96g<br>Feh.: 7,67g<br>H.Cuk: 8,10g<br>Ca: 24,88mg                           | Magos zsemle [1,3,7,11],<br>Párizsi felvágott [6],<br>Paradicsom, Tej 1,5% [7]<br><br>E: 414kcal<br>Tel.zsír.: 2,06g<br>CH: 37,08g<br>Só: 0,63g<br>Zsír: 19,66g<br>Feh.: 21,00g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 350,56mg           | Sonkás-sajtos<br>melegszendvics [1,3,7],<br>Paprika, Tej 1,5% [7]<br><br>E: 432kcal<br>Tel.zsír.: 5,37g<br>CH: 51,17g<br>Só: 1,76g<br>Zsír: 11,29g<br>Feh.: 30,88g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 440,20mg   | Májkrémes félbarna kenyér,<br>retek [1,3,6,7], Tej 1,5% [7],<br>Uborka<br><br>E: 342kcal<br>Tel.zsír.: 3,19g<br>CH: 58,82g<br>Só: 1,52g<br>Zsír: 8,46g<br>Feh.: 21,09g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 322,12mg                    |
| <b>Ebéd</b>       | Alföldi zöldségleves [9],<br>Húsos makaróni [1,7],<br>Limonádé cukor nélkül<br><br>E: 678kcal<br>Tel.zsír.: 3,21g<br>CH: 64,17g<br>Só: 0,33g<br>Zsír: 34,11g<br>Feh.: 25,11g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 141,19mg                  | Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,3,7], Köményleves [1],<br>Zöldborsó főzelék [1,7],<br>Sertéspörkölt<br><br>E: 859kcal<br>Tel.zsír.: 2,73g<br>CH: 80,51g<br>Só: 0,69g<br>Zsír: 41,36g<br>Feh.: 38,15g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 178,02mg | Csontleves cérnametéllel<br>[1], Stefánia vagdalt [1,3,7],<br>Zöldséges bulgur [1], Alma<br><br>E: 634kcal<br>Tel.zsír.: 1,60g<br>CH: 83,83g<br>Só: 0,74g<br>Zsír: 20,42g<br>Feh.: 30,27g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 132,25mg | Brokkolikrém leves<br>árpagyönggyel [1,3,7],<br>Pirított csirkemáj,<br>Burgonyapüré [7],<br>Céklasaláta<br><br>E: 637kcal<br>Tel.zsír.: 6,73g<br>CH: 60,32g<br>Só: 0,63g<br>Zsír: 27,39g<br>Feh.: 35,98g<br>H.Cuk: 4,50g<br>Ca: 234,50mg | Frankfurti leves [1,6,7],<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,3,7], Túrógombóc [1,3,7]<br><br>E: 901kcal<br>Tel.zsír.: 11,91g<br>CH: 94,65g<br>Só: 1,16g<br>Zsír: 36,37g<br>Feh.: 46,82g<br>H.Cuk: 13,00g<br>Ca: 256,68mg |
| <b>Uzsonna</b>    | Császárszemle [1,3,7],<br>Tonhalkrém [4,10],<br>Póréhagyma<br><br>E: 327kcal<br>Tel.zsír.: 0,69g<br>CH: 44,58g<br>Só: 0,53g<br>Zsír: 10,95g<br>Feh.: 10,76g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 73,42mg                                    | Túrós táska [1,3,7]<br><br>E: 233kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 38,50g<br>Só: g<br>Zsír: 4,20g<br>Feh.: 8,40g<br>H.Cuk: g<br>Ca: mg  | Tejberizs erdei<br>gyümölcsöntettel [7]<br><br>E: 424kcal<br>Tel.zsír.: 2,04g<br>CH: 83,00g<br>Só: 0,33g<br>Zsír: 3,75g<br>Feh.: 12,07g<br>H.Cuk: 29,77g<br>Ca: 285,18mg  | Tepertős hatszög [1,3,7]<br><br>E: 436kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 45,10g<br>Só: 0,86g<br>Zsír: 20,24g<br>Feh.: 10,56g<br>H.Cuk: g<br>Ca: mg  | Kifli [1,3], Paradicsom,<br>Kockasajt [7]<br><br>E: 298kcal<br>Tel.zsír.: 0,02g<br>CH: 49,82g<br>Só: 0,64g<br>Zsír: 5,78g<br>Feh.: 11,38g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 24,58mg  |
| Energia:          | 1 338,79kcal  | 1 324,52kcal  | 1 471,65kcal  | 1 505,39kcal   | 1 540,01kcal  |
| Zsír:             | 57,35g  | 52,52g  | 43,82g  | 58,92g   | 50,61g  |
| Telített zsírsav: | 6,04g   | 2,73g   | 5,69g   | 12,10g   | 15,13g  |
| Fehérje:          | 48,75g  | 54,22g  | 63,34g  | 77,42g   | 79,29g  |
| Szénhidrát:       | 151,14g   | 166,13g   | 203,90g   | 156,60g  | 203,29g   |
| Hozzáadott cukor: | 8,10g   | 8,10g   | 29,77g  | 4,50g  | 13,00g  |
| Só:               | 1,49g   | 1,48g   | 1,70g   | 3,25g  | 3,32g   |
| Ca:               | 263,19mg  | 202,90mg  | 767,98mg  | 674,70mg   | 603,38mg  |

**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