

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 2,8% [7]  E: 282kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 36,54g Só: 0,64g  Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g H.Cuk: 2,80g Ca: 251,96mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 2,8% [7]  E: 301kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 32,84g Só: 0,64g  Zsír: 11,84g Feh.: 15,39g H.Cuk: g Ca: 269,77mg	Graham kenyér [1,3,7], Diós sajtkrém [7,8], Tej 2,8% [7]  E: 344kcal Tel.zsír: 10,60g CH: 33,39g Só: 1,02g  Zsír: 20,40g Feh.: 13,42g H.Cuk: g Ca: 304,50mg	Paradicsom, Gépsonka, Tej 2,8% [7], Rozsos kenyér [1,3,7]  E: 269kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 33,34g Só: 0,70g  Zsír: 7,80g Feh.: 15,99g H.Cuk: g Ca: 261,74mg	Kígyóuborka, Snidlinges túrókrém [7], Tej 2,8% [7], Kenyér [1,3,7]  E: 234kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 32,68g Só: 0,68g  Zsír: 8,03g Feh.: 14,31g H.Cuk: g Ca: 273,27mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Banán  E: 84kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g  Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg	Szilva  E: 43kcal Tel.zsír: g CH: 9,18g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg	Körte  E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Őszibarack  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g  Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 7,83mg
<b>Ebéd</b>	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Sárgarépa főzelék [1,7], Főtt virsli [6], Kenyér [1,3,7]  E: 364kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 47,03g Só: 1,05g  Zsír: 12,36g Feh.: 21,55g H.Cuk: g Ca: 134,15mg	Magyaros karalábéleves, Sajtós halfilé [4,7,8], Mexikói zöldségköret  E: 262kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 22,35g Só: 0,58g  Zsír: 10,41g Feh.: 19,27g H.Cuk: g Ca: 137,28mg	Csirkeraguleves [1,9], Kakaós palacsinta [1,3,7]  E: 212kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 28,81g Só: 0,26g  Zsír: 4,87g Feh.: 12,93g H.Cuk: 12,80g Ca: 73,84mg	Paradicsomleves [1,9], Natúr sertéskaraj [1], Karfiol főzelék [1,7]  E: 316kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 22,68g Só: 0,17g  Zsír: 17,05g Feh.: 16,72g H.Cuk: 2,00g Ca: 66,96mg	Burgonyaleves [1], Spenótos csirke [1,7,8], Tészta köret [1,3]  E: 353kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 47,76g Só: 0,14g  Zsír: 9,11g Feh.: 19,23g H.Cuk: g Ca: 92,03mg
<b>Uzsonna</b>	Paprikás szalámi, Retek, Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 129kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 21,74g Só: 0,45g  Zsír: 5,01g Feh.: 6,21g H.Cuk: g Ca: 17,90mg	Kefir [7], Kenyér [1,3,7]  E: 221kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 31,27g Só: 1,12g  Zsír: 8,50g Feh.: 11,57g H.Cuk: g Ca: 278,00mg	Húspástétom [1,6], Pritamin paprika, Tej 2,8% (1 dl) [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 201kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 30,51g Só: 0,55g  Zsír: 6,81g Feh.: 11,18g H.Cuk: g Ca: 128,00mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10], Tej 2,8% (1 dl) [7]  E: 201kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 22,92g Só: 0,68g  Zsír: 6,28g Feh.: 18,23g H.Cuk: 0,07g Ca: 158,36mg	Lekváros levél [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7]  E: 282kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 37,04g Só: 0,39g  Zsír: 11,60g Feh.: 6,32g H.Cuk: g Ca: 120,00mg
Energia:	806,13kcal	868,47kcal	799,60kcal	838,77kcal	905,85kcal
Zsír:	27,54g	30,83g	32,07g	31,43g	28,82g
Telített zsírsav:	8,21g	11,38g	13,03g	8,52g	7,76g
Fehérje:	39,63g	47,27g	38,25g	51,34g	40,49g
Szénhidrát:	111,61g	105,82g	101,88g	90,94g	125,58g
Hozzáadott cukor:	2,80g	g	12,80g	2,07g	g
Só:	2,16g	2,38g	1,85g	1,55g	1,22g
Ca:	413,46mg	689,85mg	520,74mg	502,76mg	493,12mg

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt