

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 1,5% [7]  E: 280kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 45,11g Só: 0,59g  Zsír: 5,07g Feh.: 12,61g H.Cuk: 17,98g Ca: 313,30mg	Tejbedara kakaó szóráttal [1,7]  E: 337kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 61,55g Só: 0,33g  Zsír: 4,31g Feh.: 12,32g H.Cuk: 21,48g Ca: 291,95mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Sajtkrém [7,8], Pöréhgagyma, Tej 1,5% [7]  E: 466kcal Tel.zsír: 9,58g CH: 48,61g Só: 1,32g  Zsír: 18,89g Feh.: 24,84g H.Cuk: g Ca: 613,46mg	Kifli [1,3], Retek, Főtt tojás [3], Margarin, Tej 1,5% [7]  E: 495kcal Tel.zsír: 6,05g CH: 60,61g Só: 1,35g  Zsír: 17,87g Feh.: 22,72g H.Cuk: g Ca: 336,99mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Májkrém [6], Tej 1,5% [7], Uborka  E: 428kcal Tel.zsír: 5,79g CH: 49,48g Só: 1,40g  Zsír: 15,54g Feh.: 22,15g H.Cuk: g Ca: 314,19mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves [1,3], Csirke nuggets [1,3], Zöldséges bulgur [1], Tartármártás [3,7,10]  E: 749kcal Tel.zsír: 6,38g CH: 67,59g Só: 1,08g  Zsír: 43,57g Feh.: 23,77g H.Cuk: 0,80g Ca: 76,30mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Tarhonyás hús [1], Csemege uborka  E: 676kcal Tel.zsír: 2,81g CH: 90,26g Só: 0,43g  Zsír: 21,23g Feh.: 28,00g H.Cuk: 12,28g Ca: 116,23mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Majorannás csirkeragu [1,7], Párolt rizs, Alma  E: 738kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 90,62g Só: 0,17g  Zsír: 35,18g Feh.: 24,61g H.Cuk: g Ca: 132,05mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Csontleves eperlevéllel [1], Burgonyafőzelék [1,7], Fasírt sertésből [1,3]  E: 671kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 83,70g Só: 1,11g  Zsír: 22,43g Feh.: 30,81g H.Cuk: g Ca: 134,05mg	Sertésraguleves [3,7,9], Aranygaluska [1,3,7,8]  E: 833kcal Tel.zsír: 7,90g CH: 77,84g Só: 0,43g  Zsír: 43,92g Feh.: 26,38g H.Cuk: 16,00g Ca: 166,86mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7], Tonhalkrém [4,10], Paprika  E: 353kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 63,73g Só: 0,68g  Zsír: 5,06g Feh.: 12,74g H.Cuk: g Ca: 37,35mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Paradicsom  E: 436kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 41,34g Só: 0,69g  Zsír: 20,47g Feh.: 19,13g H.Cuk: g Ca: 24,50mg	Csokis croissant [1,3,7]  E: 235kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 21,38g Só: 0,38g  Zsír: 14,84g Feh.: 3,61g H.Cuk: 7,42g Ca: 40,55mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7]  E: 210kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 19,79g Só: 0,81g  Zsír: 9,99g Feh.: 9,80g H.Cuk: 4,50g Ca: 329,45mg	Magos zsemle [1,3,7,11], Paradicsom, Csirkemell sonka [6]  E: 242kcal Tel.zsír: 0,26g CH: 26,88g Só: 0,88g  Zsír: 7,44g Feh.: 16,54g H.Cuk: g Ca: 61,49mg
Energia:	1 381,98kcal	1 449,20kcal	1 438,00kcal	1 375,73kcal	1 502,74kcal
Zsír:	53,71g	46,01g	68,90g	50,29g	66,90g
Telített zsírsav:	9,30g	5,96g	18,37g	14,48g	13,95g
Fehérje:	49,11g	59,44g	53,05g	63,32g	65,07g
Szénhidrát:	176,42g	193,16g	160,61g	164,10g	154,19g
Hozzáadott cukor:	18,78g	33,76g	7,42g	4,50g	16,00g
Só:	2,35g	1,45g	1,88g	3,27g	2,72g
Ca:	426,95mg	432,68mg	786,06mg	800,49mg	542,54mg

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