

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: 192kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 29,72g Só: 0,42g  Zsír: 3,79g Feh.: 9,27g H.Cuk: 10,79g Ca: 244,98mg	Tejbedara kakaó szóráttal [1,7]  E: 239kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 42,42g Só: 0,27g  Zsír: 3,35g Feh.: 9,30g H.Cuk: 13,99g Ca: 232,63mg	Teljes kiörlésű kenyér [1,3,7], Sajtkrém [7,8], Pöréhgagyma, Tej 1,5% [7]  E: 351kcal Tel.zsír: 6,95g CH: 37,79g Só: 1,00g  Zsír: 13,62g Feh.: 18,79g H.Cuk: g Ca: 458,37mg	Kifli [1,3], Retek, Főtt tojás [3], Margarin, Tej 1,5% [7]  E: 298kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 34,65g Só: 0,81g  Zsír: 10,97g Feh.: 15,06g H.Cuk: g Ca: 260,54mg	Teljes kiörlésű kenyér [1,3,7], Májkrém [6], Tej 1,5% [7], Uborka  E: 280kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 37,71g Só: 0,86g  Zsír: 7,78g Feh.: 14,61g H.Cuk: g Ca: 247,94mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves [1,3], Csirke nuggets [1,3], Zöldséges bulgur [1], Tartármártás [3,7,10]  E: 531kcal Tel.zsír: 4,61g CH: 45,99g Só: 0,78g  Zsír: 31,70g Feh.: 16,66g H.Cuk: 0,40g Ca: 51,13mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Tarhonyás hús [1], Csemege uborka  E: 460kcal Tel.zsír: 2,01g CH: 59,45g Só: 0,32g  Zsír: 15,05g Feh.: 19,74g H.Cuk: 6,57g Ca: 81,84mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Majorannás csirkeragu [1,7], Párolt rizs, Alma  E: 522kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 65,57g Só: 0,12g  Zsír: 24,26g Feh.: 17,33g H.Cuk: g Ca: 90,48mg	Teljes kiörlésű kenyér [1,3,7], Csontleves eperlevéllel [1], Burgonyafőzelék [1,7], Fasírt sertésből [1,3]  E: 483kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 62,50g Só: 0,84g  Zsír: 14,81g Feh.: 23,01g H.Cuk: g Ca: 99,22mg	Sertésraguleves [3,7,9], Aranygaluska [1,3,7,8]  E: 600kcal Tel.zsír: 5,59g CH: 54,24g Só: 0,31g  Zsír: 32,18g Feh.: 19,78g H.Cuk: 12,00g Ca: 123,55mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiörlésű zsemle [1,3,7], Tonhalkrém [4,10], Paprika  E: 192kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 32,32g Só: 0,35g  Zsír: 3,79g Feh.: 7,06g H.Cuk: g Ca: 21,50mg	Teljes kiörlésű kifli [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Paradicsom  E: 242kcal Tel.zsír: 0,56g CH: 21,22g Só: 0,35g  Zsír: 12,16g Feh.: 10,84g H.Cuk: g Ca: 14,00mg	Csokis croissant [1,3,7]  E: 117kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 10,69g Só: 0,19g  Zsír: 7,42g Feh.: 1,80g H.Cuk: 3,71g Ca: 20,27mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7]  E: 158kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 15,27g Só: 0,60g  Zsír: 7,40g Feh.: 7,26g H.Cuk: 4,00g Ca: 243,90mg	Magos zsemle [1,3,7,11], Paradicsom, Csirkemell sonka [6]  E: 219kcal Tel.zsír: 0,17g CH: 25,23g Só: 0,69g  Zsír: 7,20g Feh.: 13,06g H.Cuk: g Ca: 56,74mg
Energia:	915,30kcal	941,08kcal	989,51kcal	939,18kcal	1 099,60kcal
Zsír:	39,28g	30,56g	45,29g	33,18g	47,15g
Telített zsírsav:	6,92g	4,20g	12,18g	9,92g	8,83g
Fehérje:	32,98g	39,87g	37,92g	45,33g	47,44g
Szénhidrát:	108,03g	123,09g	114,05g	112,43g	117,17g
Hozzáadott cukor:	11,19g	20,55g	3,71g	4,00g	12,00g
Só:	1,55g	0,93g	1,31g	2,25g	1,86g
Ca:	317,61mg	328,47mg	569,12mg	603,65mg	428,24mg

**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