

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
<b>Reggeli</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 1,5% [7]  E: 336kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 54,13g Só: 0,70g  Zsír: 6,08g Feh.: 15,13g H.Cuk: 21,58g Ca: 375,96mg	Tejbedara kakaó szóráttal [1,7]  E: 376kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 68,62g Só: 0,37g  Zsír: 4,82g Feh.: 13,76g H.Cuk: 23,98g Ca: 326,92mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Sajtkrém [7,8], Pöréhgagyma, Tej 1,5% [7]  E: 478kcal Tel.zsír: 10,38g CH: 46,59g Só: 1,35g  Zsír: 20,73g Feh.: 25,62g H.Cuk: g Ca: 667,80mg	Kifli [1,3], Retek, Főtt tojás [3], Margarin, Tej 1,5% [7]  E: 545kcal Tel.zsír: 6,93g CH: 63,48g Só: 1,47g  Zsír: 20,42g Feh.: 26,50g H.Cuk: g Ca: 401,67mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Májkrém [6], Tej 1,5% [7], Uborka  E: 463kcal Tel.zsír: 7,12g CH: 48,21g Só: 1,55g  Zsír: 18,90g Feh.: 24,57g H.Cuk: g Ca: 369,49mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves [1,3], Csirke nuggets [1,3], Zöldséges bulgur [1], Tartármártás [3,7,10]  E: 885kcal Tel.zsír: 7,72g CH: 76,27g Só: 1,34g  Zsír: 52,71g Feh.: 28,46g H.Cuk: 0,20g Ca: 87,47mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Tarhonyás hús [1], Csemege uborka  E: 776kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 101,08g Só: 0,52g  Zsír: 25,71g Feh.: 31,74g H.Cuk: 14,27g Ca: 131,97mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Majorannás csirkeragu [1,7], Párolt rizs, Alma  E: 826kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 97,51g Só: 0,20g  Zsír: 41,28g Feh.: 28,14g H.Cuk: g Ca: 151,38mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Csontleves eperlevéllel [1], Burgonyafőzelék [1,7], Fasírt sertésből [1,3]  E: 766kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 95,25g Só: 1,29g  Zsír: 25,71g Feh.: 35,21g H.Cuk: g Ca: 150,49mg	Sertésraguleves [3,7,9], Aranygaluska [1,3,7,8]  E: 897kcal Tel.zsír: 8,46g CH: 81,10g Só: 0,46g  Zsír: 47,84g Feh.: 24,57g H.Cuk: 10,00g Ca: 183,06mg
<b>Vacsora</b>	Milánói makaróni [1,7]  E: 426kcal Tel.zsír: 6,80g CH: 48,37g Só: 2,03g  Zsír: 17,46g Feh.: 18,31g H.Cuk: g Ca: 90,78mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Paradicsom  E: 523kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 64,46g Só: 0,63g  Zsír: 19,88g Feh.: 22,25g H.Cuk: g Ca: 31,19mg	Sajtos karaj [7], Pirított burgonya  E: 345kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 30,84g Só: 0,43g  Zsír: 13,61g Feh.: 23,70g H.Cuk: g Ca: 85,24mg	Csirkés cézár saláta [1,3,7]  E: 368kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 39,17g Só: 1,76g  Zsír: 3,97g Feh.: 36,84g H.Cuk: g Ca: 155,90mg	Magos zsemle [1,3,7,11], Paradicsom, Csirkemell sonka [6]  E: 335kcal Tel.zsír: 0,29g CH: 38,19g Só: 1,10g  Zsír: 10,86g Feh.: 20,70g H.Cuk: g Ca: 86,00mg
Energia:	1 646,73kcal	1 674,52kcal	1 649,02kcal	1 679,12kcal	1 694,96kcal
Zsír:	76,25g	50,41g	75,63g	50,10g	77,61g
Telített zsírsav:	17,20g	5,62g	17,21g	11,87g	15,87g
Fehérje:	61,90g	67,75g	77,45g	98,54g	74,91g
Szénhidrát:	178,78g	234,16g	174,93g	197,90g	167,49g
Hozzáadott cukor:	21,78g	38,25g	g	g	10,00g
Só:	4,07g	1,52g	1,98g	4,52g	3,11g
Ca:	554,21mg	490,08mg	904,42mg	708,07mg	638,56mg

**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