

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<b>Reggeli</b>	Vajas-mézes kenyér <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 306kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 39,67g Só: 0,80g  Zsír: 11,40g Feh.: 10,80g H.Cuk: 8,10g Ca: 242,50mg	Körözött <sup>7</sup> , Tea, tk kenyér <sup>1</sup> , zöldség  E: 169kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 23,46g Só: 0,56g  Zsír: 3,84g Feh.: 6,55g H.Cuk: 5,00g Ca: 23,66mg	Pulykamell sonka, Kakaó <sup>7</sup> , zöldség, snidlinges vajkrém <sup>7</sup> , tk kenyér <sup>1</sup>  E: 355kcal Tel.zsír.: 3,27g CH: 39,09g Só: 0,75g  Zsír: 14,40g Feh.: 13,88g H.Cuk: 9,55g Ca: 260,97mg	Karamellás tej <sup>7</sup> , tk kenyér <sup>1</sup> , zöldség, ketchup, baromfi virsli <sup>6</sup>  E: 281kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 38,62g Só: 1,43g  Zsír: 7,34g Feh.: 11,74g H.Cuk: 12,79g Ca: 148,58mg	Főtt tojás <sup>3</sup> , Tejeskávé <sup>7</sup> , zöldség, tk kenyér <sup>1</sup> , vajkrém <sup>7</sup>  E: 308kcal Tel.zsír.: 5,88g CH: 34,79g Só: 0,59g  Zsír: 13,13g Feh.: 9,24g H.Cuk: 7,99g Ca: 131,48mg
<b>Tízórai</b>	sárgarépa hasáb  E: 16kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 3,24g Só: 0,13g  Zsír: 0,08g Feh.: 0,48g H.Cuk: g Ca: 18,40mg	Banánturmix <sup>7</sup>  E: 126kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 19,04g Só: 0,02g  Zsír: 3,40g Feh.: 4,60g H.Cuk: 3,00g Ca: 146,42mg	Mandarin  E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Frissen facsart limonádé  E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 5,24g Só: 0,00g  Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g H.Cuk: 5,00g Ca: 23,50mg	Szilva  E: 43kcal Tel.zsír.: g CH: 9,18g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg
<b>Ebéd</b>	Főtt hús, Pirított dara <sup>1</sup> , Gyümölcsmártás <sup>1,7</sup>  E: 330kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 45,88g Só: 0,29g  Zsír: 8,57g Feh.: 15,64g H.Cuk: 6,99g Ca: 45,84mg	Kínai csirke <sup>6</sup> , Sült tészta <sup>1,6</sup>  E: 274kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 37,50g Só: 0,88g  Zsír: 10,69g Feh.: 13,90g H.Cuk: 3,00g Ca: 37,23mg	Bácskai rizses máj, savanyú káposzta  E: 270kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 37,16g Só: 0,93g  Zsír: 7,85g Feh.: 12,12g H.Cuk: g Ca: 37,47mg	cukkinikrémleves <sup>7,8</sup> , Sült csirkecomb, Hasábburgonya, Coleslaw saláta <sup>3,7,10</sup>  E: 324kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 30,36g Só: 1,08g  Zsír: 15,60g Feh.: 14,99g H.Cuk: 2,00g Ca: 88,65mg	Galuska <sup>1,3</sup> , Gombapaprikás <sup>1,7</sup>  E: 277kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 34,72g Só: 0,18g  Zsír: 9,64g Feh.: 10,86g H.Cuk: g Ca: 59,56mg
<b>Uzsonna</b>	Párizsi <sup>6</sup> , tk kenyér <sup>1</sup> , zöldség, margarin  E: 202kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 17,03g Só: 0,86g  Zsír: 11,19g Feh.: 4,84g H.Cuk: g Ca: 4,87mg	Sajtos pogácsa házi <sup>1,3,7</sup> , Alma  E: 233kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 24,26g Só: 0,32g  Zsír: 11,68g Feh.: 6,19g H.Cuk: g Ca: 76,14mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , kifli <sup>1,7</sup> , zöldség  E: 214kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 30,68g Só: 0,67g  Zsír: 5,52g Feh.: 7,21g H.Cuk: g Ca: 6,96mg	Padlizsánkrém <sup>7</sup> , zsemle <sup>1</sup>  E: 195kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 34,39g Só: 1,01g  Zsír: 3,13g Feh.: 6,47g H.Cuk: g Ca: 7,92mg	Banán, magvas stangli <sup>1,7,8,11</sup>  E: 285kcal Tel.zsír.: g CH: 50,22g Só: 0,58g  Zsír: 5,13g Feh.: 7,89g H.Cuk: g Ca: 5,40mg
Energia:	854,28kcal	803,04kcal	880,78kcal	823,48kcal	912,93kcal
Zsír:	31,24g	29,61g	28,04g	26,13g	27,90g
Telített zsírsav:	9,27g	7,88g	5,36g	5,92g	7,78g
Fehérje:	31,76g	31,24g	33,83g	33,24g	28,71g
Szénhidrát:	105,82g	104,26g	115,75g	108,61g	128,91g
Hozzáadott cukor:	15,09g	8,97g	9,55g	19,79g	7,99g
Só:	2,09g	1,78g	2,36g	3,53g	1,36g
Ca:	311,61mg	283,44mg	326,11mg	268,66mg	210,84mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék 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

A változás jogát fenntartjuk!