

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
<b>Tízórai</b>	fahéjas gabonapehely <sub>1</sub> , tej <sub>7</sub>  E: 313kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 52,15g Só: 0,15g  Zsír: 6,90g Feh.: 9,60g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Kakaó <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség, baromfi virsli <sub>6</sub>  E: 342kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 39,64g Só: 1,49g  Zsír: 12,18g Feh.: 15,16g H.Cuk: 16,33g Ca: 136,10mg	Melegszendvics <sub>1,7</sub> , Eperturmix <sub>7</sub>  E: 300kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 38,14g Só: 1,34g  Zsír: 7,22g Feh.: 19,01g H.Cuk: 5,00g Ca: 278,97mg	Főtt tojás <sub>3</sub> , Vaj <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség, narancslé 50%-ps  E: 278kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 45,78g Só: 0,58g  Zsír: 6,30g Feh.: 5,61g H.Cuk: 19,98g Ca: 16,50mg	gyümölcs joghurt <sub>7</sub> , kifli <sub>1,7</sub>  E: 179kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 31,38g Só: 0,63g  Zsír: 2,69g Feh.: 6,40g H.Cuk: 1,30g Ca: 20,32mg
<b>Ebéd</b>	Hagymaleves <sub>1,7,8</sub> , Chilisbab, tk kenyér <sub>1</sub>  E: 587kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 63,30g Só: 2,43g  Zsír: 24,46g Feh.: 22,81g H.Cuk: 0,80g Ca: 31,12mg	Zellerleves (magyaros) tésztával <sub>1,9</sub> , Bakonyi csirkeragu <sub>1,7</sub> , Galuska <sub>1,3</sub>  E: 453kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 48,67g Só: 1,86g  Zsír: 20,88g Feh.: 20,36g H.Cuk: g Ca: 81,97mg	Csontleves <sub>1</sub> , Főtt hús, Gyümölcsmártás <sub>1,7</sub> , Pirított dara <sub>1</sub>  E: 494kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 67,26g Só: 1,31g  Zsír: 13,35g Feh.: 23,65g H.Cuk: 9,99g Ca: 96,43mg	Csurgatott tésztaleves <sub>1,3</sub> , Bográcsos csirketokány zöldborsóval <sub>7</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub>  E: 455kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 57,88g Só: 1,73g  Zsír: 20,04g Feh.: 19,79g H.Cuk: g Ca: 87,13mg	Palóclevés pulykából <sub>1,7</sub> , Rizsfelfújt lekvárral <sub>1,3,7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub>  E: 649kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 102,14g Só: 1,73g  Zsír: 14,08g Feh.: 26,80g H.Cuk: 24,95g Ca: 228,87mg
<b>Uzsonna</b>	Körözött <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség  E: 164kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 18,76g Só: 0,57g  Zsír: 5,08g Feh.: 7,52g H.Cuk: g Ca: 31,67mg	zsemle <sub>1</sub> , pulyka párizsi <sub>1,6</sub> , zöldség, margarin  E: 312kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 33,76g Só: 1,33g  Zsír: 14,15g Feh.: 9,02g H.Cuk: g Ca: 5,35mg	kockasajt <sub>7</sub> , kifli <sub>1,7</sub> , zöldség  E: 210kcal Tel.zsír.: g CH: 31,37g Só: 0,58g  Zsír: 4,66g Feh.: 7,48g H.Cuk: g Ca: mg	cukros briós <sub>1,3,7</sub>  E: 241kcal Tel.zsír.: g CH: 40,39g Só: 0,48g  Zsír: 5,46g Feh.: 6,58g H.Cuk: g Ca: mg	Alma, magvas stangli <sub>1,7,8,11</sub>  E: 229kcal Tel.zsír.: g CH: 36,14g Só: 0,54g  Zsír: 5,48g Feh.: 7,16g H.Cuk: g Ca: 11,55mg
Energia:	1 063,79kcal	1 106,28kcal	1 004,01kcal	974,19kcal	1 057,77kcal
Zsír:	36,44g	47,21g	25,23g	31,80g	22,25g
Telített zsírsav:	7,06g	9,52g	5,01g	5,04g	4,84g
Fehérje:	39,93g	44,54g	50,13g	31,97g	40,36g
Szénhidrát:	134,22g	122,08g	136,77g	144,05g	169,67g
Hozzáadott cukor:	0,80g	16,33g	14,99g	19,98g	26,25g
Só:	3,15g	4,68g	3,23g	2,78g	2,91g
Ca:	302,79mg	223,43mg	375,40mg	103,63mg	260,74mg

**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!