

Étkezés	2024.07.01 Hétfő	2024.07.02 Kedd	2024.07.03 Szerda	2024.07.04 Csütörtök	2024.07.05 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kukoricapehely, tej <sub>7</sub> E: 195kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 27,20g Só: g Zsír: 5,72g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 242,60mg	Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Margarin, Kakaó <sub>7</sub> , zsemle <sub>1</sub> , zöldség E: 316kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 48,76g Só: 1,09g Zsír: 6,69g Feh.: 11,90g H.Cuk: 9,55g Ca: 122,65mg	Joghurt eperrel <sub>7</sub> , kifli <sub>1,7</sub> E: 258kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 42,27g Só: 0,82g Zsír: 5,32g Feh.: 9,02g H.Cuk: 6,62g Ca: 113,05mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával <sub>3</sub> , Tea, tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 198kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 22,87g Só: 0,63g Zsír: 7,04g Feh.: 7,26g H.Cuk: 5,00g Ca: 16,05mg	Párizsi <sub>6</sub> , Banánturmix <sub>7</sub> , zsemle <sub>1</sub> , vajkrém <sub>7</sub> , zöldség E: 431kcal Tel.zsír.: 5,69g CH: 52,65g Só: 1,20g Zsír: 17,07g Feh.: 12,95g H.Cuk: 3,00g Ca: 152,52mg
<b>Tízórai</b>	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	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g H.Cuk: g Ca: 5,40mg	Házi Kubu E: 43kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 10,25g Só: 0,03g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g H.Cuk: 7,99g Ca: 7,26mg	Sárgabarack E: 45kcal Tel.zsír.: g CH: 9,18g Só: 0,01g Zsír: 0,12g Feh.: 0,81g H.Cuk: g Ca: 12,42mg	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>	Bográcsgulyás <sub>9</sub> , Aranygaluska <sub>1,3,7,8</sub> , Vaníliásodó <sub>1,3,7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> E: 589kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 67,84g Só: 1,44g Zsír: 24,56g Feh.: 19,93g H.Cuk: 13,60g Ca: 116,72mg	Rakott burgonya csirkével, paradicsommal, sajttal <sub>3,7</sub> , Kovászos uborka E: 205kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 16,86g Só: 2,73g Zsír: 12,25g Feh.: 11,30g H.Cuk: g Ca: 77,84mg	Töltött panírozott halfilé (sütőben sütve) <sub>1,3,4</sub> , Rizi- bizi E: 176kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 22,57g Só: 0,63g Zsír: 4,76g Feh.: 10,13g H.Cuk: g Ca: 22,03mg	Tarhonyáshús <sub>1</sub> , Céklasaláta, Lekváros palacsinta <sub>1,3,7</sub> E: 388kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 55,26g Só: 0,68g Zsír: 10,28g Feh.: 17,00g H.Cuk: 9,14g Ca: 63,45mg	Grillezett csirkemellfilé <sub>1,3,7,9</sub> , Burgonyapüré <sub>7</sub> , Uborkasaláta E: 253kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 32,99g Só: 0,58g Zsír: 4,35g Feh.: 20,14g H.Cuk: 4,00g Ca: 68,04mg
<b>Uzsonna</b>	Főtt tojás <sub>3</sub> , Vaj <sub>7</sub> , zöldség, tk kenyér <sub>1</sub> E: 160kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 17,76g Só: 0,58g Zsír: 6,24g Feh.: 5,09g H.Cuk: g Ca: 7,58mg	Sajtos pogácsa házi <sub>1,3,7</sub> E: 202kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 17,96g Só: 0,26g Zsír: 11,32g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: 66,69mg	cukros briós <sub>1,3,7</sub> , tej <sub>7</sub> E: 361kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 50,99g Só: 0,48g Zsír: 11,06g Feh.: 13,38g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Körözött <sub>7</sub> , kifli <sub>1,7</sub> , zöldség E: 226kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 31,62g Só: 0,62g Zsír: 5,52g Feh.: 9,29g H.Cuk: g Ca: 22,16mg	perec rúd <sub>1,3,7</sub> E: 154kcal Tel.zsír.: g CH: 25,35g Só: 1,30g Zsír: 3,45g Feh.: 4,65g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	966,95kcal	817,31kcal	838,47kcal	857,07kcal	880,74kcal
Zsír:	36,58g	30,35g	21,24g	22,96g	24,87g
Telített zsírsav:	9,21g	8,51g	5,32g	3,68g	6,93g
Fehérje:	33,40g	30,20g	32,74g	34,37g	38,46g
Szénhidrát:	118,03g	105,36g	126,08g	118,93g	120,17g
Hozzáadott cukor:	18,59g	9,55g	14,61g	14,14g	6,99g
Só:	2,02g	4,13g	1,97g	1,94g	3,09g
Ca:	390,40mg	272,57mg	382,33mg	114,07mg	234,96mg

**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!