

Étkezés	2024.06.24 Hétfő	2024.06.25 Kedd	2024.06.26 Szerda	2024.06.27 Csütörtök	2024.06.28 Péntek
<b>Reggeli</b>	tej <sub>7</sub> , gabonapehely <sub>1</sub> E: 286kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 40,96g Só: 0,70g Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g H.Cuk: g Ca: 346,80mg	Karamellás tej <sub>7</sub> , magyaros vajkrém <sub>7</sub> , kifli <sub>1,7</sub> , zöldség E: 351kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 47,75g Só: 0,58g Zsír: 11,70g Feh.: 10,32g H.Cuk: 9,99g Ca: 136,86mg	Körözött <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 181kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 18,22g Só: 0,56g Zsír: 3,78g Feh.: 6,51g H.Cuk: g Ca: 22,16mg	Tejeskávét <sub>7</sub> , cukros bríós <sub>1,3,7</sub> E: 352kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 57,73g Só: 0,49g Zsír: 8,43g Feh.: 10,26g H.Cuk: 7,99g Ca: 122,65mg	Főtt tojás <sub>3</sub> , Vaj <sub>7</sub> , zsemle <sub>1</sub> , zöldség E: 257kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 33,30g Só: 0,96g Zsír: 8,74g Feh.: 8,11g H.Cuk: g Ca: 7,58mg
<b>Tízórai</b>	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	meggy E: 23kcal Tel.zsír.: g CH: 4,40g Só: 0,00g Zsír: 0,20g Feh.: 0,32g H.Cuk: g Ca: 12,52mg	almalé szűrt 100%-os E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 0,20g H.Cuk: g Ca: mg	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g H.Cuk: g Ca: 5,40mg	Limonádé E: 5kcal Tel.zsír.: g CH: 0,74g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g H.Cuk: 0,50g Ca: 23,47mg
<b>Ebéd</b>	Sült csirkecomb, mexikói, Párolt rizs, Paradicsom saláta E: 307kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 35,95g Só: 0,94g Zsír: 10,18g Feh.: 16,68g H.Cuk: g Ca: 31,48mg	Párolt sertésszelet, mustáros <sub>1,7,10</sub> , Petrezselymes burgonya, Fejessaláta E: 324kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 35,43g Só: 0,80g Zsír: 12,44g Feh.: 16,38g H.Cuk: 1,00g Ca: 56,90mg	Burgonyaleves (magyaros) <sub>1</sub> , Magyaros spagetti <sub>1,7</sub> E: 395kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 41,58g Só: 0,81g Zsír: 17,49g Feh.: 16,55g H.Cuk: g Ca: 128,90mg	Sült hekktrörs <sub>1,4</sub> , Rizi- bizi, Uborkasaláta E: 231kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 25,56g Só: 0,70g Zsír: 7,13g Feh.: 15,43g H.Cuk: 4,00g Ca: 58,78mg	Gulyásleves <sub>1,3</sub> , Sztrapacska tehéntúróval <sub>1,3,7</sub> E: 405kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 36,37g Só: 0,68g Zsír: 20,41g Feh.: 17,49g H.Cuk: g Ca: 44,72mg
<b>Uzsonna</b>	Párizsi <sub>6</sub> , Vaj <sub>7</sub> , zsemle <sub>1</sub> , zöldség E: 265kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 33,24g Só: 1,18g Zsír: 9,67g Feh.: 7,87g H.Cuk: g Ca: 4,85mg	Fahéjas csiga <sub>1,3,7</sub> E: 105kcal Tel.zsír.: 0,76g CH: 18,77g Só: 0,03g Zsír: 2,34g Feh.: 1,81g H.Cuk: 8,99g Ca: 22,43mg	Kenyer <sub>1,3,7</sub> , pulykamell sonka, zöldség, vajkrém <sub>7</sub> E: 210kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 22,16g Só: 1,03g Zsír: 8,96g Feh.: 7,82g H.Cuk: g Ca: 24,90mg	Kukoricapehely, Joghurt eperrel <sub>7</sub> E: 164kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 28,51g Só: 0,24g Zsír: 3,34g Feh.: 4,74g H.Cuk: 6,62g Ca: 115,65mg	Sárgabarack, magvas stangli <sub>1,7,8,11</sub> E: 235kcal Tel.zsír.: g CH: 37,62g Só: 0,55g Zsír: 5,16g Feh.: 17,53g H.Cuk: g Ca: 12,42mg
Energia:	901,38kcal	802,58kcal	894,03kcal	842,18kcal	902,31kcal
Zsír:	29,47g	26,68g	30,82g	18,99g	34,37g
Telített zsírsav:	8,23g	3,77g	7,81g	3,96g	8,88g
Fehérje:	33,39g	28,83g	31,08g	31,59g	33,16g
Szénhidrát:	120,40g	106,35g	109,10g	133,58g	108,02g
Hozzáadott cukor:	7,99g	19,98g	g	18,60g	0,50g
Só:	2,85g	1,41g	2,39g	1,48g	2,18g
Ca:	390,39mg	228,71mg	175,96mg	302,47mg	88,19mg

**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!