

Étkezés	2024.06.24 Hétfő	2024.06.25 Kedd	2024.06.26 Szerda	2024.06.27 Csütörtök	2024.06.28 Péntek
<b>Tízórai</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: 400kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 55,93g Só: 0,58g Zsír: 12,60g Feh.: 12,36g H.Cuk: 14,99g Ca: 205,29mg	Körözött <sub>7</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 199kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 18,76g Só: 0,57g Zsír: 5,08g Feh.: 7,52g H.Cuk: g Ca: 31,67mg	Tejeskávét <sub>7</sub> , cukros bríós <sub>1,3,7</sub> E: 402kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 65,19g Só: 0,49g Zsír: 9,86g Feh.: 12,01g H.Cuk: 11,99g Ca: 183,19mg	Kukoricapehely, Joghurt eperrel <sub>7</sub> E: 226kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 40,16g Só: 0,30g Zsír: 4,28g Feh.: 6,41g H.Cuk: 8,42g Ca: 148,76mg
<b>Ebéd</b>	cukkinikrémleves <sub>7,8</sub> , Sült csirkecomb, mexikói, Párolt rizs, Paradicsom saláta E: 474kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 52,56g Só: 2,02g Zsír: 18,51g Feh.: 22,60g H.Cuk: g Ca: 114,69mg	Csontleves <sub>1,3,9</sub> , Párolt sertésszelet, mustáros <sub>1,7,10</sub> , Petrezselymes burgonya, Fejessaláta E: 473kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 54,95g Só: 1,22g Zsír: 17,21g Feh.: 22,90g H.Cuk: 2,00g Ca: 111,56mg	Burgonyaleves (magyaros) <sub>1</sub> , Magyaros spagetti <sub>1,7</sub> E: 511kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 51,01g Só: 1,08g Zsír: 23,93g Feh.: 20,80g H.Cuk: g Ca: 111,70mg	Vegyes gyümölcsleves <sub>1,7</sub> , Sült hekkörz <sub>1,4</sub> , Rizi- bizi, Uborkasaláta E: 391kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 48,33g Só: 0,97g Zsír: 12,10g Feh.: 20,23g H.Cuk: 8,99g Ca: 102,76mg	Gulyásleves <sub>1,3</sub> , Sztrapacska tehéntúróval <sub>1,3,7</sub> E: 519kcal Tel.zsír.: 8,35g CH: 44,84g Só: 1,01g Zsír: 27,14g Feh.: 22,16g H.Cuk: g Ca: 61,16mg
<b>Uzsonna</b>	Párizsi <sub>6</sub> , Vaj <sub>7</sub> , zsemle <sub>1</sub> , zöldség E: 276kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 33,25g Só: 1,27g Zsír: 10,58g Feh.: 8,46g H.Cuk: g Ca: 6,05mg	Fahéjas csiga <sub>1,3,7</sub> E: 139kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 23,93g Só: 0,03g Zsír: 3,41g Feh.: 2,49g H.Cuk: 10,99g Ca: 28,74mg	Kenyér <sub>1,3,7</sub> , pulykamell sonka, zöldség, vajkrém <sub>7</sub> E: 236kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 27,39g Só: 1,23g Zsír: 9,06g Feh.: 8,80g H.Cuk: g Ca: 26,90mg	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	Sárgabarack, magvas stangli <sub>1,7,8,11</sub> E: 245kcal Tel.zsír.: g CH: 39,66g Só: 0,55g Zsír: 5,18g Feh.: 7,71g H.Cuk: g Ca: 15,18mg
Energia:	1 036,19kcal	1 012,10kcal	946,45kcal	1 050,11kcal	990,97kcal
Zsír:	38,61g	33,22g	38,07g	30,71g	36,60g
Telített zsírsav:	10,95g	5,31g	9,22g	6,87g	10,56g
Fehérje:	39,70g	37,75g	37,12g	40,34g	36,29g
Szénhidrát:	126,77g	134,80g	97,16g	146,81g	124,65g
Hozzáadott cukor:	g	27,98g	g	20,98g	8,42g
Só:	3,99g	1,84g	2,88g	2,41g	1,86g
Ca:	467,54mg	345,59mg	170,28mg	293,53mg	225,09mg

**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!