

Étkezés	2024.07.22 Hétfő	2024.07.23 Kedd	2024.07.24 Szerda	2024.07.25 Csütörtök	2024.07.26 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Kukoricapehely, Tej<sub>7</sub></b> E: 171kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 27,20g Só: g Zsír: 3,12g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 230,60mg	<b>Párizsi<sub>6</sub>, zsemle<sub>1</sub>, zöldség, vajkrém<sub>7</sub></b> E: 305kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 33,61g Só: 1,18g Zsír: 13,67g Feh.: 8,35g H.Cuk: g Ca: 6,10mg	<b>Tojásrántotta<sub>3</sub>, tk kenyér<sub>1</sub>, zöldség, narancslé 50%- ps</b> E: 285kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 45,90g Só: 0,83g Zsír: 6,10g Feh.: 7,62g H.Cuk: 19,98g Ca: 21,59mg	<b>Tejeskávét<sub>7</sub>, kakaós kifli<sub>1,3,7</sub></b> E: 321kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 52,90g Só: 0,52g Zsír: 7,06g Feh.: 10,33g H.Cuk: 7,99g Ca: 116,65mg	<b>Főtt tojás<sub>3</sub>, Vaj<sub>7</sub>, kifli<sub>1,7</sub>, zöldség</b> E: 237kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 30,48g Só: 0,64g Zsír: 7,90g Feh.: 7,87g H.Cuk: g Ca: 7,58mg
<b>Tízórai</b>	<b>Banán</b> E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g H.Cuk: g Ca: 5,40mg	<b>Almaturmix sárgarépával</b> E: 48kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 11,14g Só: 0,05g Zsír: 0,14g Feh.: 0,29g H.Cuk: 7,99g Ca: 10,29mg	<b>Limonádé</b> 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>Nektarin</b> E: 50kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 10,60g Só: g Zsír: 0,41g Feh.: 0,85g H.Cuk: g Ca: 4,50mg	<b>Alma</b> E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg
<b>Ebéd</b>	<b>Húsos rakott tészta<sub>1,3,7</sub>, Kakaós kevert sütemény<sub>1,3,7</sub></b> E: 509kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 64,47g Só: 0,73g Zsír: 17,06g Feh.: 22,53g H.Cuk: 17,33g Ca: 140,40mg	<b>Főtt hús, Gyümölcsmártás<sub>1,7</sub>, Píritott dara<sub>1</sub></b> 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	<b>Brokkolis-karfiolos csirkemelltekercs<sub>1,3,7,8,9</sub>, Rizi-bizi</b> E: 209kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 20,07g Só: 0,79g Zsír: 5,35g Feh.: 19,46g H.Cuk: g Ca: 68,62mg	<b>Eszterházy csirkemellragu<sub>1,7,10</sub>, Párolt bulgur<sub>1</sub></b> E: 288kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 35,32g Só: 0,68g Zsír: 8,97g Feh.: 18,30g H.Cuk: 1,00g Ca: 46,24mg	<b>Szegedi gulyásleves<sub>1,3</sub>, Vargabéles<sub>1,3,7</sub></b> E: 371kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 41,41g Só: 0,84g Zsír: 12,60g Feh.: 21,76g H.Cuk: 8,40g Ca: 81,51mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Tojáskrém<sub>3,7,10</sub>, tk kenyér<sub>1</sub>, zöldség</b> E: 133kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 17,28g Só: 0,60g Zsír: 3,78g Feh.: 4,43g H.Cuk: g Ca: 6,96mg	<b>Körözött<sub>7</sub>, kifli<sub>1,7</sub>, zöldség</b> E: 226kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 31,62g Só: 0,62g Zsír: 5,52g Feh.: 9,29g H.Cuk: g Ca: 22,16mg	<b>fahéjas csiga<sub>1,3,7</sub></b> E: 407kcal Tel.zsír.: g CH: 56,93g Só: 0,13g Zsír: 15,18g Feh.: 9,32g H.Cuk: g Ca: mg	<b>Padlizsánkrém<sub>7</sub>, zsemle<sub>1</sub></b> E: 195kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 34,39g Só: 0,91g Zsír: 3,13g Feh.: 6,47g H.Cuk: g Ca: 7,92mg	<b>Túrórudi<sub>5,7</sub>, percc rúd<sub>1,3,7</sub></b> E: 209kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 31,25g Só: 1,30g Zsír: 6,27g Feh.: 6,08g H.Cuk: 5,73g Ca: mg
<b>Energia:</b>	907,91kcal	909,30kcal	905,87kcal	854,77kcal	848,38kcal
<b>Zsír:</b>	24,05g	27,89g	26,70g	19,57g	27,13g
<b>Telített zsírsav:</b>	6,79g	6,48g	1,80g	2,80g	7,44g
<b>Fehérje:</b>	36,47g	33,57g	36,44g	35,94g	36,06g
<b>Szénhidrát:</b>	130,73g	122,25g	123,64g	133,21g	109,43g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	17,33g	14,99g	20,48g	8,99g	14,13g
<b>Só:</b>	1,38g	2,14g	1,74g	2,12g	2,79g
<b>Ca:</b>	383,36mg	84,38mg	113,68mg	175,31mg	98,54mg

**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!