

Étkezés	2024.07.22 Hétfő	2024.07.23 Kedd	2024.07.24 Szerda	2024.07.25 Csütörtök	2024.07.26 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kukoricapehely, Tej <sub>7</sub> E: 208kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 35,50g Só: g Zsír: 3,18g Feh.: 9,11g H.Cuk: g Ca: 231,90mg	Párizsi <sub>6</sub> , zsemle <sub>1</sub> , zöldség, vajkrém <sub>7</sub> E: 316kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 33,62g Só: 1,27g Zsír: 14,58g Feh.: 8,94g H.Cuk: g Ca: 7,30mg	Tojásrántotta <sub>3</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség, narancslé 50%- ps E: 285kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 45,97g Só: 0,83g Zsír: 6,11g Feh.: 7,64g H.Cuk: 19,98g Ca: 21,60mg	Tejeskávét <sub>7</sub> , kakaós kifli <sub>1,3,7</sub> E: 390kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 63,01g Só: 0,52g Zsír: 8,59g Feh.: 13,78g H.Cuk: 11,99g Ca: 231,19mg	Főtt tojás <sub>3</sub> , Vaj <sub>7</sub> , kifli <sub>1,7</sub> , zöldség 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>Ebéd</b>	Zöldség krémleves <sub>1,7,9</sub> , Húsos rakott tészta <sub>1,3,7</sub> , Kakaós kevert sütemény <sub>1,3,7</sub> E: 731kcal Tel.zsír: 6,72g CH: 89,25g Só: 2,50g Zsír: 26,58g Feh.: 30,67g H.Cuk: 21,10g Ca: 223,10mg	Csontleves <sub>1,3,9</sub> , Főtt hús, Gyümölcsmártás <sub>1,7</sub> , Pírtott dara <sub>1</sub> E: 498kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 67,69g Só: 0,52g Zsír: 13,44g Feh.: 23,97g H.Cuk: 9,99g Ca: 99,89mg	Burgonyaleves (magyaros) <sub>1</sub> , Brokkolis- karfiolos csirkemelltekercs <sub>1,3,7,8,9</sub> , Rizi-bizi E: 392kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 42,44g Só: 1,04g Zsír: 12,36g Feh.: 26,14g H.Cuk: g Ca: 111,35mg	Hagymaleves <sub>1,7,8</sub> , Észterházy csirkemellragu <sub>1,7,10</sub> , Párolt bulgur <sub>1</sub> E: 436kcal Tel.zsír: 3,38g CH: 52,44g Só: 1,88g Zsír: 15,49g Feh.: 23,54g H.Cuk: 1,50g Ca: 78,87mg	Szegedi gulyásleves <sub>1,3</sub> , Vargabéles <sub>1,3,7</sub> E: 494kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 57,90g Só: 1,25g Zsír: 16,37g Feh.: 27,04g H.Cuk: 12,60g Ca: 96,15mg
<b>Uzsonna</b>	Tojáskrém <sub>3,7,10</sub> , tk kenyér <sub>1</sub> , zöldség E: 139kcal Tel.zsír: 1,06g CH: 17,36g Só: 0,61g Zsír: 4,27g Feh.: 4,57g H.Cuk: g Ca: 7,65mg	Körözött <sub>7</sub> , kifli <sub>1,7</sub> , zöldség E: 245kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 32,16g Só: 0,63g Zsír: 6,82g Feh.: 10,30g H.Cuk: g Ca: 31,67mg	fahéjas csiga <sub>1,3,7</sub> E: 407kcal Tel.zsír: g CH: 56,93g Só: 0,13g Zsír: 15,18g Feh.: 9,32g H.Cuk: g Ca: mg	Padlizsánkrem <sub>7</sub> , zsemle <sub>1</sub> E: 200kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 35,02g Só: 0,92g Zsír: 3,22g Feh.: 6,69g H.Cuk: g Ca: 11,46mg	Túrórudi <sub>5,7</sub> , percc rúd <sub>1,3,7</sub> E: 263kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 37,14g Só: 1,30g Zsír: 9,09g Feh.: 7,50g H.Cuk: 11,46g Ca: mg
Energia:	1 077,31kcal	1 058,67kcal	1 084,17kcal	1 025,48kcal	994,77kcal
Zsír:	34,03g	34,84g	33,64g	27,30g	33,36g
Telített zsírsav:	9,44g	7,50g	2,52g	5,16g	10,44g
Fehérje:	44,35g	43,21g	43,10g	44,01g	42,41g
Szénhidrát:	142,11g	133,48g	145,33g	150,47g	125,52g
Hozzáadott cukor:	21,10g	9,99g	19,98g	13,49g	24,06g
Só:	3,11g	2,43g	2,00g	3,33g	3,19g
Ca:	462,65mg	138,87mg	132,95mg	321,52mg	103,73mg

**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!