

Étkezés	2022.09.12 Hétfő	2022.09.13 Kedd	2022.09.14 Szerda	2022.09.15 Csütörtök	2022.09.16 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Kalács<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b> E: 363kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 52,17g Só: 0,93g Zsír: 10,06g Feh.: 15,57g Cuk: 4,19g Ca: 302,95mg	<b>Teljeskiőrlesű kenyér<sup>1,3,7</sup>, Margarin, Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 385kcal Tel.zsír: 3,67g CH: 60,42g Só: 0,98g Zsír: 10,05g Feh.: 12,75g Cuk: 15,98g Ca: 250,68mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Lilahagyma, Olasz felvágott<sup>6</sup>, Gyümölcs tea</b> E: 262kcal Tel.zsír: 4,58g CH: 25,93g Só: 2,32g Zsír: 12,76g Feh.: 9,69g Cuk: g Ca: 24,09mg	<b>Müzli<sup>1</sup>, Tej<sup>7</sup></b> E: 248kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 38,74g Só: 0,50g Zsír: 4,81g Feh.: 11,79g Cuk: 14,38g Ca: 307,64mg	<b>Graham kenyér, körözött, pritaminpaprika<sup>1,3,7</sup>, Tea citromlével</b> E: 278kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 49,48g Só: 1,32g Zsír: 1,85g Feh.: 13,14g Cuk: 8,99g Ca: 77,19mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tavaszi zöltség leves<sup>1,3,9</sup>, Temesvári sertéstokány<sup>1,7</sup>, párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 471kcal Tel.zsír: 2,79g CH: 31,88g Só: 3,16g Zsír: 28,63g Feh.: 19,08g Cuk: g Ca: 89,21mg	<b>Köményleves<sup>1</sup>, Csirkemell sokmagos bundában<sup>1,3,11</sup>, Burgonyapüré<sup>7</sup></b> E: 696kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 53,57g Só: 3,10g Zsír: 39,08g Feh.: 31,23g Cuk: g Ca: 118,30mg	<b>Csontleves<sup>1</sup>, Vagdalt<sup>1,3,7</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 447kcal Tel.zsír: 2,70g CH: 43,50g Só: 2,55g Zsír: 19,53g Feh.: 22,15g Cuk: g Ca: 124,99mg	<b>Hagymaleves<sup>1,7,8</sup>, rizses hús</b> E: 127kcal Tel.zsír: 2,89g CH: 10,47g Só: 0,51g Zsír: 8,07g Feh.: 2,31g Cuk: g Ca: 47,68mg	<b>Alma, Székelykáposzta<sup>1,7</sup>, Kenyér félbarna ebédhez<sup>1,3,7</sup></b> E: 372kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 32,71g Só: 2,67g Zsír: 15,63g Feh.: 23,11g Cuk: g Ca: 134,76mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kenyér felvágott paprika<sup>1,3,7</sup></b> E: 254kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 34,59g Só: 2,12g Zsír: 6,77g Feh.: 13,30g Cuk: g Ca: 47,65mg	<b>gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 89kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 7,68g Só: 0,36g Zsír: 4,44g Feh.: 4,35g Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	<b>Ivólé, nápolyi<sup>1,7</sup></b> E: 123kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 16,42g Só: 0,05g Zsír: 5,77g Feh.: 1,34g Cuk: 5,00g Ca: 17,14mg	<b>korpás zsemle<sup>1,3,7</sup>, Kenőmájás<sup>6,7</sup>, kígyó uborka</b> E: 226kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 25,24g Só: 1,47g Zsír: 9,10g Feh.: 10,41g Cuk: g Ca: 21,74mg	<b>smile palacsinta</b> E: kcal Tel.zsír: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 088,35kcal	1 169,92kcal	832,12kcal	600,09kcal	649,45kcal
Zsír:	45,47g	53,56g	38,06g	21,97g	17,48g
Telített zsírsav:	9,12g	11,37g	9,24g	8,95g	2,52g
Fehérje:	47,95g	48,33g	33,18g	24,52g	36,25g
Szénhidrát:	118,63g	121,67g	85,85g	74,45g	82,20g
Hozzáadott cukor:	4,19g	25,73g	5,00g	14,38g	8,99g
Só:	6,21g	4,44g	4,92g	2,48g	3,99g
Ca:	439,81mg	521,38mg	166,22mg	377,06mg	211,94mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!