

Étkezés	2022.07.04 Hétfő	2022.07.05 Kedd	2022.07.06 Szerda	2022.07.07 Csütörtök	2022.07.08 Péntek	2022.07.09 Szombat	2022.07.10 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Tejbedara [1,7]  E: 381kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 68,87g Só: 0,77g Zsír: 4,80g Feh.: 15,16g H.Cuk: 9,99g Ca: 330,66mg	Körözött [7], Retek, Hársfa tea, Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 385kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 63,05g Só: 2,17g Zsír: 6,80g Feh.: 17,50g H.Cuk: 16,20g Ca: 102,49mg	Briós [1,3,7], Tejeskávé [7]  E: 441kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 75,51g Só: 0,82g Zsír: 8,82g Feh.: 14,36g H.Cuk: 28,12g Ca: 303,81mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Paprika, Gyümölcs tea  E: 425kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 40,50g Só: 0,78g Zsír: 20,34g Feh.: 19,75g H.Cuk: g Ca: 35,39mg	Főtt virsli [6], Tej 1,5% [7], Rozsos kenyér [1,3,7]  E: 654kcal Tel.zsír.: 7,31g CH: 72,76g Só: 1,57g Zsír: 24,07g Feh.: 35,96g H.Cuk: g Ca: 395,08mg	Belga rozskenyér, margarin, szelet sajt [1,3,7], Tea  E: 597kcal Tel.zsír.: 13,17g CH: 65,50g Só: 2,84g Zsír: 24,60g Feh.: 26,58g H.Cuk: 9,99g Ca: 593,70mg	Kakaós kalács [1,3,7], Karamellás tej [7], Méz  E: 698kcal Tel.zsír.: 6,77g CH: 117,89g Só: 1,44g Zsír: 15,02g Feh.: 22,05g H.Cuk: 44,12g Ca: 378,06mg
<b>Ebéd</b>	Erőleves csigatésztával [1], Székelykáposzta [1,7], Kenyér [1,3,7]  E: 841kcal Tel.zsír.: 6,80g CH: 82,11g Só: 5,33g Zsír: 33,18g Feh.: 50,59g H.Cuk: g Ca: 244,72mg	Tojásleves [1,3], Sajtos karaj [7], Karottás rizs  E: 969kcal Tel.zsír.: 9,29g CH: 71,70g Só: 2,78g Zsír: 57,84g Feh.: 33,51g H.Cuk: g Ca: 165,37mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Csirkepörkölt, Tészta köret [1,3], Csemege uborka  E: 751kcal Tel.zsír.: 5,60g CH: 74,77g Só: 4,39g Zsír: 31,66g Feh.: 40,52g H.Cuk: g Ca: 164,57mg	Palócleves [1,7], Diós kalács [1,3,7,8], Gyümölcs  E: 1 048kcal Tel.zsír.: 15,86g CH: 99,36g Só: 1,40g Zsír: 54,43g Feh.: 35,27g H.Cuk: 15,98g Ca: 210,38mg	Vajgaluska leves [1,3], Pirított csirkemáj, Burgonyapüré [7], Céklasaláta  E: 686kcal Tel.zsír.: 5,29g CH: 72,65g Só: 2,79g Zsír: 24,11g Feh.: 42,62g H.Cuk: 4,00g Ca: 220,54mg	Magyaros karfiolleves tésztával [1,9], Leccsó kolbásszal, Tarhonya köret [1]  E: 865kcal Tel.zsír.: 10,51g CH: 90,21g Só: 4,47g Zsír: 42,53g Feh.: 29,06g H.Cuk: g Ca: 132,05mg	Fokhagymakrém leves [1,7,8], Sült csirkecomb, Petrezselymes rizs  E: 623kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 71,81g Só: 1,58g Zsír: 32,82g Feh.: 21,26g H.Cuk: g Ca: 69,88mg
<b>Vacsora</b>	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7], Pulyka sonka, Paradicsom  E: 363kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 66,06g Só: 1,69g Zsír: 2,28g Feh.: 19,25g H.Cuk: g Ca: 67,20mg	Korpás kifli [1], Húspástétom [1,6], Póréhagyma  E: 211kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 28,81g Só: 0,63g Zsír: 5,92g Feh.: 10,47g H.Cuk: g Ca: 38,84mg	Hamburger [1,3,6,7]  E: 301kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 31,24g Só: 2,60g Zsír: 12,59g Feh.: 15,31g H.Cuk: 1,40g Ca: 41,84mg	Sajtos stangli [1,3,7], Tej (2 dl) [7]  E: 238kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 22,76g Só: 0,27g Zsír: 11,77g Feh.: 9,36g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	Császárszemle, sonka, paradicsom [1,3,7]  E: 393kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 47,12g Só: 2,02g Zsír: 13,42g Feh.: 18,99g H.Cuk: g Ca: 91,81mg	Graham kenyér [1,3,7], Olasz felvágott [6], Újhagyma, Margarin  E: 474kcal Tel.zsír.: 8,35g CH: 47,79g Só: 1,60g Zsír: 24,41g Feh.: 16,04g H.Cuk: g Ca: 68,47mg	Rozsos zsemle, tojáskrém, retek [1,3,7,10]  E: 429kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 63,19g Só: 4,51g Zsír: 11,72g Feh.: 17,05g H.Cuk: g Ca: 49,92mg
Energia:	1 585,24kcal	1 564,83kcal	1 493,03kcal	1 711,37kcal	1 733,03kcal	1 936,13kcal	1 750,12kcal
Zsír:	40,26g	70,56g	53,07g	86,54g	61,60g	91,54g	59,57g
Telített zsírsav:	9,56g	12,52g	12,81g	17,55g	14,50g	32,04g	14,89g
Fehérje:	85,00g	61,48g	70,18g	64,38g	97,57g	71,68g	60,36g
Szénhidrát:	217,04g	163,56g	181,52g	162,62g	192,54g	203,50g	252,89g
Hozzáadott cukor:	9,99g	16,20g	29,52g	15,98g	4,00g	9,99g	44,12g
Só:	7,79g	5,58g	7,81g	2,45g	6,38g	8,90g	7,53g
Ca:	642,57mg	306,70mg	510,22mg	473,77mg	707,43mg	794,23mg	497,85mg

**Allergének:**

1. Glutén 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