

Étkezés	2022.07.04 Hétfő	2022.07.05 Kedd	2022.07.06 Szerda	2022.07.07 Csütörtök	2022.07.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejbedara [1,7]  E: 241kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 42,28g Só: 0,46g  Zsír: 3,35g Feh.: 10,09g H.Cuk: 5,99g Ca: 234,69mg	Körözött [7], Retek, Hársfa tea, Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 211kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 33,23g Só: 1,34g  Zsír: 3,86g Feh.: 10,65g H.Cuk: 4,05g Ca: 58,17mg	Briós [1,3,7], Tejeskávé [7]  E: 244kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 41,89g Só: 0,44g  Zsír: 4,82g Feh.: 8,08g H.Cuk: 16,06g Ca: 180,94mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Paprika, Gyümölcs tea  E: 261kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 25,36g Só: 0,49g  Zsír: 12,24g Feh.: 12,08g H.Cuk: g Ca: 22,32mg	Főtt virsli [6], Tej 1,5% [7], Rozsos kenyér [1,3,7]  E: 330kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 38,76g Só: 0,85g  Zsír: 11,23g Feh.: 18,21g H.Cuk: g Ca: 252,50mg
<b>Ebéd</b>	Erőleves [3,8,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Székelykáposzta [1,7]  E: 430kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 33,62g Só: 2,24g  Zsír: 19,92g Feh.: 27,67g H.Cuk: g Ca: 129,88mg	Tojásleves [1,3], Sajtos halfilé [4,7,8], Karottás rizs  E: 434kcal Tel.zsír: 3,96g CH: 45,37g Só: 0,95g  Zsír: 16,74g Feh.: 22,15g H.Cuk: g Ca: 105,71mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Csirkepörkölt, Tészta köret [1,3], Csemege uborka  E: 479kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 53,11g Só: 2,61g  Zsír: 18,02g Feh.: 25,28g H.Cuk: g Ca: 99,51mg	Palócleves [1,7], Diós kalács [1,3,7,8], Gyümölcs  E: 604kcal Tel.zsír: 9,13g CH: 59,22g Só: 0,64g  Zsír: 30,26g Feh.: 20,85g H.Cuk: 9,99g Ca: 129,60mg	Vajgaluska leves [1,3], Pirított csirkemáj, Burgonyapüré [7], Céklasaláta  E: 395kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 43,23g Só: 1,70g  Zsír: 13,69g Feh.: 23,61g H.Cuk: 2,00g Ca: 131,67mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7], Pulyka sonka, Paradicsom  E: 189kcal Tel.zsír: 0,29g CH: 33,64g Só: 0,96g  Zsír: 1,30g Feh.: 10,58g H.Cuk: g Ca: 38,60mg	Korpás kifli [1], Húspástétom [1,6], Póréhagyma  E: 105kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 14,40g Só: 0,32g  Zsír: 2,96g Feh.: 5,23g H.Cuk: g Ca: 19,42mg	Hamburger [1,3,6,7]  E: 148kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 16,00g Só: 1,32g  Zsír: 5,81g Feh.: 7,73g H.Cuk: 0,84g Ca: 22,06mg	Sajtos stangli [1,3,7]  E: 71kcal Tel.zsír: g CH: 6,08g Só: g  Zsír: 4,38g Feh.: 1,28g H.Cuk: g Ca: mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7], Babapiskóta [1,3]  E: 96kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 10,91g Só: 0,31g  Zsír: 3,91g Feh.: 4,04g H.Cuk: 3,60g Ca: 124,31mg
Energia:	860,39kcal	750,89kcal	871,14kcal	935,45kcal	821,01kcal
Zsír:	24,57g	23,57g	28,65g	46,89g	28,83g
Telített zsírsav:	6,13g	5,77g	7,00g	9,17g	8,72g
Fehérje:	48,33g	38,02g	41,09g	34,22g	45,86g
Szénhidrát:	109,54g	93,00g	111,00g	90,66g	92,90g
Hozzáadott cukor:	5,99g	4,05g	16,90g	9,99g	5,59g
Só:	3,66g	2,60g	4,38g	1,13g	2,85g
Ca:	403,16mg	183,31mg	302,50mg	151,91mg	508,48mg

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