

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: 5,42g 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: 4,40g 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], Lecsó 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
Energia:	1 222,01kcal	1 353,84kcal	1 192,12kcal	1 472,93kcal	1 340,05kcal	1 462,25kcal	1 321,43kcal
Zsír:	37,98g	64,64g	40,48g	74,77g	48,18g	67,13g	47,84g
Telített zsírsav:	9,08g	12,44g	9,65g	15,92g	12,60g	23,69g	11,85g
Fehérje:	65,75g	51,02g	54,87g	55,02g	78,58g	55,64g	43,31g
Szénhidrát:	150,98g	134,75g	150,28g	139,86g	145,41g	155,71g	189,69g
Hozzáadott cukor:	9,99g	16,20g	28,12g	15,98g	4,00g	9,99g	44,12g
Só:	6,19g	4,95g	5,22g	2,18g	4,36g	7,31g	3,02g
Ca:	575,38mg	267,86mg	468,38mg	245,77mg	615,62mg	725,75mg	447,94mg

**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. Csillagfűrt