

Étkezés	2022.08.22 Hétfő	2022.08.23 Kedd	2022.08.24 Szerda	2022.08.25 Csütörtök	2022.08.26 Péntek
Tízórai	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 1,5% [7] E: 192kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 29,72g Só: 0,42g Zsír: 3,79g Feh.: 9,27g H.Cuk: 10,79g Ca: 244,98mg	Kakaós csiga [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 229kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 26,61g Só: 0,45g Zsír: 9,38g Feh.: 9,09g H.Cuk: g Ca: 228,00mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 291kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 35,55g Só: 0,71g Zsír: 9,33g Feh.: 15,99g H.Cuk: g Ca: 260,47mg	Kifli [1,3], Padlizsánkrém [7], Tej 1,5% [7] E: 219kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 35,24g Só: 0,60g Zsír: 3,56g Feh.: 11,19g H.Cuk: g Ca: 247,90mg	Tejbedara kakaó szóráttal [1,7] E: 239kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 42,42g Só: 0,27g Zsír: 3,35g Feh.: 9,30g H.Cuk: 13,99g Ca: 232,63mg
Ebéd	Babgulyás [1,9], Túrós derelye [1,3,7] E: 645kcal Tel.zsír: 8,51g CH: 76,24g Só: 0,90g Zsír: 26,08g Feh.: 23,68g H.Cuk: 8,20g Ca: 105,46mg	Zöldségkrém leves [1,7,9], Levesgyöngy betét [1,3,7], Csemege sült karaj [1], Hagymás tört burgonya E: 417kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 39,23g Só: 0,35g Zsír: 19,47g Feh.: 19,71g H.Cuk: g Ca: 74,96mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Lecsós csirke, Tarhonya köret [1] E: 452kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 38,16g Só: 0,26g Zsír: 21,95g Feh.: 24,31g H.Cuk: g Ca: 48,99mg	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Kelkáposzta főzelék [1], Fasírt sertésből [1,3,7], Gyümölcs E: 501kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 43,97g Só: 0,73g Zsír: 21,95g Feh.: 30,88g H.Cuk: g Ca: 143,02mg	Tojásleves [1,3], Eszterházy csirkemell [1,7,10], Bulgur [1] E: 483kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 54,45g Só: 0,31g Zsír: 18,85g Feh.: 25,96g H.Cuk: 1,50g Ca: 75,82mg
Uzsonna	Korpás zsemle [1,3,7], Retek, Csirkemell sonka felvágott [6] E: 171kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 27,62g Só: 0,63g Zsír: 1,21g Feh.: 12,35g H.Cuk: g Ca: 28,83mg	Sonkás pizza [1,3,7] E: 287kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 31,49g Só: 0,42g Zsír: 9,85g Feh.: 16,40g H.Cuk: 1,00g Ca: 125,08mg	Sajtos pogácsa [1,3,7] E: 188kcal Tel.zsír: g CH: 19,35g Só: 0,20g Zsír: 9,25g Feh.: 4,40g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7], Húspástétom [1,6], Paradicsom E: 193kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 33,60g Só: 0,32g Zsír: 3,00g Feh.: 7,76g H.Cuk: g Ca: 16,99mg	Magos zsemle [1,3,7,11], Diákcsemege szalámi, Kigyóuborka E: 302kcal Tel.zsír: g CH: 22,08g Só: 0,29g Zsír: 18,11g Feh.: 13,05g H.Cuk: g Ca: 48,11mg
Energia:	1 008,22kcal	933,32kcal	931,24kcal	913,14kcal	1 023,09kcal
Zsír:	31,07g	38,69g	40,54g	28,51g	40,31g
Telített zsírsav:	10,51g	7,43g	5,27g	3,29g	5,10g
Fehérje:	45,29g	45,19g	44,69g	49,82g	48,31g
Szénhidrát:	133,58g	97,34g	93,06g	112,81g	118,95g
Hozzáadott cukor:	18,99g	1,00g	g	g	15,49g
Só:	1,95g	1,22g	1,17g	1,65g	0,87g
Ca:	379,27mg	428,03mg	309,47mg	407,91mg	356,56mg

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