

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Majonéz tonhalkrém <sup>3,4,6,7,10</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Kaliforniai paprika  E: 301kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 46,83g Só: 1,12g  Zsír: 8,76g Feh.: 8,27g Cuk: 8,99g Ca: 17,38mg	Kakaó <sup>7</sup> , Mézes- margarinos kenyér <sup>1</sup>  E: 401kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 68,87g Só: 1,45g  Zsír: 7,86g Feh.: 13,47g Cuk: 26,10g Ca: 266,45mg	Citromos tea, Gépsonka, Ráma margarin, Korpás kenyér <sup>1</sup> , Lilahagyma  E: 394kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 52,60g Só: 1,69g  Zsír: 14,66g Feh.: 12,52g Cuk: 8,99g Ca: 18,24mg	Tejeskávét <sup>7</sup> , Delma margarin, Fonott kismákos <sup>1</sup>  E: 290kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 42,61g Só: 0,59g  Zsír: 8,18g Feh.: 10,60g Cuk: 9,99g Ca: 239,23mg	Gyümölcsstea (erdei), Ken májas, Teljeski rlés kenyér <sup>1</sup> , Paradicsom  E: 309kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 44,15g Só: 1,51g  Zsír: 9,27g Feh.: 11,76g Cuk: 8,99g Ca: 31,40mg
<b>Ebéd</b>	Csirkeaprólék leves <sup>1,3</sup> , Káposztás kocka <sup>1,3</sup> , Alma  E: 674kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 90,53g Só: 1,88g  Zsír: 21,62g Feh.: 27,90g Cuk: 5,75g Ca: 101,29mg	Brokkolikrémleves <sup>1,7,8</sup> , Bácskai rizseshús, Csemege uborka  E: 735kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 67,03g Só: 1,90g  Zsír: 39,06g Feh.: 26,66g Cuk: g Ca: 162,35mg	Babgulyás <sup>1,3</sup> , Túrós pogácsa <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcslé  E: 759kcal Tel.zsír: 5,68g CH: 90,64g Só: 2,60g  Zsír: 25,16g Feh.: 38,64g Cuk: g Ca: 130,35mg	Zöldborsóleves <sup>1,3</sup> , Párolt csirkemell, Gyümölcsmártás <sup>1,7</sup> , Pírtott dara <sup>1</sup>  E: 720kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 101,21g Só: 2,38g  Zsír: 19,76g Feh.: 32,25g Cuk: 18,99g Ca: 95,07mg	Húsgaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Sóskamártás, f tt burgonya, f tt tojás <sup>1,3,7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Alma  E: 672kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 76,25g Só: 2,18g  Zsír: 29,64g Feh.: 22,44g Cuk: g Ca: 205,92mg
<b>Uzsonna</b>	Ausztria szalámi, Delma margarin, Paradicsom, Vizes zsemle <sup>1</sup>  E: 284kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 35,29g Só: 1,44g  Zsír: 11,20g Feh.: 8,23g Cuk: g Ca: 17,55mg	Zöldpaprika, Medvesajt <sup>7</sup> , Szezámagos kifli <sup>1,11</sup>  E: 205kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 30,81g Só: 0,90g  Zsír: 5,56g Feh.: 7,37g Cuk: g Ca: 75,04mg	Margarin, Trappista sajt <sup>7</sup> , Teljes ki rlés zsemle <sup>1</sup> , Jégcsapretek  E: 266kcal Tel.zsír: 5,68g CH: 26,61g Só: 1,14g  Zsír: 12,46g Feh.: 10,06g Cuk: g Ca: 123,65mg	Margarin, Sertés párizsi, Korpás zsemle <sup>1</sup> , Jégcsapretek  E: 266kcal Tel.zsír: 2,03g CH: 32,83g Só: 1,19g  Zsír: 11,03g Feh.: 7,35g Cuk: g Ca: 21,19mg	Kifli <sup>1</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup>  E: 383kcal Tel.zsír: 4,28g CH: 63,64g Só: 1,16g  Zsír: 8,88g Feh.: 11,62g Cuk: 12,49g Ca: 162,26mg
Energia:	1 259,43kcal	1 341,64kcal	1 419,31kcal	1 275,81kcal	1 363,54kcal
Zsír:	41,58g	52,49g	52,28g	38,97g	47,79g
Telített zsírsav:	5,66g	7,60g	15,77g	7,76g	13,90g
Fehérje:	44,40g	47,49g	61,23g	50,20g	45,83g
Szénhidrát:	172,65g	166,71g	169,85g	176,66g	184,04g
Hozzáadott cukor:	14,74g	26,10g	8,99g	28,98g	21,48g
Só:	4,44g	4,25g	5,43g	4,16g	4,85g
Ca:	136,22mg	503,84mg	272,25mg	355,50mg	399,58mg

**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. Puhatest ek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!