

| Étkezés           | 2023.10.02<br>Hétfő  | 2023.10.03<br>Kedd   | 2023.10.04<br>Szerda  | 2023.10.05<br>Csütörtök   | 2023.10.06<br>Péntek  |
|-------------------|--|--|---|---|---|
| <b>Tízórai</b>    | <b>Gyümölcstea,<br/>Tojáskrém<sup>3,10</sup>,<br/>Teljeskiörlesű kenyér<sup>1</sup>,<br/>Lilahagyma</b><br><br>E: 347kcal<br>Tel.zsír: 3,01g<br>CH: 45,59g<br>Só: 1,03g<br><br>Zsír: 13,58g<br>Feh.: 10,17g<br>Cuk: 8,99g<br>Ca: 46,75mg                 | <b>Kakaó<sup>7</sup>, Mézes-<br/>margarinos kalács<sup>1,3,7</sup></b><br><br>E: 496kcal<br>Tel.zsír: 5,02g<br>CH: 80,24g<br>Só: 1,14g<br><br>Zsír: 13,11g<br>Feh.: 13,36g<br>Cuk: 26,10g<br>Ca: 276,89mg                                      | <b>Corn-Flakes<br/>kukoricapehely tejjel<sup>7</sup>,<br/>kifli<sup>1,3,7</sup></b><br><br>E: 331kcal<br>Tel.zsír: 1,89g<br>CH: 60,86g<br>Só: 1,21g<br><br>Zsír: 3,83g<br>Feh.: 12,89g<br>Cuk: 9,11g<br>Ca: 276,91mg          | <b>Gyümölcstea (erdei),<br/>Félbarna kenyér<sup>1</sup>,<br/>Delma margarin,<br/>Trappista sajt<sup>7</sup>,<br/>Jégcsapretek</b><br><br>E: 332kcal<br>Tel.zsír: 3,58g<br>CH: 46,79g<br>Só: 1,78g<br><br>Zsír: 10,34g<br>Feh.: 12,73g<br>Cuk: 8,99g<br>Ca: 139,81mg | <b>Tejeskávét<sup>7</sup>, Magyaros<br/>szendvicskrém<sup>7</sup>,<br/>Hosszú zsemle<sup>1</sup>,<br/>Kígyóborka</b><br><br>E: 426kcal<br>Tel.zsír: 1,64g<br>CH: 57,20g<br>Só: 0,98g<br><br>Zsír: 15,77g<br>Feh.: 12,66g<br>Cuk: 9,99g<br>Ca: 237,54mg  |
| <b>Ebéd</b>       | <b>Tejfölös fejtett<br/>baleves<sup>1,3,7,9</sup>, Gránátos<br/>(burgonyás) kocka<sup>1,3</sup>,<br/>Cékla saláta</b><br><br>E: 662kcal<br>Tel.zsír: 2,61g<br>CH: 104,83g<br>Só: 2,32g<br><br>Zsír: 16,16g<br>Feh.: 22,84g<br>Cuk: 4,79g<br>Ca: 101,20mg | <b>Zöldségleves<sup>1,3,9</sup>,<br/>halgaluskával<sup>1,3,4</sup>,<br/>Bácskai rizseshús,<br/>Csemege uborka</b><br><br>E: 707kcal<br>Tel.zsír: 2,55g<br>CH: 78,46g<br>Só: 2,37g<br><br>Zsír: 28,26g<br>Feh.: 32,13g<br>Cuk: g<br>Ca: 86,57mg | <b>Bakonyi betyárleves<sup>1,7</sup>,<br/>Diós-dejós csiga<sup>1,3,7,8</sup>,<br/>Alma</b><br><br>E: 818kcal<br>Tel.zsír: 7,87g<br>CH: 95,22g<br>Só: 2,19g<br><br>Zsír: 32,60g<br>Feh.: 31,17g<br>Cuk: 21,36g<br>Ca: 148,80mg | <b>Zöldborsóleves<sup>1,3</sup>, Sült<br/>csirkemell, Sárgarépas<br/>köles, Amerikai<br/>káposztasaláta<sup>3,7,10</sup></b><br><br>E: 547kcal<br>Tel.zsír: 4,50g<br>CH: 54,94g<br>Só: 2,74g<br><br>Zsír: 21,57g<br>Feh.: 32,27g<br>Cuk: 0,76g<br>Ca: 106,31mg      | <b>Köménymagleves<br/>kenyérkockával<sup>1</sup>,<br/>Paradicsomos<br/>káposztafőzelék<br/>burgonyával<sup>1,9</sup>,<br/>Fokhagymás<br/>sertésapró, Korpás<br/>kenyér<sup>1</sup></b><br><br>E: 674kcal<br>Tel.zsír: 1,68g<br>CH: 90,85g<br>Só: 4,47g<br><br>Zsír: 21,28g<br>Feh.: 27,11g<br>Cuk: 5,99g<br>Ca: 88,05mg |
| <b>Uzsonna</b>    | <b>Medve sajt<sup>7</sup>,<br/>Zöldpaprika,<br/>Szezámagos kifli<sup>1,3,7,11</sup></b><br><br>E: 261kcal<br>Tel.zsír: 0,08g<br>CH: 32,25g<br>Só: 1,50g<br><br>Zsír: 9,76g<br>Feh.: 10,37g<br>Cuk: g<br>Ca: 153,04mg                                     | <b>Ausztria szalámi,<br/>Delma margarin,<br/>Korpás zsemle<sup>1</sup>,<br/>Kígyóborka</b><br><br>E: 282kcal<br>Tel.zsír: 0,07g<br>CH: 33,14g<br>Só: 1,37g<br><br>Zsír: 11,92g<br>Feh.: 8,08g<br>Cuk: g<br>Ca: 15,74mg                         | <b>Zalai felvágott, Ráma<br/>margarin, Zöldpaprika,<br/>Teljes kiörlesű zsemle<sup>1</sup></b><br><br>E: 325kcal<br>Tel.zsír: 6,23g<br>CH: 27,34g<br>Só: 1,48g<br><br>Zsír: 19,07g<br>Feh.: 9,80g<br>Cuk: g<br>Ca: 12,98mg    | <b>Krémpuding<sup>7</sup>, kifli<sup>1,3,7</sup></b><br><br>E: 266kcal<br>Tel.zsír: 1,11g<br>CH: 53,36g<br>Só: 0,53g<br><br>Zsír: 2,29g<br>Feh.: 7,56g<br>Cuk: 19,98g<br>Ca: 122,34mg   | <b>Delma margarin,<br/>Zöldpaprika, Sertés<br/>párizsi, Rozsos<br/>zsemle<sup>1</sup></b><br><br>E: 250kcal<br>Tel.zsír: 0,16g<br>CH: 32,20g<br>Só: 1,35g<br><br>Zsír: 9,26g<br>Feh.: 7,85g<br>Cuk: g<br>Ca: 10,20mg  |
| Energia:          | 1 270,70kcal   | 1 484,39kcal   | 1 474,14kcal  | 1 144,51kcal  | 1 349,12kcal  |
| Zsír:             | 39,50g   | 53,29g   | 55,50g  | 34,21g  | 46,31g  |
| Telített zsírsav: | 5,70g  | 7,65g  | 16,00g  | 9,19g   | 3,47g   |
| Fehérje:          | 43,38g   | 53,57g   | 53,86g  | 52,56g  | 47,62g  |
| Szénhidrát:       | 182,68g  | 191,83g  | 183,42g   | 155,09g   | 180,26g   |
| Hozzáadott cukor: | 13,78g   | 26,10g   | 30,47g  | 29,72g  | 15,98g  |
| Só:               | 4,85g  | 4,88g  | 4,88g   | 5,05g   | 6,79g   |
| Ca:               | 300,99mg   | 379,20mg   | 438,69mg  | 368,45mg  | 335,79mg  |

**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