

Étkezés	2022.01.03 Hétfő	2022.01.04 Kedd	2022.01.05 Szerda	2022.01.06 Csütörtök	2022.01.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaós csiga</b> <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup> E: 338kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 52,11g Só: 0,33g Zsír: 9,04g Feh.: 13,34g Cuk: g Ca: 285,00mg	<b>Kenyér felvágott paprika</b> <sup>1,3,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Gyümölcs tea E: 374kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 41,28g Só: 2,90g Zsír: 12,73g Feh.: 22,22g Cuk: g Ca: 80,22mg	<b>Briós</b> <sup>1,3,7</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup> E: 430kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 72,00g Só: 0,84g Zsír: 8,93g Feh.: 14,83g Cuk: 31,12g Ca: 332,83mg	<b>Zsemle felvágott</b> <sup>1,3,7</sup> , Paradicsom, Tea E: 365kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 57,69g Só: 2,52g Zsír: 7,10g Feh.: 16,22g Cuk: 9,99g Ca: 64,22mg	<b>Pizzás csiga</b> <sup>1,7</sup> , Tej <sup>7</sup> E: 562kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 59,25g Só: 0,33g Zsír: 26,75g Feh.: 17,50g Cuk: g Ca: 285,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Legényfogó leves</b> <sup>7,9</sup> , Alma, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral <sup>1</sup> E: 668kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 100,91g Só: 2,12g Zsír: 16,57g Feh.: 28,92g Cuk: 5,00g Ca: 132,65mg	<b>Reszeltészta - leves</b> <sup>1,3,9</sup> , Húsgombóc paradicsommártással <sup>1,3,9</sup> , Kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 674kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 89,44g Só: 4,36g Zsír: 20,46g Feh.: 29,62g Cuk: 7,99g Ca: 68,56mg	<b>vegyes gyümölcsleves</b> <sup>1,7</sup> , Sült csirkecomb, Gombás párolt rizs, Csemege uborka E: 615kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 89,56g Só: 4,77g Zsír: 22,06g Feh.: 19,56g Cuk: 12,28g Ca: 99,69mg	<b>Zöldségleves</b> <sup>1,9</sup> , Sült kolbász <sup>6</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , Kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 695kcal Tel.zsír: 7,47g CH: 83,77g Só: 5,88g Zsír: 28,31g Feh.: 24,33g Cuk: g Ca: 150,82mg	<b>Zöldborsóleves</b> <sup>1</sup> , Csikóstokány <sup>1,7</sup> , Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 705kcal Tel.zsír: 5,55g CH: 76,77g Só: 4,09g Zsír: 27,93g Feh.: 34,35g Cuk: g Ca: 107,28mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajttal töltött pulykamell rántva (fagyasztott)</b> <sup>1,3,7</sup> , Paradicsom, Kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 408kcal Tel.zsír: 3,38g CH: 47,93g Só: 2,66g Zsír: 12,88g Feh.: 24,60g Cuk: g Ca: 127,38mg	<b>Rozsos stangli</b> <sup>1,3,7</sup> , Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Retek E: 262kcal Tel.zsír: 5,08g CH: 24,61g Só: 1,12g Zsír: 11,78g Feh.: 14,65g Cuk: g Ca: 18,85mg	<b>Rozsos stangli</b> <sup>1,3,7</sup> , kockasajt <sup>7</sup> , hagyma E: 221kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 30,93g Só: 0,03g Zsír: 5,90g Feh.: 12,46g Cuk: g Ca: 57,60mg	<b>Tej</b> <sup>7</sup> , fahéjas gabonapehely <sup>1</sup> E: 313kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 54,80g Só: 0,48g Zsír: 5,05g Feh.: 11,30g Cuk: g Ca: 285,00mg	<b>Natúr joghurt</b> <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,3</sup> E: 348kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 54,80g Só: 1,86g Zsír: 7,76g Feh.: 14,32g Cuk: g Ca: 256,88mg
Energia:	1 413,89kcal	1 310,15kcal	1 265,13kcal	1 373,08kcal	1 615,08kcal
Zsír:	38,49g	44,96g	36,89g	40,46g	62,44g
Telített zsírsav:	10,10g	9,99g	7,13g	11,72g	11,49g
Fehérje:	66,87g	66,49g	46,84g	51,85g	66,17g
Szénhidrát:	200,94g	155,33g	192,49g	196,26g	190,82g
Hozzáadott cukor:	5,00g	7,99g	43,39g	9,99g	g
Só:	5,11g	8,38g	5,64g	8,88g	6,28g
Ca:	545,03mg	167,63mg	490,11mg	500,04mg	649,16mg

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

A változás jogát fenntartjuk!