

Étkezés	2022.01.24 Hétfő	2022.01.25 Kedd	2022.01.26 Szerda	2022.01.27 Csütörtök	2022.01.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zsemle margarin pulykamellsonka sárgarépa <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs tea  E: 252kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 34,78g Só: 2,06g  Zsír: 6,61g Feh.: 12,21g Cuk: g Ca: 66,35mg	Tepertős pogácsa <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 510kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 55,37g Só: 0,33g  Zsír: 23,82g Feh.: 15,79g Cuk: g Ca: 285,00mg	magos zsemle magyaros vajkrém retek <sup>1,7,11</sup> , Tejeskávé <sup>7</sup>  E: 413kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 62,35g Só: 1,06g  Zsír: 12,30g Feh.: 13,12g Cuk: 15,98g Ca: 266,17mg	Májkrém <sup>6</sup> , Tea, Kenyér <sup>1,3,7</sup> , kaliforniai paprika  E: 310kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 47,63g Só: 1,81g  Zsír: 7,80g Feh.: 11,12g Cuk: 8,99g Ca: 24,05mg	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 443kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 71,31g Só: 1,01g  Zsír: 10,22g Feh.: 16,01g Cuk: 23,30g Ca: 316,08mg
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves <sup>1,6,7</sup> , Mandarin, Dejős tészta <sup>1,8</sup>  E: 654kcal Tel.zsír: 4,22g CH: 81,92g Só: 2,42g  Zsír: 25,26g Feh.: 22,99g Cuk: 11,20g Ca: 133,19mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával <sup>1</sup> , Halpogácsa (Halfasírt) <sup>1,3,4,7</sup> , Főtt rizs, Őszibarack Kompót  E: 692kcal Tel.zsír: 2,96g CH: 97,04g Só: 3,25g  Zsír: 20,21g Feh.: 25,53g Cuk: 14,99g Ca: 64,24mg	Vajgaluskaleves <sup>1,3</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Fokhagymás pulykatokány <sup>7</sup>  E: 452kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 31,33g Só: 3,56g  Zsír: 25,30g Feh.: 22,21g Cuk: g Ca: 117,00mg	Zöldségleves <sup>1,9</sup> , Csirkepörkölt, Galuska <sup>1,3</sup>  E: 470kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 44,55g Só: 3,39g  Zsír: 21,18g Feh.: 22,84g Cuk: 0,50g Ca: 51,26mg	Csontleves <sup>1</sup> , Rakott burgonya <sup>3,7</sup> , Csemege uborka  E: 360kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 44,78g Só: 5,05g  Zsír: 13,40g Feh.: 14,32g Cuk: g Ca: 120,89mg
<b>Uzsonna</b>	Sült húsos zsíros kenyér <sup>1,3,7</sup> , Ivólé  E: 243kcal Tel.zsír: 3,03g CH: 29,71g Só: 1,24g  Zsír: 8,78g Feh.: 10,91g Cuk: g Ca: 23,31mg	Mogyorókrém <sup>5</sup>  E: 80kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 8,55g Só: 0,17g  Zsír: 4,65g Feh.: 0,98g Cuk: 7,20g Ca: 18,00mg	Meggyes rétes <sup>1,8</sup>  E: 122kcal Tel.zsír: 0,35g CH: 23,30g Só: 0,10g  Zsír: 1,84g Feh.: 2,42g Cuk: 7,69g Ca: 23,73mg	Alma, Háztartási keksz <sup>1,3,7</sup>  E: 332kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 63,00g Só: 0,70g  Zsír: 5,24g Feh.: 7,34g Cuk: 12,95g Ca: 30,10mg	Narancs, Korpás keksz <sup>1,3,7</sup>  E: 365kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 57,86g Só: 0,70g  Zsír: 9,92g Feh.: 9,67g Cuk: 4,19g Ca: 64,93mg
Energia:	1 148,84kcal	1 282,61kcal	987,65kcal	1 111,40kcal	1 167,94kcal
Zsír:	40,64g	48,68g	39,44g	34,22g	33,55g
Telített zsírsav:	8,96g	6,57g	7,92g	6,54g	12,86g
Fehérje:	46,11g	42,30g	37,76g	41,29g	40,00g
Szénhidrát:	146,41g	160,96g	116,99g	155,18g	173,95g
Hozzáadott cukor:	11,20g	22,19g	23,68g	22,44g	27,49g
Só:	5,73g	3,75g	4,72g	5,90g	6,76g
Ca:	222,84mg	367,24mg	406,89mg	105,42mg	501,90mg

**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!