

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 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 H.Cuk: g Ca: 285,00mg	<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Paradicsom, Felvágott csirkemell sonka</b> <sup>6</sup> , <b>Margarin, Tea</b> E: 264kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 39,82g Só: 1,66g Zsír: 5,01g Feh.: 14,50g H.Cuk: 8,99g Ca: 31,54mg	<b>Sajtos pogácsa</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Alma, Vaniliás tej</b> <sup>7</sup> E: 598kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 63,17g Só: 0,34g Zsír: 24,03g Feh.: 28,79g H.Cuk: 3,00g Ca: 297,62mg	<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Baromfi vagdalt, Kígyó uborka, Tea</b> E: 175kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 35,85g Só: 0,55g Zsír: 0,84g Feh.: 5,60g H.Cuk: 8,99g Ca: 24,36mg	<b>Kifli gyümölcsös túrókrém</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Tej</b> <sup>7</sup> E: 417kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 63,33g Só: 1,34g Zsír: 7,29g Feh.: 20,97g H.Cuk: 7,80g Ca: 373,02mg
<b>Ebéd</b>	<b>Erdélyi csorbaleves</b> <sup>1,7</sup> , <b>Alma, Diós tészta</b> <sup>1,3,7,8,9,10</sup> E: 677kcal Tel.zsír.: 6,66g CH: 87,31g Só: 0,98g Zsír: 27,69g Feh.: 18,23g H.Cuk: 7,00g Ca: 148,10mg	<b>Májgombóc (májgaluska) leves</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Tökfőzelék</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , <b>Sertés flekken</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 650kcal Tel.zsír.: 4,79g CH: 67,17g Só: 1,15g Zsír: 28,47g Feh.: 28,75g H.Cuk: g Ca: 126,49mg	<b>Sárgaborsó leves</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , <b>Óvári csirkemell</b> <sup>1,3,7,8,9,10</sup> , <b>Rizi-bizi</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 569kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 75,16g Só: 0,25g Zsír: 12,84g Feh.: 35,86g H.Cuk: g Ca: 53,12mg	<b>Erőleves csigatésztával</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Burgonyafőzelék</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , <b>Sertés apró</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 646kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 68,52g Só: 1,14g Zsír: 24,88g Feh.: 34,60g H.Cuk: g Ca: 106,21mg	<b>Zöldbableves magyaros</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , <b>Csirkemell sajtmártással</b> <sup>1,7,8</sup> , <b>Bulgur</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> E: 680kcal Tel.zsír.: 7,86g CH: 72,68g Só: 0,41g Zsír: 28,92g Feh.: 34,63g H.Cuk: g Ca: 140,32mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Lilahagyma, Vajkrém magaros</b> <sup>7</sup> E: 199kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 29,06g Só: 0,54g Zsír: 6,55g Feh.: 5,77g H.Cuk: g Ca: 25,79mg	<b>Vajas-mézés kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> E: 350kcal Tel.zsír.: 7,73g CH: 43,63g Só: 1,21g Zsír: 16,60g Feh.: 6,02g H.Cuk: 12,15g Ca: 23,00mg	<b>Melegszendvics Ujhagyma</b> <sup>1,3,6,7,10</sup> E: 260kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 33,05g Só: 1,33g Zsír: 8,90g Feh.: 12,29g H.Cuk: 0,38g Ca: 150,73mg	<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Tojáskrém</b> <sup>1,3,7,9,10</sup> , <b>Paradicsom</b> E: 280kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 29,14g Só: 0,85g Zsír: 13,01g Feh.: 11,22g H.Cuk: g Ca: 49,95mg	<b>Alma, Müzliszelet</b> <sup>1,5</sup> E: 119kcal Tel.zsír.: g CH: 20,00g Só: 0,01g Zsír: 3,28g Feh.: 1,68g H.Cuk: 4,00g Ca: 36,60mg
Energia:	1 214,54kcal	1 264,04kcal	1 427,40kcal	1 100,73kcal	1 215,35kcal
Zsír:	43,29g	50,08g	45,77g	38,73g	39,49g
Telített zsírsav:	8,74g	13,80g	7,94g	6,36g	11,24g
Fehérje:	37,34g	49,26g	76,94g	51,42g	57,28g
Szénhidrát:	168,48g	150,62g	171,38g	133,51g	156,01g
Hozzáadott cukor:	7,00g	21,14g	3,38g	8,99g	11,80g
Só:	1,86g	4,02g	1,92g	2,54g	1,76g
Ca:	458,89mg	181,03mg	501,47mg	180,51mg	549,95mg

**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!