

Étkezés	2021.07.19 Hétfő	2021.07.20 Kedd	2021.07.21 Szerda	2021.07.22 Csütörtök	2021.07.23 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű kifli <sub>1</sub> , Gyümölcsjoghurt <sub>7</sub>  E: 244,11kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 44,59g Só: 0,11g  Zsír: 2,40g Feh.: 9,75g Cuk: 5,90g Ca: 114,00mg	Körözött <sub>7</sub> , teljes kiörkésű vágott zsemle  E: 58,82kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 1,80g Só: 0,32g  Zsír: 3,32g Feh.: 5,26g Cuk: g Ca: 34,72mg	Bundás kenyér <sub>1,3,7</sub> , tej <sub>7</sub>  E: 301,61kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 33,11g Só: 1,77g  Zsír: 13,11g Feh.: 12,49g Cuk: g Ca: 273,97mg	Kefir <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű kifli <sub>1</sub>  E: 317,18kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 44,90g Só: 0,68g  Zsír: 8,50g Feh.: 13,90g Cuk: g Ca: 270,00mg	Tej, gabona pehely <sub>1,7</sub>  E: 179,80kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 25,78g Só: 0,62g  Zsír: 4,96g Feh.: 7,72g Cuk: g Ca: 281,40mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves csipetkével, sertésből <sub>1,3</sub> , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal <sub>1,7</sub>  E: 555,19kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 66,01g Só: 1,37g  Zsír: 21,12g Feh.: 23,20g Cuk: 13,99g Ca: 251,26mg	Köménymagleves pirított kenyérkockával <sub>1,3,7</sub> , Rántott csirkemell sütőben sült <sub>1,3</sub> , Rizi- bizi, Uborkasaláta  E: 572,75kcal Tel.zsír: 3,25g CH: 55,69g Só: 3,39g  Zsír: 27,68g Feh.: 23,04g Cuk: 5,00g Ca: 35,19mg	Reszeltészta - leves <sub>1,3,9</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Fasírt (sertés) <sub>1,3,7</sub>  E: 494,18kcal Tel.zsír: 2,48g CH: 42,56g Só: 2,85g  Zsír: 24,04g Feh.: 24,80g Cuk: g Ca: 114,81mg	Csontleves <sub>1</sub> , Rakott brokkoli <sub>7</sub>  E: 377,41kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 25,23g Só: 1,88g  Zsír: 21,66g Feh.: 18,22g Cuk: g Ca: 218,11mg	Frankfurti leves <sub>1,6,7</sub> , Diós metélt <sub>1,8</sub>  E: 517,11kcal Tel.zsír: 5,93g CH: 53,60g Só: 1,91g  Zsír: 25,44g Feh.: 17,51g Cuk: 7,00g Ca: 107,82mg
<b>Uzsonna</b>	Alma-őszibarack püré  E: 53,78kcal Tel.zsír: g CH: 12,10g Só: g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém <sub>4,10</sub> , Kenyér <sub>1,3,7</sub>  E: 159,61kcal Tel.zsír: 0,47g CH: 26,44g Só: 1,03g  Zsír: 3,19g Feh.: 6,06g Cuk: g Ca: 15,11mg	Görögdinnye  E: 34,21kcal Tel.zsír: g CH: 7,15g Só: 0,01g  Zsír: 0,22g Feh.: 0,55g Cuk: g Ca: 21,34mg	Zsemle <sub>1,3,7</sub> , kockasajt <sub>7</sub>  E: 170,16kcal Tel.zsír: g CH: 29,51g Só: 0,79g  Zsír: 2,91g Feh.: 6,36g Cuk: g Ca: 10,55mg	Görögdinnye  E: 34,21kcal Tel.zsír: g CH: 7,15g Só: 0,01g  Zsír: 0,22g Feh.: 0,55g Cuk: g Ca: 21,34mg
Energia:	853,07kcal	791,18kcal	830,00kcal	864,75kcal	731,12kcal
Zsír:	23,62g	34,19g	37,36g	33,07g	30,62g
Telített zsírsav:	2,83g	5,48g	6,60g	6,21g	8,44g
Fehérje:	33,25g	34,37g	37,84g	38,48g	25,78g
Szénhidrát:	122,70g	83,94g	82,82g	99,64g	86,53g
Hozzáadott cukor:	19,89g	5,00g	g	g	7,00g
Só:	1,49g	4,74g	4,64g	3,34g	2,54g
Ca:	365,26mg	85,01mg	410,11mg	498,66mg	410,56mg

**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!