

Étkezés	2022.07.18 Hétfő	2022.07.19 Kedd	2022.07.20 Szerda	2022.07.21 Csütörtök	2022.07.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Tej, gabona pehely<sup>7</sup></p> <p>E: 213kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 30,61g Só: 0,52g</p> <p>Zsír: 3,66g Feh.: 9,11g H.Cuk: 9,40g Ca: 230,00mg</p>	<p>Epre turmix<sup>7</sup></p> <p>Mini kornspitz kifli 30 g<sup>1,6</sup></p> <p>E: 159kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 26,12g Só: 0,39g</p> <p>Zsír: 2,73g Feh.: 5,80g H.Cuk: 9,99g Ca: 193,70mg</p>	<p>Tej<sup>7</sup></p> <p>KUGLÓF<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 241kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 33,80g Só: 0,28g</p> <p>Zsír: 6,48g Feh.: 10,80g H.Cuk: 13,68g Ca: 230,00mg</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup></p> <p>Karamellás tej<sup>7</sup></p> <p>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 271kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 44,75g Só: 0,51g</p> <p>Zsír: 14,93g Feh.: 5,28g H.Cuk: 20,94g Ca: 38,00mg</p>	<p>Tej<sup>7</sup></p> <p>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup></p> <p>MÉZ</p> <p>Delma margarin, 20 % ZSÍR</p> <p>E: 250kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 37,10g Só: 0,73g</p> <p>Zsír: 12,20g Feh.: 10,32g H.Cuk: 17,40g Ca: 242,00mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup></p> <p>Tökfőzelék<sup>1,7</sup></p> <p>Vagdalt pogácsa feltét<sup>1,3,9</sup></p> <p>Kenyer (félbarna)<sup>1</sup></p> <p>E: 608kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 54,78g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 29,56g Feh.: 27,83g H.Cuk: 0,42g Ca: 1,61mg</p>	<p>Zellerkrémleves<sup>1,3,7,8</sup></p> <p>Halrudacska rántva<sup>4</sup></p> <p>Rizi-bizi</p> <p>Vitamin saláta</p> <p>E: 605kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 66,41g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 29,24g Feh.: 16,16g H.Cuk: 8,59g Ca: 32,03mg</p>	<p>Nyírségi gombóclevés<sup>1,3,7,9</sup></p> <p>Káposztás kocka<sup>1,3</sup></p> <p>E: 572kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 73,21g Só: 0,85g</p> <p>Zsír: 12,22g Feh.: 38,66g H.Cuk: 3,87g Ca: 0,08mg</p>	<p>Magyaros burgonyaleves<sup>1,9</sup></p> <p>Gombás csirkeragu</p> <p>Párolt bulgur</p> <p>E: 591kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 69,24g Só: 1,11g</p> <p>Zsír: 24,38g Feh.: 24,65g H.Cuk: 0,53g Ca: 0,01mg</p>	<p>Csontleves<sup>1,3</sup></p> <p>Töltött paprika<sup>1,3,9</sup></p> <p>Kenyer (félbarna)<sup>1</sup></p> <p>E: 523kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 66,38g Só: 0,67g</p> <p>Zsír: 12,12g Feh.: 22,48g H.Cuk: 10,32g Ca: 25,14mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup></p> <p>Delma margarin, 20 % ZSÍR</p> <p>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup></p> <p>Paradicsom</p> <p>E: 194kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 15,57g Só: 0,56g</p> <p>Zsír: 14,63g Feh.: 8,51g H.Cuk: g Ca: 9,02mg</p>	<p>Alma</p> <p>Zöldáru paprika</p> <p>Csirkemellsonka<sup>6</sup></p> <p>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 163kcal Tel.zsír: 0,10g CH: 28,48g Só: 0,65g</p> <p>Zsír: 6,39g Feh.: 6,72g H.Cuk: 13,97g Ca: 16,45mg</p>	<p>Szárnyas húskrém<sup>7</sup></p> <p>GÖRÖGDINNYE</p> <p>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup></p> <p>E: 182kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 20,86g Só: 0,34g</p> <p>Zsír: 10,96g Feh.: 7,93g H.Cuk: 5,28g Ca: 9,01mg</p>	<p>Paradicsom</p> <p>Mini kornspitz kifli 30 g<sup>1,6</sup></p> <p>Szárnyasmájkrém<sup>7</sup></p> <p>E: 54kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 6,31g Só: 0,18g</p> <p>Zsír: 2,03g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 0,00mg</p>	<p>Alma</p> <p>lekváros levél</p> <p>E: 324kcal Tel.zsír: g CH: 52,19g Só: 0,25g</p> <p>Zsír: 10,18g Feh.: 3,85g H.Cuk: 13,97g Ca: 0,01mg</p>
Energia:	1 014,96kcal	927,18kcal	995,11kcal	916,09kcal	1 096,62kcal
Zsír:	47,84g	38,37g	29,66g	41,34g	34,50g
Telített zsírsav:	2,72g	3,98g	2,02g	0,29g	2,68g
Fehérje:	45,46g	28,68g	57,39g	31,13g	36,65g
Szénhidrát:	100,96g	121,01g	127,87g	120,30g	155,67g
Hozzáadott cukor:	9,82g	32,55g	22,83g	21,47g	41,69g
Só:	2,00g	1,95g	1,48g	1,79g	1,65g
Ca:	240,62mg	242,18mg	239,09mg	38,01mg	267,14mg

**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!