

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>gabonapehely<sup>1</sup>, tej<sup>7</sup></b> E: 347kcal Tel.zsír.: 6,32g CH: 46,26g Só: 0,70g Zsír: 12,32g Feh.: 12,04g H.Cuk: g Ca: 466,80mg	<b>Zabkása<sup>1,7</sup>, Kakaó szórat</b> E: 271kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 44,67g Só: 0,03g Zsír: 5,08g Feh.: 11,23g H.Cuk: 14,77g Ca: 252,63mg	<b>Tojásrántotta sajtos<sup>3,7</sup>, tk kenyér<sup>1</sup>, zöldség</b> E: 308kcal Tel.zsír.: 8,30g CH: 17,91g Só: 1,31g Zsír: 17,20g Feh.: 20,22g H.Cuk: g Ca: 252,68mg	<b>Melegszendvics<sup>1,3,6,7</sup>, Gyümölcs tea, zöldség</b> E: 264kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 25,04g Só: 1,28g Zsír: 11,42g Feh.: 11,64g H.Cuk: g Ca: 122,08mg	<b>Snidlinges túrókrém<sup>7</sup>, zsemle<sup>1</sup>, zöldség</b> E: 250kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 34,62g Só: 1,02g Zsír: 5,90g Feh.: 11,27g H.Cuk: g Ca: 34,87mg
<b>Ebéd</b>	<b>Karalábéleves (tejfölös), tésztával<sup>1,7</sup>, Rakott zöldbab mozzarella<sup>7</sup></b> E: 474kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 40,39g Só: 1,16g Zsír: 23,96g Feh.: 21,31g H.Cuk: g Ca: 183,92mg	<b>Lebbencsleves<sup>1</sup>, Vadas csirke tésztával<sup>1,7,10</sup></b> E: 430kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 61,92g Só: 0,37g Zsír: 9,44g Feh.: 23,23g H.Cuk: 0,97g Ca: 73,67mg	<b>Vegyes gyümölcsleves<sup>1,7</sup>, Csirkés-zöldséges paella (spanyol rizseshús), Csemege uborka</b> E: 424kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 52,54g Só: 2,05g Zsír: 18,86g Feh.: 18,27g H.Cuk: 4,00g Ca: 105,57mg	<b>Alföldi zöldségleves<sup>9</sup>, Lencsefőzelék<sup>1,7,10</sup>, Sertéspörkölt</b> E: 510kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 43,79g Só: 0,27g Zsír: 23,19g Feh.: 29,69g H.Cuk: 1,00g Ca: 100,95mg	<b>Gulyásleves csipetkével<sup>1,3</sup>, Mákos guba vaníliásodóval<sup>1,3,7</sup></b> E: 627kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 85,61g Só: 1,68g Zsír: 17,28g Feh.: 31,11g H.Cuk: 18,09g Ca: 288,62mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Vaj<sup>7</sup>, Csirkemellsonka<sup>6</sup>, tk kenyér<sup>1</sup>, zöldség</b> E: 199kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 26,87g Só: 1,11g Zsír: 4,82g Feh.: 9,02g H.Cuk: g Ca: 4,78mg	<b>zsemle<sup>1</sup>, zöldség, magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 312kcal Tel.zsír.: g CH: 34,74g Só: 0,90g Zsír: 14,64g Feh.: 6,69g H.Cuk: g Ca: mg	<b>Májkrém<sup>6</sup>, kifli<sup>1,7</sup>, zöldség, margarin</b> E: 336kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 32,32g Só: 1,25g Zsír: 17,03g Feh.: 10,19g H.Cuk: g Ca: 4,52mg	<b>kakaós kifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 222kcal Tel.zsír.: g CH: 35,56g Só: 0,51g Zsír: 5,39g Feh.: 6,65g H.Cuk: g Ca: mg	<b>pizzás baguette<sup>1,7</sup></b> E: 179kcal Tel.zsír.: g CH: 30,75g Só: 0,79g Zsír: 2,93g Feh.: 6,63g H.Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 019,68kcal	1 012,45kcal	1 068,95kcal	996,09kcal	1 055,90kcal
<b>Zsír:</b>	41,10g	29,16g	53,09g	40,00g	26,10g
<b>Telített zsírsav:</b>	14,52g	4,35g	15,64g	5,02g	5,91g
<b>Fehérje:</b>	42,37g	41,15g	48,68g	47,98g	49,00g
<b>Szénhidrát:</b>	113,52g	141,33g	102,76g	104,39g	150,97g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	15,74g	4,00g	1,00g	18,09g
<b>Só:</b>	2,97g	1,30g	4,61g	2,07g	3,49g
<b>Ca:</b>	655,50mg	326,30mg	362,77mg	223,03mg	323,49mg

**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!