

Étkezés	2019.09.02 Hétfő	2019.09.03 Kedd	2019.09.04 Szerda	2019.09.05 Csütörtök	2019.09.06 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej 2,8% 200ml <sup>7</sup> , Teljeski rlés kakaós csiga nagy <sup>1,3,6,7</sup>  E: 625,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 72,20g Só: 1,22g  Zsír: 25,20g Feh.: 21,60g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	Gyümölcs tea, Virsli juhbeles pattanós, Ketchup, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup>  E: 382,20kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 41,01g Só: 2,52g  Zsír: 17,59g Feh.: 14,27g Cuk: 11,99g Ca: 13,12mg	Iskola kakaó 2,8% UHT <sup>7</sup> , Kuglóf mazsolás  E: 373,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 58,70g Só: 0,67g  Zsír: 10,01g Feh.: 11,41g Cuk: 0,00g Ca: 160,00mg	Kefir poharas <sup>7</sup> , Sajtos rúd <sup>1,3,7,11</sup>  E: 387,58kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 30,35g Só: 2,03g  Zsír: 23,60g Feh.: 13,65g Cuk: 0,00g Ca: 270,00mg	Madártej <sup>7</sup> , Vajas kifli <sup>1</sup>  E: 393,60kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 66,40g Só: 1,32g  Zsír: 8,64g Feh.: 12,00g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves <sup>1,9</sup> , Bolognai spagetti <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Sz I  E: 1 015,92kcal Tel.zsír: 8,96g CH: 122,98g Só: 4,04g  Zsír: 38,80g Feh.: 50,39g Cuk: 0,00g Ca: 370,41mg	Csontleves <sup>9</sup> , Töltött paprika <sup>1,3,9</sup> , F tt burgonya fél adag, Fánk szalagos <sup>1,6</sup>  E: 820,62kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 101,30g Só: 2,50g  Zsír: 22,43g Feh.: 29,61g Cuk: 9,99g Ca: 59,51mg	Gyümölcsleves <sup>1,7</sup> , Tarhonyás hús sertésb l <sup>1,3</sup> , Uborkasaláta  E: 816,56kcal Tel.zsír: 6,23g CH: 94,20g Só: 2,36g  Zsír: 29,29g Feh.: 41,27g Cuk: 17,48g Ca: 131,08mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> , Burgonyaf zelék <sup>1,7</sup> , Csirkebrassói, Kenyér teljeski rlés <sup>1</sup> , Nutribella 50g <sup>1,5,6,8,11</sup>  E: 841,86kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 85,32g Só: 2,83g  Zsír: 37,96g Feh.: 36,98g Cuk: 0,00g Ca: 70,97mg	Zellerkrémleves kész <sup>1,3,6,7,9,10</sup> , Rántott sertésszelet <sup>1,3</sup> , Tavaszi rizs, Vitaminsaláta  E: 910,11kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 96,73g Só: 5,43g  Zsír: 37,03g Feh.: 43,60g Cuk: 0,00g Ca: 74,28mg
<b>Uzsonna</b>	Sertés párizsi <sup>6</sup> , Margarin Classic 500g <sup>6,7</sup> , Magvas zsemle <sup>1,11</sup> , Fejessaláta feltét  E: 326,62kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 27,16g Só: 1,71g  Zsír: 19,53g Feh.: 9,30g Cuk: 0,00g Ca: 12,03mg	Zöldpaprika, Vajkrém <sup>7</sup> , Kenyér félbarna <sup>1</sup>  E: 240,22kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 33,13g Só: 1,21g  Zsír: 8,74g Feh.: 6,92g Cuk: 0,00g Ca: 19,90mg	Joghurt könny és finom <sup>7</sup> , Csavart kifli <sup>1,3,7</sup>  E: 275,25kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 49,26g Só: 1,34g  Zsír: 4,49g Feh.: 9,18g Cuk: 15,00g Ca: 160,50mg	Diákcsemege szalámi, Kígyóuborka, Magvas stangli <sup>1,6,7,11</sup>  E: 248,53kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 27,76g Só: 1,41g  Zsír: 10,73g Feh.: 10,50g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg	szibarack, Háztartási keksz <sup>1,3,7</sup>  E: 177,89kcal Tel.zsír: 0,59g CH: 35,10g Só: 0,31g  Zsír: 2,17g Feh.: 3,85g Cuk: 5,55g Ca: 18,81mg
Energia:	1 967,53kcal	1 443,04kcal	1 465,31kcal	1 477,97kcal	1 481,60kcal
Zsír:	83,53g	48,75g	43,79g	72,29g	47,84g
Telített zsírsav:	11,94g	4,78g	6,91g	9,29g	4,66g
Fehérje:	81,30g	50,79g	61,86g	61,13g	59,45g
Szénhidrát:	222,34g	175,44g	202,16g	143,43g	198,23g
Hozzáadott cukor:	0,00g	21,98g	32,48g	0,00g	5,55g
Só:	6,97g	6,23g	4,37g	6,26g	7,05g
Ca:	630,44mg	92,53mg	451,58mg	345,47mg	321,09mg

**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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.09.09 Hétfő	2019.09.10 Kedd	2019.09.11 Szerda	2019.09.12 Csütörtök	2019.09.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Tej 2,8% 200ml<sup>7</sup>, Mogyorókrém<sup>5,7</sup>, Foszlós kalács<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 597,00kcal      Zsír: 23,71g Tel.zsír: 4,70g      Feh.: 21,97g CH: 71,52g      Cuk: 13,79g Só: 1,39g      Ca: 289,95mg</p>	<p>Gyümölcs tea, Ken májas<sup>6,7</sup>, Zöldpaprika, Teljesi rls zsemle<sup>1</sup></p> <p>E: 281,12kcal      Zsír: 9,40g Tel.zsír: 3,80g      Feh.: 9,87g CH: 38,14g      Cuk: 11,99g Só: 1,53g      Ca: 8,78mg</p>	<p>Kakaó poharas<sup>7</sup>, Teavaj<sup>7</sup>, Kenyér többszemle<sup>1</sup></p> <p>E: 373,20kcal      Zsír: 13,68g Tel.zsír: 6,06g      Feh.: 11,92g CH: 50,40g      Cuk: 0,00g Só: 0,96g      Ca: 169,60mg</p>	<p>Tej 2,8% 200ml<sup>7</sup>, Lekváros bukta 50g<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 414,00kcal      Zsír: 13,90g Tel.zsír: 0,00g      Feh.: 17,20g CH: 52,70g      Cuk: 0,00g Só: 0,83g      Ca: 248,00mg</p>	<p>Gyümölcs tea, Csemege debreceni, Mustár<sup>10</sup>, Korpás zsemle<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 438,25kcal      Zsír: 23,10g Tel.zsír: 8,06g      Feh.: 18,49g CH: 38,33g      Cuk: 11,99g Só: 3,25g      Ca: 19,12mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Húsgombóc leves<sup>1,6,9</sup>, Szilvágombóc<sup>1,3</sup>, Porcukor</p> <p>E: 821,85kcal      Zsír: 28,44g Tel.zsír: 1,50g      Feh.: 25,40g CH: 140,82g      Cuk: 25,00g Só: 1,61g      Ca: 210,07mg</p>	<p>Vajgaluska leves<sup>1,3,7</sup>, Parajf zelék<sup>1,7,9</sup>, Vagdalt pogácsa sertéshúsból<sup>1,3</sup>, Lekváros piskóta tekercs<sup>1,3</sup></p> <p>E: 960,38kcal      Zsír: 35,55g Tel.zsír: 6,16g      Feh.: 41,07g CH: 116,74g      Cuk: 0,00g Só: 4,20g      Ca: 601,71mg</p>	<p>Kertészleves<sup>1,9</sup>, Lecsós sertésszelet<sup>1</sup>, Tarhonya köret<sup>1,3</sup>, Alma</p> <p>E: 742,70kcal      Zsír: 28,37g Tel.zsír: 3,25g      Feh.: 37,99g CH: 82,23g      Cuk: 0,00g Só: 4,05g      Ca: 114,91mg</p>	<p>Reszeltészta leves<sup>1,3,9</sup>, Tökf zelék<sup>1,7</sup>, Marhapörkölt, Kenyér félbarna<sup>1</sup>, Tejszelet</p> <p>E: 897,72kcal      Zsír: 42,43g Tel.zsír: 7,74g      Feh.: 36,76g CH: 89,85g      Cuk: 0,00g Só: 4,02g      Ca: 239,50mg</p>	<p>Rántott halfilé<sup>1,3,4</sup>, Tartármártás kefirrel<sup>3,7,10</sup>, Párolt jázmin rizs</p> <p>E: 792,69kcal      Zsír: 41,22g Tel.zsír: 6,42g      Feh.: 36,04g CH: 91,99g      Cuk: 0,70g Só: 3,01g      Ca: 26,64mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Kárpáti szalámi, Újhagyma, Korpás zsemle<sup>1,3,7</sup></p> <p>E: 243,20kcal      Zsír: 10,70g Tel.zsír: 0,08g      Feh.: 11,28g CH: 25,42g      Cuk: 0,00g Só: 0,92g      Ca: 15,98mg</p>	<p>Körte, Túrórudi<sup>5,7</sup></p> <p>E: 175,45kcal      Zsír: 6,01g Tel.zsír: 4,59g      Feh.: 3,35g CH: 26,79g      Cuk: 11,46g Só: 0,01g      Ca: 52,92mg</p>	<p>Csirkemell szelet<sup>6</sup>, Magvas stangli<sup>1,6,7,11</sup>, Fejessaláta feltét</p> <p>E: 183,02kcal      Zsír: 1,69g Tel.zsír: 0,18g      Feh.: 12,22g CH: 29,45g      Cuk: 0,00g Só: 1,42g      Ca: 6,20mg</p>	<p>Csavart kifli<sup>1,3,7</sup>, Sz I</p> <p>E: 268,22kcal      Zsír: 2,23g Tel.zsír: 0,68g      Feh.: 5,15g CH: 55,73g      Cuk: 0,00g Só: 1,22g      Ca: 44,34mg</p>	<p>Diós sajtkrém<sup>7,8</sup>, Teljesi rls zsemle<sup>1</sup></p> <p>E: 195,85kcal      Zsír: 6,60g Tel.zsír: 5,27g      Feh.: 7,14g CH: 26,22g      Cuk: 0,00g Só: 0,90g      Ca: 39,70mg</p>
Energia:	1 662,06kcal	1 416,95kcal	1 298,92kcal	1 579,94kcal	1 426,79kcal
Zsír:	62,85g	50,96g	43,74g	58,56g	70,92g
Telített zsírsav:	6,28g	14,55g	9,49g	8,42g	19,76g
Fehérje:	58,65g	54,29g	62,13g	59,11g	61,67g
Szénhidrát:	237,75g	181,67g	162,08g	198,28g	156,55g
Hozzáadott cukor:	38,79g	23,45g	0,00g	0,00g	12,69g
Só:	3,92g	5,73g	6,43g	6,07g	7,16g
Ca:	516,00mg	663,41mg	290,71mg	531,84mg	85,46mg

**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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.09.16 Hétf	2019.09.17 Kedd	2019.09.18 Szerda	2019.09.19 Csütörtök	2019.09.20 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tej 2,8% 200ml<sub>7</sub>, Kakaós golyó<sub>1,5,6,7</sub></b>  E: 444,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 60,70g Só: 0,53g  Zsír: 13,45g Feh.: 17,25g Cuk: 16,00g Ca: 248,00mg	<b>Gyümölcs tea, K rözött<sub>7</sub>, Magvas stangli<sub>1,6,7,11</sub></b>  E: 222,42kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 40,54g Só: 1,04g  Zsír: 3,28g Feh.: 7,25g Cuk: 11,99g Ca: 21,33mg	<b>Kakaó poharas<sub>7</sub>, Kuglóf mazsolás</b>  E: 323,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 58,10g Só: 0,57g  Zsír: 4,61g Feh.: 11,61g Cuk: 0,00g Ca: 160,00mg	<b>Tej 2,8% 200ml<sub>7</sub>, Feketeáfonya extra dzsem#, Kenyér félbarna<sub>1</sub></b>  E: 471,15kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 68,58g Só: 1,73g  Zsír: 11,81g Feh.: 19,49g Cuk: 0,00g Ca: 260,00mg	<b>Citromos tea, Zöldpaprika, Teavaj<sub>7</sub>, Kenyér tökmagos<sub>1</sub></b>  E: 308,47kcal Tel.zsír: 6,06g CH: 39,02g Só: 0,80g  Zsír: 13,56g Feh.: 6,72g Cuk: 9,99g Ca: 15,17mg
<b>Ebéd</b>	<b>Palócleves<sub>1,7</sub>, Darás metélt<sub>1</sub>, szibarack bef tt #</b>  E: 703,86kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 99,47g Só: 1,06g  Zsír: 22,09g Feh.: 26,81g Cuk: 0,00g Ca: 79,84mg	<b>Daragaluska leves<sub>1,3,9</sub>, Székelykáposzta<sub>1,7</sub>, Kenyér félbarna<sub>1</sub>, M zli szelet<sub>1,5,8,11,12</sub></b>  E: 715,32kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 76,96g Só: 5,10g  Zsír: 28,57g Feh.: 34,71g Cuk: 7,98g Ca: 175,16mg	<b>Karfiolleves<sub>1,9</sub>, Budapest ragu, Natúr sertésszelet<sub>1</sub>, Párolt jázmin rizs</b>  E: 902,65kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 89,09g Só: 4,19g  Zsír: 37,81g Feh.: 49,20g Cuk: 0,00g Ca: 71,45mg	<b>Csontleves<sub>9</sub>, Zöldborsóf zelék<sub>1,7</sub>, Virslis juhbeles pattanós, Kenyér kálciumos<sub>1</sub></b>  E: 710,65kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 79,27g Só: 4,95g  Zsír: 27,64g Feh.: 34,07g Cuk: 2,00g Ca: 212,83mg	<b>Marhagulyás<sub>1,3,6,7,9</sub>, Túrós batyu +<sub>1,3,7,12</sub>, Szilva</b>  E: 1 025,98kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 110,87g Só: 2,62g  Zsír: 42,35g Feh.: 46,07g Cuk: 0,00g Ca: 51,48mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Joghurt-Actimel<sub>7</sub>, Kifli<sub>1,3,7</sub></b>  E: 217,06kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 39,37g Só: 1,12g  Zsír: 3,17g Feh.: 6,72g Cuk: 10,80g Ca: 128,82mg	<b>Bécsi felvágott, Retek, Vajkrém<sub>7</sub>, Kenyér tökmagos<sub>1</sub></b>  E: 373,37kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 28,78g Só: 1,71g  Zsír: 22,75g Feh.: 11,86g Cuk: 0,00g Ca: 16,60mg	<b>Trappista sajt<sub>7</sub>, Csavart kifli<sub>1,3,7</sub>, Alma</b>  E: 335,30kcal Tel.zsír: 6,04g CH: 44,99g Só: 1,96g  Zsír: 14,47g Feh.: 13,34g Cuk: 0,00g Ca: 206,25mg	<b>Banán</b>  E: 157,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: 0,00g Ca: 9,00mg	<b>Füstölt-f tt tarja, Teljeski rlés zsemle<sub>1</sub>, Fejessaláta feltét</b>  E: 187,15kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 24,59g Só: 1,90g  Zsír: 5,45g Feh.: 9,05g Cuk: 0,00g Ca: 4,53mg
Energia:	1 365,42kcal	1 311,10kcal	1 561,45kcal	1 339,30kcal	1 521,60kcal
Zsír:	38,71g	54,60g	56,88g	39,60g	61,36g
Telített zsírsav:	4,37g	8,96g	10,67g	1,95g	10,13g
Fehérje:	50,78g	53,83g	74,14g	55,51g	61,84g
Szénhidrát:	199,53g	146,28g	192,18g	184,15g	174,48g
Hozzáadott cukor:	26,80g	19,97g	0,00g	2,00g	9,99g
Só:	2,71g	7,84g	6,72g	6,76g	5,32g
Ca:	456,66mg	213,09mg	437,70mg	481,83mg	71,18mg

**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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.09.23 Hétfő	2019.09.24 Kedd	2019.09.25 Szerda	2019.09.26 Csütörtök	2019.09.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Karamellás tej poharas<sup>7</sup>, Vajas kifli<sup>1</sup></b> E: 357,60kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 68,40g Só: 1,38g Zsír: 3,44g Feh.: 12,20g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	<b>Gyümölcs tea, Kaliforniai paprika, Sonkakrém<sup>7</sup>, Magvas stangli<sup>1,6,7,11</sup></b> E: 274,16kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 42,84g Só: 1,46g Zsír: 7,19g Feh.: 9,02g Cuk: 11,99g Ca: 13,23mg	<b>Tej 1,5% 5/1<sup>7</sup>, Méz adag, Foszlós kalács<sup>1,3,7</sup></b> E: 408,65kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 64,53g Só: 0,96g Zsír: 10,06g Feh.: 15,62g Cuk: 4,19g Ca: 302,95mg	<b>Gyümölcs ivólé, Nyári túrista, Paradicsom, Vajkrém<sup>7</sup>, Korpás zsemle<sup>1,3,7</sup></b> E: 387,76kcal Tel.zsír: 6,68g CH: 45,36g Só: 1,59g Zsír: 16,79g Feh.: 12,10g Cuk: 0,00g Ca: 29,84mg	<b>Tej 1,5% 5/1<sup>7</sup>, Croissant<sup>1,6</sup></b> E: 591,25kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 81,25g Só: 1,11g Zsír: 22,75g Feh.: 15,70g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Gombaleves<sup>12</sup>, Sertésrizottó<sup>7</sup>, Csemege uborka, Sz I</b> E: 663,91kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 72,37g Só: 3,31g Zsír: 27,23g Feh.: 33,42g Cuk: 0,00g Ca: 169,46mg	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Paradicsomos káposztaf zelék<sup>1,9</sup>, Köményes sertéssült<sup>1,3,6,7,10</sup>, Kenyér graham<sup>1</sup></b> E: 739,22kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 64,29g Só: 4,94g Zsír: 29,46g Feh.: 39,62g Cuk: 5,99g Ca: 89,11mg	<b>Bakonyi betyárleves<sup>1,7,9</sup>, Meggyes buci-nudli<sup>1,3,5,6,7,8</sup></b> E: 1 003,15kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 123,16g Só: 3,57g Zsír: 38,95g Feh.: 35,78g Cuk: 10,00g Ca: 75,11mg	<b>Reszeltészta leves<sup>1,3,9</sup>, Lencsef zelék<sup>1,7,10</sup>, Vagdaltszelet sertéshúsból<sup>1,3</sup>, Kenyér kalciumos<sup>1</sup></b> E: 903,58kcal Tel.zsír: 4,92g CH: 104,85g Só: 4,21g Zsír: 31,99g Feh.: 45,78g Cuk: 3,00g Ca: 113,84mg	<b>Zöldborsóleves<sup>1,9</sup>, Csirkecsíkok vadasan<sup>1,7,9,10</sup>, Tészta köret<sup>1,3</sup></b> E: 744,66kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 81,38g Só: 4,80g Zsír: 24,40g Feh.: 48,50g Cuk: 1,50g Ca: 134,13mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Tanyasi májas, Zöldpaprika, Teljeski rlés zsemle<sup>1</sup></b> E: 215,42kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 26,24g Só: 1,24g Zsír: 7,38g Feh.: 10,19g Cuk: 0,00g Ca: 5,40mg	<b>Teljeski rlés kakaós csiga nagy<sup>1,3,6,7</sup></b> E: 377,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 51,00g Só: 0,69g Zsír: 14,00g Feh.: 8,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	<b>Sülthús pástétom, Póréhagyma, Magvas zsemle<sup>1,11</sup></b> E: 231,58kcal Tel.zsír: 0,14g CH: 30,17g Só: 0,79g Zsír: 5,80g Feh.: 13,75g Cuk: 0,00g Ca: 38,32mg	<b>Gabonás joghurt<sup>1,7</sup>, Babapiskóta<sup>1,3</sup></b> E: 199,10kcal Tel.zsír: 0,25g CH: 32,34g Só: 0,14g Zsír: 4,42g Feh.: 6,33g Cuk: 5,99g Ca: 154,19mg	<b>Rákóczi szalámi, Kígyóuborka, Korpás zsemle<sup>1,3,7</sup></b> E: 259,53kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 24,99g Só: 1,69g Zsír: 12,53g Feh.: 11,54g Cuk: 0,00g Ca: 17,24mg
Energia:	1 236,93kcal	1 390,38kcal	1 643,38kcal	1 490,44kcal	1 595,44kcal
Zsír:	38,05g	50,66g	54,81g	53,19g	59,68g
Telített zsírsav:	3,77g	5,65g	8,89g	11,84g	7,10g
Fehérje:	55,81g	56,64g	65,15g	64,21g	75,74g
Szénhidrát:	167,01g	158,14g	217,86g	182,55g	187,63g
Hozzáadott cukor:	0,00g	17,98g	14,19g	8,99g	1,50g
Só:	5,93g	7,08g	5,32g	5,95g	7,60g
Ca:	402,86mg	102,34mg	416,37mg	297,87mg	436,37mg

**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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.09.30 Hétfő	2019.10.01 Kedd	2019.10.02 Szerda	2019.10.03 Csütörtök	2019.10.04 Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea, Kacsamájás, Zöldpaprika, Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup>  E: 261,42kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 38,53g Só: 1,14g  Zsír: 7,48g Feh.: 9,70g Cuk: 11,99g Ca: 18,52mg	Tej 2,8%kimért 5/1 <sup>7</sup> , Foszlós kalács <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcspüré  E: 441,75kcal Tel.zsír: 6,40g CH: 63,93g Só: 0,91g  Zsír: 13,43g Feh.: 15,57g Cuk: 4,19g Ca: 317,95mg	Gyümölcs tea, Tonhalas krém <sup>3,6,7,9</sup> , Kenyér tökmagos <sup>1</sup>  E: 371,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 40,65g Só: 1,48g  Zsír: 18,75g Feh.: 8,63g Cuk: 11,99g Ca: 0,38mg	Kefir poharas <sup>7</sup> , Sajtos kifli <sup>1,3</sup>  E: 291,58kcal Tel.zsír: 6,08g CH: 33,59g Só: 1,54g  Zsír: 11,05g Feh.: 14,08g Cuk: 0,00g Ca: 335,55mg	Madártej <sup>7</sup> , Teavaj <sup>7</sup> , Teljeski rlés zsemle <sup>1</sup>  E: 396,00kcal Tel.zsír: 6,06g CH: 48,50g Só: 0,92g  Zsír: 17,57g Feh.: 10,81g Cuk: 0,00g Ca: 237,60mg
<b>Ebéd</b>	Mészáros leves <sup>9</sup> , Túrós metélt <sup>1,7</sup> , Szilva  E: 727,94kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 90,27g Só: 2,57g  Zsír: 25,11g Feh.: 33,20g Cuk: 10,00g Ca: 217,88mg	Lebbencsleves <sup>1,3</sup> , Fejtettbab f zelék <sup>1,7</sup> , Csemege debreceni feltét, Kenyér félbarna <sup>1</sup>  E: 745,88kcal Tel.zsír: 9,83g CH: 87,51g Só: 5,42g  Zsír: 28,98g Feh.: 32,36g Cuk: 0,00g Ca: 147,48mg	Almaleves <sup>1,7</sup> , Brassói aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta  E: 604,09kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 64,02g Só: 2,17g  Zsír: 26,46g Feh.: 24,56g Cuk: 11,99g Ca: 91,00mg	Csontleves <sup>9</sup> , Natúr sertésszelet <sup>1</sup> , Párolt jázmin rizs, Meggymártás <sup>1,7</sup>  E: 844,07kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 115,23g Só: 3,30g  Zsír: 26,47g Feh.: 33,16g Cuk: 12,99g Ca: 92,38mg	Gulyásleves, zöldséges <sup>9</sup> , Körte, Tejbedara kakaó szórat <sup>1,6,7</sup>  E: 655,93kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 100,23g Só: 1,81g  Zsír: 15,19g Feh.: 27,14g Cuk: 24,99g Ca: 287,10mg
<b>Uzsonna</b>	Kockasajt <sup>7</sup> , Csavart kifli <sup>1,3,7</sup>  E: 211,75kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 34,88g Só: 1,57g  Zsír: 5,02g Feh.: 6,18g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	M zli szelet <sup>1,5,8,11,12</sup> , Körte  E: 177,25kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 34,80g Só: 0,01g  Zsír: 2,78g Feh.: 1,70g Cuk: 8,55g Ca: 19,62mg	Banán, Háztartási keksz <sup>1,3,7</sup>  E: 281,70kcal Tel.zsír: 0,59g CH: 59,70g Só: 0,38g  Zsír: 2,19g Feh.: 4,89g Cuk: 5,55g Ca: 16,50mg	Zalai felvágott <sup>6</sup> , Teljeski rlés zsemle <sup>1</sup>  E: 226,00kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 24,74g Só: 1,70g  Zsír: 8,91g Feh.: 10,79g Cuk: 0,00g Ca: 8,16mg	Párizsikrém <sup>6,7</sup> , Kenyér félbarna <sup>1</sup>  E: 271,13kcal Tel.zsír: 3,03g CH: 31,44g Só: 1,82g  Zsír: 11,57g Feh.: 9,78g Cuk: 0,00g Ca: 24,12mg
Energia:	1 201,11kcal	1 364,88kcal	1 257,29kcal	1 361,64kcal	1 323,06kcal
Zsír:	37,60g	45,18g	47,40g	46,44g	44,33g
Telített zsírsav:	6,06g	16,23g	5,16g	12,75g	11,45g
Fehérje:	49,07g	49,64g	38,08g	58,04g	47,73g
Szénhidrát:	163,69g	186,24g	164,37g	173,56g	180,18g
Hozzáadott cukor:	21,99g	12,74g	29,53g	12,99g	24,99g
Só:	5,28g	6,34g	4,03g	6,55g	4,55g
Ca:	246,90mg	485,05mg	107,88mg	436,09mg	548,82mg

**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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!