

Étkezés	2017.05.29 Hétfő	2017.05.30 Kedd	2017.05.31 Szerda	2017.06.01 Csütörtök	2017.06.02 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej <sup>7</sup> , Túrós tásk <sup>a1,3,7</sup> E: 354,35kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 51,75g Só: 0,33g Zsír: 7,95g Feh.: 16,90g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	Kenyér szalámi margarin <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs tea, kigyó uborka E: 314,11kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 32,50g Só: 2,33g Zsír: 14,88g Feh.: 11,31g Cuk: 0,00g Ca: 24,09mg	Tej <sup>7</sup> , kalács <sup>1,3,7</sup> , mogyorókrém <sup>5,7</sup> E: 429,95kcal Tel.zsír: 6,30g CH: 57,08g Só: 1,08g Zsír: 15,21g Feh.: 15,70g Cuk: 13,10g Ca: 323,96mg	Tejeskávé neskávéból <sup>7</sup> , Melegszendvics <sup>1,3,7</sup> E: 417,07kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 58,23g Só: 1,87g Zsír: 8,99g Feh.: 25,27g Cuk: 15,98g Ca: 363,96mg	Tea, kenyér, félbarna, burgonyás <sup>1,3,7</sup> , vajkrém <sup>7</sup> , kaliforniai paprika E: 295,83kcal Tel.zsír: 5,81g CH: 36,74g Só: 1,00g Zsír: 13,07g Feh.: 6,54g Cuk: 8,99g Ca: 17,96mg
<b>Ebéd</b>	Pulykaraguleves <sup>1,9</sup> , Fasírt (csirke) <sup>1,3,7</sup> , Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> E: 585,75kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 52,78g Só: 3,51g Zsír: 28,09g Feh.: 36,20g Cuk: 0,00g Ca: 161,69mg	Rántott csirkemell <sup>1,3</sup> , Kukoricás rizs, almálé 12%-os E: 809,73kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 104,45g Só: 2,06g Zsír: 31,55g Feh.: 25,66g Cuk: 32,48g Ca: 23,14mg	Karfiolkrémleves levesgyönggyel <sup>1,3,7</sup> , Teljes őrlésű kenyér ebédhez <sup>1,3,7</sup> , Paprikás burgonya kolbással E: 589,19kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 67,51g Só: 2,69g Zsír: 26,86g Feh.: 18,17g Cuk: 0,00g Ca: 93,80mg	Palócleves <sup>1,7</sup> , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal <sup>1,7</sup> E: 630,50kcal Tel.zsír: 9,66g CH: 71,49g Só: 1,73g Zsír: 25,98g Feh.: 26,35g Cuk: 17,99g Ca: 322,08mg	Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> , Rántott hal (pangasius) <sup>1,3,4</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , csalamádé E: 763,44kcal Tel.zsír: 7,18g CH: 65,20g Só: 4,28g Zsír: 44,96g Feh.: 22,58g Cuk: 1,50g Ca: 128,27mg
<b>Uzsonna</b>	Zsemle <sup>1,3,7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú, tavaszi felvágott <sup>6</sup> E: 213,80kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 29,23g Só: 1,48g Zsír: 7,19g Feh.: 7,81g Cuk: 0,00g Ca: 18,36mg	Körözött <sup>7</sup> , Zöldpaprika, korpás kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 216,13kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 29,61g Só: 2,29g Zsír: 5,32g Feh.: 11,71g Cuk: 0,00g Ca: 54,83mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , Lilahagyma, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú <sup>1,3,7</sup> E: 255,15kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 25,17g Só: 0,93g Zsír: 12,59g Feh.: 9,97g Cuk: 0,00g Ca: 43,75mg	Kenyér sajt uborka <sup>1,3,7</sup> E: 382,28kcal Tel.zsír: 9,79g CH: 33,11g Só: 2,48g Zsír: 18,85g Feh.: 19,50g Cuk: 0,00g Ca: 420,34mg	gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , korpás kifli <sup>1</sup> E: 215,25kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 32,15g Só: 0,99g Zsír: 5,19g Feh.: 9,60g Cuk: 9,75g Ca: 165,14mg
Energia:	1 153,90kcal	1 339,98kcal	1 274,29kcal	1 429,85kcal	1 274,53kcal
Zsír:	43,23g	51,76g	54,66g	53,82g	63,21g
Telített zsírsav:	7,54g	11,20g	15,81g	23,80g	15,40g
Fehérje:	60,91g	48,68g	43,84g	71,12g	38,71g
Szénhidrát:	133,76g	166,55g	149,75g	162,83g	134,10g
Hozzáadott cukor:	0,00g	32,48g	13,10g	33,97g	20,24g
Só:	5,32g	6,68g	4,71g	6,09g	6,27g
Ca:	465,05mg	102,06mg	461,51mg	1 106,38mg	311,37mg

**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. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!