

Étkezés	2020.06.08 Hétfő	2020.06.09 Kedd	2020.06.10 Szerda	2020.06.11 Csütörtök	2020.06.12 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej 2,8% /1 dl/7, Citromos tea, Kenyér rozs <sup>1,3,7</sup> , Főtt virsli, ketchup <sup>6,7</sup>  E: 279kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 35,38g Só: 1,52g  Zsír: 9,43g Feh.: 12,75g Cuk: 6,40g Ca: 142,65mg	Citromos tea, Kefir <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup>  E: 235kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 29,75g Só: 1,07g  Zsír: 8,28g Feh.: 10,01g Cuk: 5,00g Ca: 275,53mg	Tej 2,8% <sup>07</sup> , Margarinos kenyér <sup>1,3,7</sup> , Zalai felvágott <sup>6</sup> , Paradicsom	Citromos tea, Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Tk. zsemle <sup>1,3,7</sup>  E: 165kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 23,25g Só: 0,62g  Zsír: 4,76g Feh.: 6,14g Cuk: 14,75g Ca: 152,65mg	Tej 2,8% <sup>07</sup> , Nutellás kalács <sup>1,3,5,7</sup>  E: 335kcal Tel.zsír.: 5,82g CH: 42,24g Só: 0,76g  Zsír: 12,91g Feh.: 12,17g Cuk: 7,60g Ca: 263,96mg
<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé 100%  E: 77kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,45g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,30g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma  E: 31kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: 0,00g Ca: 9,45mg	Alma  E: 31kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: 0,00g Ca: 9,45mg	Őszibarack  E: 37kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 8,10g Só: 0,01g  Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk: 0,00g Ca: 7,83mg	Alma  E: 31kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: 0,00g Ca: 9,45mg
<b>Ebéd</b>	Cukkinifőzelék sajttal <sup>1,7,8</sup> , Banán  E: 413kcal Tel.zsír.: 6,62g CH: 52,33g Só: 1,09g  Zsír: 14,87g Feh.: 16,41g Cuk: 0,00g Ca: 301,14mg	Zöldbabfőzelék <sup>1</sup> , Csirkepörkölt  E: 272kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 18,83g Só: 1,08g  Zsír: 14,66g Feh.: 15,31g Cuk: 0,00g Ca: 73,96mg	Csirkebecsinált leves <sup>1,9</sup> , Meggyszósz <sup>1</sup> , Kölesfelfújt <sup>3,7</sup>  E: 324kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 45,31g Só: 1,28g  Zsír: 8,54g Feh.: 15,44g Cuk: 11,99g Ca: 161,37mg	Vagdalt pogácsa sütőben <sup>1,3</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> , Kölesgolyó <sup>1</sup>  E: 370kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 45,57g Só: 1,16g  Zsír: 12,23g Feh.: 20,70g Cuk: 0,00g Ca: 113,30mg	Reszelt csirkemáj, Tört burgonya, Gyümölcslé 100%, Fejessaláta  E: 322kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 44,56g Só: 0,86g  Zsír: 9,26g Feh.: 14,11g Cuk: 1,00g Ca: 35,27mg
<b>Uzsonna</b>	Tej 2,8% /1 dl/7, Riomare halkrém <sup>4</sup> , Kenyér, teljeskiörlésű <sup>7</sup> , uborka  E: 187kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 24,40g Só: 0,66g  Zsír: 5,92g Feh.: 8,77g Cuk: 0,00g Ca: 156,68mg	Tej 2,8% <sup>07</sup> , vajas kenyér <sup>1,3,7</sup> , Tojásszelet <sup>3</sup> , Zöldhagyma  E: 291kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 33,23g Só: 0,76g  Zsír: 12,08g Feh.: 12,47g Cuk: 0,00g Ca: 271,99mg	Tej 2,8% <sup>07</sup> , Diós sajtkrém <sup>7,8</sup> , Zsemle <sup>1</sup>  E: 259kcal Tel.zsír.: 6,02g CH: 25,64g Só: 0,74g  Zsír: 12,48g Feh.: 10,63g Cuk: 0,00g Ca: 270,18mg	Tej 2,8% <sup>07</sup> , Házi körözött <sup>7</sup> , Kenyér rozs <sup>1,3,7</sup> , Zöldpaprika  E: 268kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 33,88g Só: 0,90g  Zsír: 8,44g Feh.: 13,74g Cuk: 0,00g Ca: 277,26mg	Tej 2,8% <sup>07</sup> , Házi húskrém <sup>10</sup> , Kenyér rozs <sup>1,3,7</sup> , Lilahagyma  E: 268kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 33,99g Só: 0,81g  Zsír: 8,48g Feh.: 13,49g Cuk: 0,00g Ca: 261,34mg
Energia:	956,55kcal	829,49kcal	883,52kcal	839,36kcal	956,64kcal
Zsír:	30,22g	35,38g	31,42g	25,52g	31,01g
Telített zsírsav:	12,06g	13,50g	12,98g	7,77g	10,75g
Fehérje:	38,23g	38,14g	38,04g	41,22g	40,13g
Szénhidrát:	130,56g	88,10g	110,22g	110,81g	127,09g
Hozzáadott cukor:	6,40g	5,00g	11,99g	14,75g	8,60g
Só:	3,27g	2,92g	3,06g	2,68g	2,44g
Ca:	600,45mg	630,93mg	698,19mg	551,04mg	570,02mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

*Simonné*