

# ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

## Étlap

2019. december 30 - 2020. január 5

Étkezés	2020.01.02 Csütörtök	2020.01.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Madártej<sub>7</sub>, Fonott kakaós kalács<sub>1,3,7</sub></b> E: 369,50kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 56,43g Só: 0,72g Zsír: 10,86g Feh.: 11,50g Cuk: 3,50g Ca: 242,96mg	<b>Gyümölcs tea, Nyári turista, Korpás zsemle<sub>1,3,7</sub>, Zöldpaprika</b> E: 223,92kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 26,44g Só: 1,60g Zsír: 8,42g Feh.: 10,37g Cuk: 0,00g Ca: 25,85mg
<b>Ebéd</b>	<b>Lencsef zelék<sub>1,7,10</sub>, Füstölt-f tt tarja, Félbarna kenyér<sub>1</sub>, Rostos gyümölcslé</b> E: 775,58kcal Tel.zsír: 7,21g CH: 99,91g Só: 5,49g Zsír: 24,10g Feh.: 37,66g Cuk: 3,00g Ca: 109,64mg	<b>Paradicsomleves<sub>1,3,9</sub>, Rántott sertésszelet<sub>1,3</sub>, Tavaszi rizs, Cékla saláta<sub>10</sub></b> E: 958,21kcal Tel.zsír: 3,03g CH: 101,49g Só: 5,00g Zsír: 34,28g Feh.: 39,27g Cuk: 16,38g Ca: 88,08mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kockasajt<sub>7</sub>, Kifli<sub>1,3,7</sub>, Jégcsap retek</b> E: 209,67kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 32,16g Só: 1,26g Zsír: 6,22g Feh.: 6,16g Cuk: 0,00g Ca: 16,92mg	<b>Gyümölcsjoghurt<sub>7</sub></b> E: 180,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,50g Só: 0,15g Zsír: 7,80g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg
Energia:	1 354,75kcal	1 362,13kcal
Zsír:	41,17g	50,51g
Telített zsírsav:	9,95g	5,83g
Fehérje:	55,32g	54,14g
Szénhidrát:	188,50g	150,43g
Hozzáadott cukor:	6,49g	16,38g
Só:	7,47g	6,75g
Ca:	369,51mg	293,93mg

### 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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. január 6 - 2020. január 12

Étkezés	2020.01.06 Hétfő	2020.01.07 Kedd	2020.01.08 Szerda	2020.01.09 Csütörtök	2020.01.10 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Olasz felvágott, Margarin, Jégcsap retek, Kálciumos zsemle<sup>1</sup></b>  E: 248,48kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 25,89g Só: 1,51g  Zsír: 11,77g Feh.: 8,15g Cuk: 0,00g Ca: 10,92mg	<b>Mazsolás kuglóf<sup>1,7</sup>, Madártej<sup>7</sup></b>  E: 473,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 77,00g Só: 0,87g  Zsír: 11,90g Feh.: 13,90g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	<b>Zalai felvágott<sup>6</sup>, Magvas zsemle<sup>1,11</sup>, Margarin<sup>6,7</sup>, Kigyóuborka</b>  E: 248,53kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 27,73g Só: 1,56g  Zsír: 10,25g Feh.: 9,64g Cuk: 0,00g Ca: 11,82mg	<b>Vörös tea, Körített túró<sup>7</sup>, Császárzsemle<sup>1</sup>, Póréhagyma</b>  E: 200,01kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 33,90g Só: 1,51g  Zsír: 3,46g Feh.: 8,00g Cuk: 0,00g Ca: 26,10mg	<b>Pannónia sajt, Vizes zsemle<sup>1</sup>, Paradicsom, Margarin</b>  E: 281,06kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 31,06g Só: 1,13g  Zsír: 11,05g Feh.: 12,89g Cuk: 0,15g Ca: 4,62mg
<b>Ebéd</b>	<b>Sertéscsikok vadasan<sup>1,7,9,10</sup>, Zsemlegombóc, Rostos gyümölcslé, Ostya szelet</b>  E: 953,35kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 125,32g Só: 6,14g  Zsír: 40,75g Feh.: 42,90g Cuk: 1,50g Ca: 63,88mg	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Köményes sertéssült<sup>9</sup>, Brokkolif zelék<sup>1,7</sup>, Burgonyás kenyér<sup>1</sup></b>  E: 668,74kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 49,54g Só: 4,33g  Zsír: 32,24g Feh.: 42,26g Cuk: 0,00g Ca: 334,76mg	<b>Csirkebecsinált leves<sup>1,9</sup>, Szilvágombóc<sup>1,3</sup>, Kivi</b>  E: 932,71kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 182,24g Só: 3,26g  Zsír: 22,74g Feh.: 35,09g Cuk: 10,00g Ca: 75,40mg	<b>Kertészleves<sup>1</sup>, Sült csirkecomb<sup>1,3,9</sup>, Sajtmártás kész<sup>7</sup>, Bulgur köret<sup>1</sup>, Cékla saláta<sup>10</sup></b>  E: 794,52kcal Tel.zsír: 4,89g CH: 96,78g Só: 5,19g  Zsír: 41,56g Feh.: 38,62g Cuk: 6,39g Ca: 206,54mg	<b>Burgonyaf zelék<sup>1,3,6,7,9</sup>, Pulykabrassói, Almás pite<sup>1,3,7</sup>, Teljeski rlés kenyér<sup>1</sup></b>  E: 672,34kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 80,50g Só: 2,54g  Zsír: 22,56g Feh.: 30,71g Cuk: 0,00g Ca: 52,95mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Puding<sup>1,7</sup>, Alma</b>  E: 189,70kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 29,25g Só: 0,26g  Zsír: 5,48g Feh.: 4,35g Cuk: 0,00g Ca: 15,75mg	<b>Túró rudi<sup>5,7</sup></b>  E: 109,20kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 11,79g Só: 0,00g  Zsír: 5,64g Feh.: 2,85g Cuk: 11,46g Ca: 33,30mg	<b>Flört réteges joghurt<sup>7</sup></b>  E: 180,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,50g Só: 0,15g  Zsír: 7,80g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	<b>Zabszelet<sup>1</sup>, Banán</b>  E: 421,26kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 87,51g Só: 0,17g  Zsír: 3,11g Feh.: 9,30g Cuk: 0,00g Ca: 44,82mg	<b>Müzli szelet<sup>1,5,8,11,12</sup>, Narancs</b>  E: 173,10kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 32,55g Só: 0,01g  Zsír: 2,70g Feh.: 2,10g Cuk: 8,55g Ca: 65,70mg
Energia:	1 391,54kcal	1 250,94kcal	1 361,24kcal	1 415,79kcal	1 126,50kcal
Zsír:	57,99g	49,78g	40,79g	48,12g	36,32g
Telített zsírsav:	7,09g	8,74g	4,55g	5,46g	5,20g
Fehérje:	55,40g	59,01g	49,23g	55,92g	45,70g
Szénhidrát:	180,46g	138,33g	232,47g	218,18g	144,12g
Hozzáadott cukor:	1,50g	11,46g	10,00g	6,39g	8,70g
Só:	7,91g	5,21g	4,97g	6,87g	3,67g
Ca:	90,55mg	596,06mg	267,22mg	277,46mg	123,27mg

**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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. január 13 - 2020. január 19

Étkezés	2020.01.13 Hétfő	2020.01.14 Kedd	2020.01.15 Szerda	2020.01.16 Csütörtök	2020.01.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Magvas zsemle<sup>1,11</sup>, Kigyóborka, Margarin<sup>7</sup>, Nyári turista</b>  E: 264,83kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 27,75g Só: 1,69g  Zsír: 12,74g Feh.: 9,41g Cuk: 0,05g Ca: 13,50mg	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Briós kifli<sup>1,3,7</sup></b>  E: 421,00kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 77,00g Só: 0,78g  Zsír: 6,30g Feh.: 13,60g Cuk: 16,28g Ca: 186,98mg	<b>Kacsamájás, Sulirúd<sup>1</sup>, Zöldpaprika</b>  E: 243,78kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,81g Só: 1,35g  Zsír: 8,85g Feh.: 9,66g Cuk: 0,00g Ca: 3,60mg	<b>Madártej<sup>7</sup>, Leveles csiga<sup>1,3,7</sup></b>  E: 378,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 54,00g Só: 0,53g  Zsír: 14,10g Feh.: 8,95g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	<b>Sertés párizsi<sup>6</sup>, Korpás zsemle<sup>1,3,7</sup>, Margarin<sup>6,7</sup>, Kaliforniai paprika</b>  E: 256,01kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 27,36g Só: 1,37g  Zsír: 11,82g Feh.: 9,34g Cuk: 0,00g Ca: 23,75mg
<b>Ebéd</b>	<b>Kukoricakrémleves<sup>1,3,6,7,9,10</sup>, Zöldborsós sertésragu<sup>1</sup>, Tészta köret<sup>1,3</sup></b>  E: 709,38kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 73,43g Só: 2,26g  Zsír: 29,93g Feh.: 35,12g Cuk: 0,00g Ca: 160,79mg	<b>Parajf zelék<sup>1,7</sup>, Sült csirkemell<sup>9</sup>, F tt burgonya fél adag, Gabonás ostya</b>  E: 629,62kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 55,74g Só: 1,45g  Zsír: 25,42g Feh.: 43,31g Cuk: 0,00g Ca: 364,12mg	<b>Frankfurti leves<sup>1,3,6,7,9</sup>, Császármorzsa gyümölcslekvárral<sup>3,7</sup></b>  E: 1 025,81kcal Tel.zsír: 7,83g CH: 139,03g Só: 4,21g  Zsír: 46,79g Feh.: 30,57g Cuk: 0,00g Ca: 75,52mg	<b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup>, Szezámagos halfilé<sup>1,3,4,10,11</sup>, Burgonyapüré<sup>6,7</sup></b>  E: 692,68kcal Tel.zsír: 9,00g CH: 39,00g Só: 3,08g  Zsír: 39,10g Feh.: 26,24g Cuk: 9,99g Ca: 220,23mg	<b>Finomf zelék<sup>1,7</sup>, Csirkepörkölt, Sütemény<sup>1,3,6,7</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup></b>  E: 860,62kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 89,11g Só: 3,58g  Zsír: 34,88g Feh.: 44,49g Cuk: 6,99g Ca: 275,16mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Körte, Tejszelet</b>  E: 197,66kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 27,52g Só: 0,02g  Zsír: 8,26g Feh.: 2,84g Cuk: 0,00g Ca: 54,63mg	<b>Gépsonka, Magvas stangli<sup>1,6,7,11</sup>, Margarin, Paradicsom</b>  E: 194,22kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 28,90g Só: 1,45g  Zsír: 4,04g Feh.: 9,26g Cuk: 0,00g Ca: 11,94mg	<b>Alma, Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup></b>  E: 232,20kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 33,00g Só: 0,16g  Zsír: 8,40g Feh.: 5,10g Cuk: 0,00g Ca: 195,75mg	<b>Tejberizs<sup>1,7</sup>, Narancs</b>  E: 264,30kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 48,95g Só: 0,09g  Zsír: 4,15g Feh.: 6,30g Cuk: 0,00g Ca: 282,60mg	<b>Banán, Müzli szelet<sup>1,5,8,11,12</sup></b>  E: 366,10kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 78,98g Só: 0,14g  Zsír: 2,49g Feh.: 4,37g Cuk: 7,98g Ca: 15,00mg
Energia:	1 171,86kcal	1 244,84kcal	1 501,79kcal	1 335,48kcal	1 482,73kcal
Zsír:	50,93g	35,76g	64,04g	57,35g	49,19g
Telített zsírsav:	6,59g	8,02g	7,83g	9,00g	5,76g
Fehérje:	47,37g	66,17g	45,33g	41,49g	58,20g
Szénhidrát:	128,70g	161,65g	202,84g	141,95g	195,44g
Hozzáadott cukor:	0,05g	16,28g	0,00g	9,99g	14,97g
Só:	3,96g	3,67g	5,73g	3,69g	5,09g
Ca:	228,92mg	563,04mg	274,87mg	730,83mg	313,91mg

**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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

# ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

# Étlap

2020. január 20 - 2020. január 26

Étkezés	2020.01.20 Hétfő	2020.01.21 Kedd	2020.01.22 Szerda	2020.01.23 Csütörtök	2020.01.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Diákcsemege, Császárszemle, Margarin, Zöldpaprika</b>  E: 314,27kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 31,99g Só: 1,55g  Zsír: 15,06g Feh.: 11,91g Cuk: 0,00g Ca: 4,02mg	<b>Tej 2,8%<sup>7</sup>, Fonott kakaós kalács<sup>1,3,7</sup></b>  E: 449,50kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 53,63g Só: 1,05g  Zsír: 16,46g Feh.: 19,50g Cuk: 3,50g Ca: 262,96mg	<b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup>, Magvas stangli<sup>1,6,7,11</sup>, Kigyóuborka</b>  E: 246,96kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 28,79g Só: 0,87g  Zsír: 10,31g Feh.: 9,35g Cuk: 0,00g Ca: 24,86mg	<b>Karamellás tej<sup>7</sup>, Kifli<sup>1,3,7</sup></b>  E: 276,06kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 54,57g Só: 1,28g  Zsír: 1,97g Feh.: 9,52g Cuk: 0,00g Ca: 236,82mg	<b>Gyümölcs tea, Sajtosrúd<sup>1,3,7,11</sup></b>  E: 242,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 20,00g Só: 1,35g  Zsír: 15,50g Feh.: 6,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>BrokkolikréMLEVES<sup>1,3,7</sup>, Marhapörkölt, Galuska<sup>1,3</sup>, Édes vegyes vágott</b>  E: 675,47kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 103,20g Só: 3,54g  Zsír: 24,70g Feh.: 50,06g Cuk: 0,00g Ca: 120,96mg	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,8,9</sup>, Paradicsomos káposztaf zelék<sup>1,9</sup>, Köményes sertéssült<sup>9</sup>, Burgonyás kenyér<sup>1</sup></b>  E: 728,09kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 82,14g Só: 5,43g  Zsír: 22,16g Feh.: 34,64g Cuk: 8,99g Ca: 88,56mg	<b>Babgulyás zöldséges<sup>1,9</sup>, Sajtos pogácsa<sup>1,3,7</sup>, Narancs</b>  E: 875,94kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 95,17g Só: 4,44g  Zsír: 26,61g Feh.: 39,32g Cuk: 0,00g Ca: 156,42mg	<b>Meggyleves<sup>1,7</sup>, Roston csirkemell, Tavaszi rizs, Csemege uborka</b>  E: 644,25kcal Tel.zsír: 3,79g CH: 85,99g Só: 4,26g  Zsír: 14,25g Feh.: 40,99g Cuk: 15,23g Ca: 105,70mg	<b>Brassói aprópecsenye, Sárgaborsóf zelék<sup>1</sup>, Rétes<sup>1,3,6,7</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup></b>  E: 803,77kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 77,91g Só: 2,45g  Zsír: 33,29g Feh.: 42,34g Cuk: 0,00g Ca: 59,25mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Mandarin, Müzli szelet<sup>1,5,8,11,12</sup></b>  E: 159,88kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,24g Só: 0,00g  Zsír: 2,60g Feh.: 1,96g Cuk: 7,98g Ca: 27,60mg	<b>Krémtúró<sup>7</sup></b>  E: 158,40kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 21,69g Só: 0,03g  Zsír: 0,45g Feh.: 5,04g Cuk: 0,00g Ca: 36,32mg	<b>Flört réteges joghurt<sup>7</sup></b>  E: 180,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,50g Só: 0,15g  Zsír: 7,80g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	<b>Sulirúd<sup>1</sup>, Kaliforniai paprika, Margarin<sup>7</sup>, Bécsi felvágott</b>  E: 305,87kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 31,45g Só: 1,54g  Zsír: 15,39g Feh.: 9,86g Cuk: 0,05g Ca: 2,10mg	<b>Banán, Müzli szelet<sup>1,5,8,11,12</sup></b>  E: 373,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 80,30g Só: 0,14g  Zsír: 2,65g Feh.: 4,45g Cuk: 8,55g Ca: 15,00mg
Energia:	1 149,62kcal	1 335,99kcal	1 302,90kcal	1 226,18kcal	1 419,27kcal
Zsír:	42,35g	39,07g	44,72g	31,61g	51,44g
Telített zsírsav:	7,00g	6,85g	4,30g	4,37g	1,36g
Fehérje:	63,93g	59,17g	53,17g	60,37g	52,79g
Szénhidrát:	165,43g	157,46g	146,46g	172,01g	178,21g
Hozzáadott cukor:	7,98g	12,49g	0,00g	15,28g	8,55g
Só:	5,09g	6,51g	5,47g	7,07g	3,94g
Ca:	152,58mg	387,83mg	361,28mg	344,62mg	74,25mg

### 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!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2020. január 27 - 2020. január 31

Étkezés	2020.01.27 Hétfő	2020.01.28 Kedd	2020.01.29 Szerda	2020.01.30 Csütörtök	2020.01.31 Péntek
<b>Tízórai</b>	Házi kolbász csemege, Kalciumos zsemle <sup>1</sup> , Margarin, Zöldpaprika  E: 356,13kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 27,41g Só: 2,79g  Zsír: 19,59g Feh.: 16,07g Cuk: 0,00g Ca: 4,02mg	Kefír <sup>7</sup> , Sajtos croissant <sup>1,3,7</sup>  E: 322,38kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 25,55g Só: 1,22g  Zsír: 19,06g Feh.: 10,85g Cuk: 0,00g Ca: 270,00mg	Gépsonka, Margarin <sup>6,7</sup> , Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Kigyóuborka  E: 194,97kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 26,69g Só: 1,43g  Zsír: 4,58g Feh.: 10,41g Cuk: 0,00g Ca: 26,27mg	Kakaó <sup>7</sup> , Túrósbatyu <sup>1,3,7,12</sup>  E: 481,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 63,00g Só: 0,64g  Zsír: 16,20g Feh.: 18,80g Cuk: 0,00g Ca: 160,00mg	Gyümölcs tea, Halkrém <sup>4,10</sup> , Sulirúd <sup>1</sup>  E: 203,77kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 30,14g Só: 1,39g  Zsír: 4,35g Feh.: 9,52g Cuk: 0,00g Ca: 7,12mg
<b>Ebéd</b>	Gombakrémleves <sup>1,3,7,9</sup> , Mexikói sertéstokány, Bulgur köret <sup>1</sup>  E: 624,19kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 70,11g Só: 1,80g  Zsír: 24,23g Feh.: 29,60g Cuk: 0,00g Ca: 76,81mg	Sertéshús leves <sup>9</sup> , Tökf zelék <sup>1,7</sup> , Vagdalt pogácsa sertéshúsból <sup>1,3</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 767,70kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 71,10g Só: 5,18g  Zsír: 33,86g Feh.: 41,67g Cuk: 0,00g Ca: 214,28mg	Bakonyi betyárleves <sup>1,7,9</sup> , Káposztás kocka <sup>1,3</sup> , Alma  E: 742,20kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 83,88g Só: 1,64g  Zsír: 28,01g Feh.: 34,96g Cuk: 5,00g Ca: 149,81mg	Fejtettbab f zelék <sup>1,7</sup> , Sültkolbász feltét, Graham kenyér <sup>1</sup> , Csokoládés ostya  E: 692,42kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 92,66g Só: 2,02g  Zsír: 24,92g Feh.: 22,77g Cuk: 0,00g Ca: 116,51mg	Csirke gyros, Pirított burgonya, Joghurtos friss saláta <sup>7,8</sup> , Rostos gyümölcslé  E: 527,71kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 69,25g Só: 0,49g  Zsír: 13,00g Feh.: 31,90g Cuk: 0,00g Ca: 50,37mg
<b>Uzsonna</b>	Kifli <sup>1,3,7</sup> , Paradicsom, Vajkrém <sup>7</sup>  E: 264,63kcal Tel.zsír: 6,38g CH: 30,37g Só: 1,03g  Zsír: 13,63g Feh.: 4,77g Cuk: 0,00g Ca: 16,77mg	Mandarin, Teljes ki rlés rizs szelet <sup>6,7</sup>  E: 197,28kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 32,28g Só: 0,00g  Zsír: 5,94g Feh.: 2,97g Cuk: 8,49g Ca: 27,60mg	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup>  E: 180,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,50g Só: 0,15g  Zsír: 7,80g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	Sertés párizsi <sup>6</sup> , Császárzsemle <sup>1</sup> , Margarin, Paradicsom  E: 251,66kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 32,05g Só: 1,26g  Zsír: 9,09g Feh.: 8,52g Cuk: 0,00g Ca: 11,82mg	Banán, Dzsungel gabonapehely <sup>1,5,6,7,8</sup>  E: 375,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 84,08g Só: 0,35g  Zsír: 0,91g Feh.: 5,56g Cuk: 0,00g Ca: 15,00mg
Energia:	1 244,95kcal	1 287,36kcal	1 117,17kcal	1 425,08kcal	1 106,48kcal
Zsír:	57,44g	58,86g	40,39g	50,20g	18,26g
Telített zsírsav:	10,11g	9,74g	6,24g	4,55g	2,28g
Fehérje:	50,43g	55,49g	49,87g	50,09g	46,98g
Szénhidrát:	127,89g	128,93g	133,07g	187,72g	183,48g
Hozzáadott cukor:	0,00g	8,49g	5,00g	0,00g	0,00g
Só:	5,61g	6,40g	3,22g	3,91g	2,22g
Ca:	97,60mg	511,88mg	356,08mg	288,33mg	72,48mg

**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!