

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2019. szeptember 30 - 2019. október 6

Étkezés	2019.09.30 Hétf	2019.10.01 Kedd	2019.10.02 Szerda	2019.10.03 Csütörtök	2019.10.04 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Magvas stangli<sup>1,6,7,11</sup>, Pannónia sajt, Paradicsom, Margarin</b>  E: 274,92kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 28,36g Só: 1,02g  Zsír: 11,66g Feh.: 12,86g Cuk: 0,15g Ca: 4,62mg	<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>Sulirúd<sup>1</sup>, Kigyóuborka, Kacsamájás</b>  E: 267,13kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,59g Só: 1,53g  Zsír: 10,99g Feh.: 10,90g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg	<b>Zöldségkrém<sup>6,7</sup>, Kalciumos zsemle<sup>1</sup>, Jégcsap retek, Olasz felvágott<sup>6</sup></b>  E: 256,47kcal Tel.zsír: 3,91g CH: 28,56g Só: 1,68g  Zsír: 11,53g Feh.: 8,99g Cuk: 0,00g Ca: 17,96mg	<b>Gyümölcs tea, Szalámikrém, Császárszemle<sup>1</sup>, Kigyóuborka</b>  E: 241,49kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 31,69g Só: 1,27g  Zsír: 8,07g Feh.: 8,58g Cuk: 0,00g Ca: 8,79mg
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsóleves<sup>1,9</sup>, Sertéscsíkok vadasan<sup>1,7,9,10</sup>, Tészta köret<sup>1,3</sup></b>  E: 776,30kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 77,04g Só: 4,63g  Zsír: 32,91g Feh.: 42,29g Cuk: 1,65g Ca: 97,31mg	<b>Lebbencsleves<sup>1,3</sup>, Tökf zelék<sup>1,7</sup>, Vagdalt pogácsa sertéshúsból<sup>1,3</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup></b>  E: 612,22kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 68,84g Só: 5,10g  Zsír: 24,93g Feh.: 26,62g Cuk: 0,00g Ca: 71,64mg	<b>Csirkeragu leves<sup>1,3,6,7,9</sup>, Túrós derelye<sup>1,3,7</sup>, Alma</b>  E: 905,65kcal Tel.zsír: 5,56g CH: 129,77g Só: 2,97g  Zsír: 27,00g Feh.: 39,59g Cuk: 13,50g Ca: 90,48mg	<b>Sertéshúsleves<sup>1,3,9</sup>, F tt hús, Gyümölcsmártás<sup>1,7</sup>, Párolt rizs</b>  E: 838,73kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 108,28g Só: 2,67g  Zsír: 28,94g Feh.: 32,94g Cuk: 17,98g Ca: 159,75mg	<b>Pulykabrassói, Kelkáposztaf zelék<sup>1,3,6,7,9</sup>, Teljeski rlés kenyér<sup>1</sup>, Sütemény</b>  E: 811,05kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 90,63g Só: 3,17g  Zsír: 30,91g Feh.: 39,53g Cuk: 0,00g Ca: 99,83mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljes ki rlés rizs szelet<sup>6,7</sup>, Alma</b>  E: 193,20kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 31,02g Só: 0,01g  Zsír: 6,18g Feh.: 2,73g Cuk: 8,49g Ca: 15,75mg	<b>Korpás zsemle<sup>1,3,7</sup>, Sertés párizsi<sup>6</sup>, Margarin<sup>6,7</sup>, Zöldpaprika</b>  E: 274,52kcal Tel.zsír: 1,57g CH: 26,47g Só: 1,57g  Zsír: 13,64g Feh.: 10,59g Cuk: 0,00g Ca: 27,65mg	<b>Kefír<sup>7</sup>, Dzsungel gabonapehely<sup>1,5,6,7,8</sup></b>  E: 258,08kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 33,93g Só: 0,89g  Zsír: 8,76g Feh.: 9,96g Cuk: 0,00g Ca: 270,00mg	<b>Tejszelet</b>  E: 147,70kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 11,90g Só: 0,01g  Zsír: 9,77g Feh.: 2,80g Cuk: 0,00g Ca: 38,85mg	<b>Müzli szelet<sup>1,5,8,11,12</sup>, Banán</b>  E: 313,60kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 66,88g Só: 0,11g  Zsír: 2,44g Feh.: 3,72g Cuk: 7,98g Ca: 12,00mg
Energia:	1 244,42kcal	1 359,74kcal	1 430,85kcal	1 242,91kcal	1 366,15kcal
Zsír:	50,75g	50,48g	46,75g	50,24g	41,42g
Telített zsírsav:	5,34g	4,77g	9,95g	9,81g	2,79g
Fehérje:	57,88g	51,12g	60,45g	44,73g	51,83g
Szénhidrát:	136,42g	172,31g	194,29g	148,73g	189,20g
Hozzáadott cukor:	10,29g	0,00g	13,50g	17,98g	7,98g
Só:	5,67g	7,53g	5,39g	4,35g	4,55g
Ca:	117,68mg	327,29mg	364,98mg	216,56mg	120,62mg

**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

2019. október 7 - 2019. október 13

Étkezés	2019.10.07 Hétfő	2019.10.08 Kedd	2019.10.09 Szerda	2019.10.10 Csütörtök	2019.10.11 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Leveles csiga<sup>1,3,7</sup>, Madártej<sup>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>, Magvas zsemle<sup>-1,11</sup>, Margarin, Zöldpaprika</b>  E: 232,83kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 27,97g Só: 1,44g  Zsír: 8,80g Feh.: 8,44g Cuk: 0,00g Ca: 11,22mg	<b>Gyümölcs tea, Leveles csiga<sup>1,3,7</sup></b>  E: 210,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,00g Só: 0,33g  Zsír: 8,50g Feh.: 3,35g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	<b>Margarin, Korpás zsemle<sup>1,3,7</sup>, Kaliforniai paprika, Csirkemell sonka<sup>6</sup></b>  E: 201,56kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 29,37g Só: 1,45g  Zsír: 3,28g Feh.: 12,42g Cuk: 0,00g Ca: 21,06mg	<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>GombakréMLEVES<sup>1,3,7,9</sup>, Lecsős sertéstokány, Tarhonya köret<sup>1,3</sup></b>  E: 820,96kcal Tel.zsír: 7,01g CH: 71,16g Só: 2,33g  Zsír: 43,15g Feh.: 35,26g Cuk: 0,00g Ca: 61,65mg	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,8,9</sup>, Sárgaborsó f zelék<sup>1</sup>, Kalciumos kenyér<sup>1</sup>, Csemege debreceni</b>  E: 637,07kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 61,91g Só: 6,52g  Zsír: 30,04g Feh.: 28,97g Cuk: 0,00g Ca: 47,61mg	<b>Marhagulyás, Diós metélt<sup>1,3,8</sup>, Alma</b>  E: 825,96kcal Tel.zsír: 7,00g CH: 96,18g Só: 5,53g  Zsír: 32,96g Feh.: 34,80g Cuk: 18,00g Ca: 112,70mg	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Mézes- mustáros csirkemell<sup>6,7,10</sup>, Kukoricás rizs, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b>  E: 895,10kcal Tel.zsír: 11,71g CH: 79,39g Só: 4,67g  Zsír: 46,11g Feh.: 39,31g Cuk: 3,53g Ca: 92,36mg	<b>Paradicsomos káposztaf zelék<sup>1,9</sup>, Köményes sertéssült<sup>9</sup>, Teljeski rlés kenyér<sup>1</sup>, Krémes<sup>1,3,7</sup></b>  E: 938,12kcal Tel.zsír: 1,22g CH: 92,58g Só: 3,19g  Zsír: 40,94g Feh.: 35,88g Cuk: 8,99g Ca: 81,05mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Teljeskiörlés zsemle<sup>1</sup>, Paradicsom, Kockasajt<sup>7</sup></b>  E: 195,95kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 28,51g Só: 0,94g  Zsír: 5,63g Feh.: 6,96g Cuk: 0,00g Ca: 4,20mg	<b>Tejberizs<sup>1,7</sup>, Banán</b>  E: 444,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 92,45g Só: 0,21g  Zsír: 4,00g Feh.: 8,35g Cuk: 0,00g Ca: 195,00mg	<b>Kifli<sup>1,3,7</sup>, Paradicsom, Sajtkrém<sup>7</sup></b>  E: 204,63kcal Tel.zsír: 7,45g CH: 31,57g Só: 1,30g  Zsír: 5,77g Feh.: 6,42g Cuk: 0,00g Ca: 13,02mg	<b>Krémtúró<sup>7</sup>, Körte</b>  E: 237,90kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 39,69g Só: 0,03g  Zsír: 0,90g Feh.: 5,64g Cuk: 0,00g Ca: 59,87mg	<b>Zabszelet<sup>1</sup>, Gyümölcs ivólé</b>  E: 248,76kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 45,81g Só: 0,04g  Zsír: 3,26g Feh.: 7,45g Cuk: 0,00g Ca: 29,82mg
Energia:	1 395,41kcal	1 313,90kcal	1 241,09kcal	1 334,56kcal	1 428,88kcal
Zsír:	62,88g	42,84g	47,22g	50,29g	59,70g
Telített zsírsav:	7,02g	1,37g	14,45g	15,95g	1,79g
Fehérje:	51,18g	45,76g	44,57g	57,37g	49,33g
Szénhidrát:	153,67g	182,34g	157,75g	148,46g	158,39g
Hozzáadott cukor:	0,00g	0,00g	18,00g	3,53g	8,99g
Só:	3,79g	8,17g	7,15g	6,15g	4,58g
Ca:	293,85mg	253,83mg	125,72mg	173,28mg	110,87mg

**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

2019. október 14 - 2019. október 20

Étkezés	2019.10.14 Hétfő	2019.10.15 Kedd	2019.10.16 Szerda	2019.10.17 Csütörtök	2019.10.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Fonott kakaós kalács<sup>1,3,7</sup>, Madártej<sup>7</sup></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>Sulirúd<sup>1</sup>, Kigyóuborka, Kacsamájás</b> E: 241,43kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,42g Só: 1,36g Zsír: 8,79g Feh.: 9,60g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg	<b>Nyári turista, Kalciumos zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Zöldpaprika</b> E: 236,63kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 26,00g Só: 1,78g Zsír: 10,15g Feh.: 8,63g Cuk: 0,00g Ca: 13,02mg	<b>Trappista sajt<sup>7</sup>, Magvas stangli<sup>1,6,7,11</sup>, Paradicsom, Margarin</b> E: 277,92kcal Tel.zsír: 6,04g CH: 28,69g Só: 1,52g Zsír: 15,26g Feh.: 13,07g Cuk: 0,00g Ca: 184,62mg	<b>Gyümölcs tea, Leveles csiga<sup>1,3,7</sup></b> E: 421,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 60,00g Só: 0,65g Zsír: 17,00g Feh.: 6,70g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
<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: 725,68kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 73,47g Só: 2,28g Zsír: 30,74g Feh.: 37,22g Cuk: 0,00g Ca: 162,48mg	<b>Tarhonyaleves<sup>1,3</sup>, Brokkolif zselé<sup>1,7</sup>, Natúr sertésszelet<sup>1</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup></b> E: 606,86kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 63,51g Só: 4,46g Zsír: 21,51g Feh.: 37,53g Cuk: 0,00g Ca: 339,20mg	<b>Csirkebecsinált leves<sup>1,9</sup>, Szilvásgombóc<sup>1,3</sup>, Alma</b> E: 940,56kcal Tel.zsír: 1,46g CH: 181,51g Só: 3,29g Zsír: 22,89g Feh.: 38,39g Cuk: 10,00g Ca: 53,90mg	<b>Karfiolleves<sup>1,9</sup>, Temesvári sertésborda<sup>1,7</sup>, Bulgur köret<sup>1</sup></b> E: 646,44kcal Tel.zsír: 4,58g CH: 87,67g Só: 3,20g Zsír: 28,08g Feh.: 41,29g Cuk: 0,00g Ca: 92,16mg	<b>Parajf zselé<sup>1,7</sup>, Sült csirkemell<sup>9</sup>, Ft burgonya fél adag, Sütemény<sup>1,3</sup></b> E: 731,50kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 95,69g Só: 1,60g Zsír: 17,43g Feh.: 46,91g Cuk: 0,00g Ca: 364,12mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Soproni felvágott, Korpás zsemle<sup>1,3,7</sup>, Margarin<sup>6,7</sup>, Paradicsom</b> E: 288,11kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 26,78g Só: 1,42g Zsír: 15,57g Feh.: 9,88g Cuk: 0,00g Ca: 18,65mg	<b>Tejszelet, Banán</b> E: 380,66kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 70,02g Só: 0,15g Zsír: 8,06g Feh.: 5,49g Cuk: 0,00g Ca: 46,92mg	<b>Natur joghurt<sup>7</sup>, Dzsungel gabonapehely<sup>1,5,6,7,8</sup></b> E: 203,08kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 30,02g Só: 0,63g Zsír: 5,70g Feh.: 7,07g Cuk: 0,00g Ca: 168,00mg	<b>Tejberizs<sup>1,7</sup>, Körte</b> E: 261,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 49,95g Só: 0,08g Zsír: 4,20g Feh.: 5,70g Cuk: 0,00g Ca: 203,55mg	<b>Túró rudi<sup>5,7</sup>, Gyümölcs ivólé</b> E: 199,20kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 30,59g Só: 0,01g Zsír: 6,04g Feh.: 4,25g Cuk: 11,46g Ca: 33,30mg
Energia:	1 383,29kcal	1 228,94kcal	1 380,27kcal	1 185,36kcal	1 351,70kcal
Zsír:	57,17g	38,36g	38,74g	47,54g	40,47g
Telített zsírsav:	7,61g	2,58g	7,57g	10,62g	7,31g
Fehérje:	58,60g	52,62g	54,09g	60,06g	57,86g
Szénhidrát:	156,68g	163,95g	237,54g	166,32g	186,28g
Hozzáadott cukor:	3,50g	0,00g	10,00g	0,00g	11,46g
Só:	4,42g	5,96g	5,70g	4,80g	2,26g
Ca:	424,08mg	390,62mg	234,92mg	480,33mg	397,42mg

**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

2019. október 21 - 2019. október 27

Étkezés	2019.10.21 Hétfő	2019.10.22 Kedd	2019.10.24 Csütörtök	2019.10.25 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljes ki rlés rizs szelet <sup>6,7</sup> , Tej 2,8% <sup>7</sup>  E: 389,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,72g Só: 0,53g  Zsír: 16,78g Feh.: 15,73g Cuk: 8,49g Ca: 248,00mg	Jégcsap retek, Magvas zsemle <sup>1,11</sup> , Löncs <sup>6</sup>  E: 220,42kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 28,13g Só: 1,55g  Zsír: 7,87g Feh.: 8,86g Cuk: 0,00g Ca: 9,00mg	Csirkemell sonka <sup>6</sup> , Császárszemle <sup>1</sup> , Margarin, Zöldpaprika  E: 224,27kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 33,79g Só: 1,31g  Zsír: 4,08g Feh.: 11,67g Cuk: 0,00g Ca: 9,31mg	Gyümölcs tea, Túrosbatyu <sup>1,3,7,12</sup>  E: 371,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 42,00g Só: 0,54g  Zsír: 16,00g Feh.: 13,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
<b>Ebéd</b>	Rántott leves <sup>1,3,7</sup> , Ananászos,tejszínes csirkeragu <sup>1,7</sup> , Zsemlegombóc  E: 876,75kcal Tel.zsír.: 6,85g CH: 101,57g Só: 5,12g  Zsír: 44,43g Feh.: 42,90g Cuk: 0,00g Ca: 60,17mg	Csontleves eperlevéllel <sup>1,3,8,9</sup> , Budapest ragu <sup>1,3,6,7,9</sup> , Köményes sertéssült <sup>9</sup> , Párolt jázmin rizs  E: 799,46kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 74,64g Só: 4,97g  Zsír: 32,51g Feh.: 51,08g Cuk: 0,00g Ca: 65,26mg	Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup> , Natúr halfilé <sup>1,4</sup> , Burgonyapüré <sup>6,7</sup>  E: 604,59kcal Tel.zsír.: 8,23g CH: 39,51g Só: 2,78g  Zsír: 30,51g Feh.: 23,16g Cuk: 9,99g Ca: 208,02mg	Zöldborsóf zelék <sup>1,3,6,7,9</sup> , Sült pulykamell <sup>9</sup> , Almás pite <sup>1,3,7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 804,72kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 96,18g Só: 3,20g  Zsír: 21,64g Feh.: 53,44g Cuk: 8,99g Ca: 178,63mg
<b>Uzsonna</b>	Korpás zsemle <sup>1,3,7</sup> , Kaliforniai paprika, Kockasajt <sup>7</sup>  E: 201,69kcal Tel.zsír.: 0,09g CH: 30,06g Só: 0,89g  Zsír: 5,48g Feh.: 7,86g Cuk: 0,00g Ca: 15,35mg	Banán, Tejszelet  E: 328,16kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 57,92g Só: 0,12g  Zsír: 8,01g Feh.: 4,84g Cuk: 0,00g Ca: 43,08mg	Flört réteges joghurt <sup>7</sup> , Babapiskóta <sup>1,3</sup>  E: 279,90kcal Tel.zsír.: 0,37g CH: 41,01g Só: 0,19g  Zsír: 9,36g Feh.: 7,24g Cuk: 8,99g Ca: 186,29mg	Müzli szelet <sup>1,5,8,11,12</sup> , Alma  E: 155,80kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,98g Só: 0,01g  Zsír: 2,84g Feh.: 1,72g Cuk: 7,98g Ca: 15,75mg
Energia:	1 467,44kcal	1 348,05kcal	1 108,76kcal	1 331,52kcal
Zsír:	66,69g	48,39g	43,94g	40,48g
Telített zsírsav:	6,94g	6,32g	9,42g	2,39g
Fehérje:	66,49g	64,78g	42,07g	68,16g
Szénhidrát:	173,35g	160,69g	114,31g	167,16g
Hozzáadott cukor:	8,49g	0,00g	18,98g	16,97g
Só:	6,53g	6,64g	4,29g	3,75g
Ca:	323,52mg	117,34mg	403,62mg	194,38mg

### 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!

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2019. október 28 - 2019. október 31

Étkezés	2019.10.28 Hétfő	2019.10.29 Kedd	2019.10.30 Szerda	2019.10.31 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>Leveles csiga<sup>1,3,7</sup>, Tej 2,8%<sup>7</sup></b>  E: 458,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 51,20g Só: 0,86g  Zsír: 19,70g Feh.: 16,95g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	<b>Magvas zsemle<sup>1,11</sup>, Margarin, Kaliforniai paprika, Bécsi felvágott</b>  E: 271,02kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 28,91g Só: 1,50g  Zsír: 12,58g Feh.: 8,92g Cuk: 0,00g Ca: 2,52mg	<b>Kockasajt<sup>7</sup>, Kifli<sup>1,3,7</sup>, Paradicsom</b>  E: 212,01kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 32,57g Só: 1,26g  Zsír: 6,25g Feh.: 6,13g Cuk: 0,00g Ca: 13,02mg	<b>Gyümölcs tea, Sajtos croissant<sup>1,3,7</sup></b>  E: 176,80kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 15,20g Só: 0,54g  Zsír: 10,96g Feh.: 3,20g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Mexikói sertéstokány, Tészta köret<sup>1,3</sup></b>  E: 567,25kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 58,95g Só: 1,05g  Zsír: 21,11g Feh.: 29,42g Cuk: 0,00g Ca: 50,31mg	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,8,9</sup>, Tökf zelék<sup>1,7</sup>, Vagdalt pogácsa sertéshúsból<sup>1,3</sup>, Kalciumos kenyér<sup>1</sup></b>  E: 752,65kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 82,25g Só: 6,20g  Zsír: 31,69g Feh.: 32,81g Cuk: 0,00g Ca: 185,37mg	<b>Csirkeragu leves<sup>9</sup>, Nutellás mini gombóc<sup>1,3,6,7,8</sup></b>  E: 948,42kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 127,77g Só: 4,01g  Zsír: 33,82g Feh.: 33,58g Cuk: 0,00g Ca: 42,50mg	<b>Zöldségleves<sup>1,9</sup>, Tarhonyás hús<sup>1,3</sup>, Vegyesvágott, Sütemény<sup>1,3,6,7</sup></b>  E: 818,47kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 88,14g Só: 2,67g  Zsír: 37,57g Feh.: 42,39g Cuk: 0,00g Ca: 46,92mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Császárszemle<sup>1</sup>, Kigyóuborka, Margarin, Sertés párizsi<sup>6</sup></b>  E: 248,62kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 31,36g Só: 1,26g  Zsír: 9,06g Feh.: 8,52g Cuk: 0,00g Ca: 12,12mg	<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>Alma, Olajos magvak<sup>5,8,11</sup></b>  E: 230,70kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 19,25g Só: 0,01g  Zsír: 12,85g Feh.: 5,85g Cuk: 0,00g Ca: 15,75mg	<b>Narancs, Túró rudi<sup>5,7</sup></b>  E: 192,00kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 28,79g Só: 0,02g  Zsír: 6,04g Feh.: 4,05g Cuk: 11,46g Ca: 120,90mg
Energia:	1 274,36kcal	1 182,07kcal	1 391,13kcal	1 187,27kcal
Zsír:	49,87g	44,72g	52,92g	54,57g
Telített zsírsav:	2,49g	9,49g	1,75g	6,51g
Fehérje:	54,89g	46,76g	45,56g	49,64g
Szénhidrát:	141,51g	132,85g	179,59g	132,13g
Hozzáadott cukor:	0,00g	0,00g	0,00g	11,46g
Só:	3,17g	7,72g	5,28g	3,22g
Ca:	310,43mg	224,21mg	71,27mg	167,82mg

**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!