

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tojásrántotta hagymával, paprikával [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Tej 1,5% [7]  E: 443kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 48,33g Só: 1,05g  Zsír: 16,56g Feh.: 24,70g H.Cuk: g Ca: 392,93mg	Graham kenyér [1,3,7], Kigyóuborka, Magyaros vajkrém [7], Hársfa tea  E: 301kcal Tel.zsír: g CH: 60,87g Só: 0,90g  Zsír: 8,63g Feh.: 8,83g H.Cuk: 16,20g Ca: 31,75mg	Magos zsemle [1,3,7,11], Párizsi felvágott [6], Paradicsom, Tej 1,5% [7]  E: 525kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 50,69g Só: 0,84g  Zsír: 23,76g Feh.: 25,75g H.Cuk: g Ca: 431,18mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Tej 1,5% [7]  E: 470kcal Tel.zsír: 5,59g CH: 57,30g Só: 1,85g  Zsír: 11,83g Feh.: 33,08g H.Cuk: g Ca: 479,08mg	Májkrémes félbarna kenyér, rettek [1,3,6,7], Tea, Uborka  E: 315kcal Tel.zsír: 1,29g CH: 67,07g Só: 1,45g  Zsír: 5,52g Feh.: 15,16g H.Cuk: 9,99g Ca: 47,15mg
<b>Tízórai</b>	Vaníliás croissant [1,3,7]  E: 165kcal Tel.zsír: g CH: 30,00g Só: g  Zsír: 3,00g Feh.: 3,00g H.Cuk: g Ca: mg	Sajtos pogácsa [1,3,7]  E: 375kcal Tel.zsír: g CH: 38,70g Só: 0,40g  Zsír: 18,50g Feh.: 8,80g H.Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt [7]  E: 89kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 7,68g Só: 0,36g  Zsír: 4,44g Feh.: 4,35g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	Túró Rudi [5,7]  E: 273kcal Tel.zsír: 11,48g CH: 29,48g Só: 0,01g  Zsír: 14,10g Feh.: 7,13g H.Cuk: 28,65g Ca: mg	Sós stangli [1,3,7]  E: 212kcal Tel.zsír: g CH: 18,24g Só: g  Zsír: 13,15g Feh.: 3,84g H.Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Alföldi zöldséglevés [9], Húsos makaróni [1,7], Limonádé cukor nélkül  E: 775kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 72,96g Só: 0,36g  Zsír: 39,19g Feh.: 28,54g H.Cuk: g Ca: 161,99mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Köménylevés [1], Zöldborsó főzelék [1,7], Sertéspörkölt  E: 887kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 78,39g Só: 0,65g  Zsír: 44,62g Feh.: 39,69g H.Cuk: g Ca: 185,32mg	Csontleves cérnametétl [1], Stefánia vagdalt [1,3,7], Zöldséges bulgur [1], Alma  E: 740kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 97,65g Só: 0,87g  Zsír: 23,86g Feh.: 35,01g H.Cuk: g Ca: 155,09mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel [1,3,7], Pirított csirkemáj, Burgonyapüré [7], Céklasaláta  E: 761kcal Tel.zsír: 7,76g CH: 74,07g Só: 0,76g  Zsír: 31,10g Feh.: 44,44g H.Cuk: 4,00g Ca: 271,92mg	Frankfurti leves [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Túrógombóc [1,3,7]  E: 886kcal Tel.zsír: 13,23g CH: 82,73g Só: 0,98g  Zsír: 39,61g Feh.: 47,73g H.Cuk: 15,00g Ca: 268,80mg
<b>Uzsonna</b>	Alma  E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,02g  Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Körte  E: 106kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,60g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 31,40mg	Banán  E: 263kcal Tel.zsír: g CH: 60,50g Só: 0,14g  Zsír: 0,25g Feh.: 3,25g H.Cuk: g Ca: 15,00mg	Szilva  E: 71kcal Tel.zsír: g CH: 15,30g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 24,00mg	Őszibarack  E: 91kcal Tel.zsír: g CH: 19,80g Só: 0,02g  Zsír: 0,22g Feh.: 1,54g H.Cuk: g Ca: 19,14mg
<b>Vacsora</b>	Sonkás burgonyafelfújt [3,6,7]  E: 456kcal Tel.zsír: 7,11g CH: 35,13g Só: 1,57g  Zsír: 24,35g Feh.: 23,34g H.Cuk: g Ca: 152,31mg	Túrós táska [1,3,7]  E: 368kcal Tel.zsír: g CH: 42,02g Só: 0,55g  Zsír: 17,82g Feh.: 8,14g H.Cuk: g Ca: mg	Csirkés tortilla [1,7]  E: 340kcal Tel.zsír: 5,12g CH: 23,84g Só: 1,20g  Zsír: 13,97g Feh.: 26,79g H.Cuk: g Ca: 186,16mg	Rizses hús [9], Csemege uborka  E: 439kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 49,31g Só: 0,58g  Zsír: 13,93g Feh.: 27,42g H.Cuk: g Ca: 91,90mg	Kifli [1,3], Mini margarin, Kockasajt [7]  E: 386kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 47,70g Só: 0,83g  Zsír: 16,67g Feh.: 10,87g H.Cuk: g Ca: 19,28mg
Energia:	1 908,43kcal	2 036,64kcal	1 956,32kcal	2 013,52kcal	1 889,14kcal
Zsír:	83,89g	90,16g	66,28g	70,96g	75,18g
Telített zsírsav:	15,51g	2,76g	11,84g	25,56g	17,50g
Fehérje:	80,38g	66,26g	95,15g	113,26g	79,14g
Szénhidrát:	200,42g	243,97g	240,36g	225,45g	235,53g
Hozzáadott cukor:	g	16,20g	9,75g	32,65g	24,99g
Foszfor:	3,00g	3,40g	3,40g	3,21g	3,28g
Ca:	728,23mg	248,47mg	939,83mg	866,90mg	354,37mg