

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
Reggeli	Tojásrántotta hagymával, paprikával [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 306kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 32,37g Só: 0,64g Zsír: 12,77g Feh.: 15,15g H.Cuk: g Ca: 268,05mg	Graham kenyér [1,3,7], Kígyóborka, Magyaros vajkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 246kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 33,02g Só: 0,67g Zsír: 10,69g Feh.: 11,20g H.Cuk: g Ca: 251,69mg	Párizsi felvágott [6], Paradicsom, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 258kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 32,77g Só: 0,67g Zsír: 10,61g Feh.: 14,00g H.Cuk: g Ca: 258,20mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 279kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 31,31g Só: 1,03g Zsír: 9,23g Feh.: 17,40g H.Cuk: g Ca: 321,83mg	Májkrémes félbarna kenyér, rettek [1,3,6,7], Tej 2,8% [7] E: 261kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 38,90g Só: 0,99g Zsír: 8,85g Feh.: 14,83g H.Cuk: g Ca: 260,18mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Banán E: 105kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g H.Cuk: g Ca: 6,00mg	Szilva E: 43kcal Tel.zsír: g CH: 9,18g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg	Őszibarack E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 7,83mg
Ebéd	Alföldi zöldséglevés [9], Köleses hús, Limonádé cukor nélkül E: 303kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 33,48g Só: 0,15g Zsír: 12,07g Feh.: 13,76g H.Cuk: g Ca: 60,64mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Köménylevés [1], Párolt sertéskaraj, Zöldborsó főzelék [1,7] E: 359kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 39,15g Só: 0,40g Zsír: 12,70g Feh.: 21,00g H.Cuk: g Ca: 84,71mg	Csontleves [9], Stefánia vagdalt [1,3,7], Zöldséges bulgur [1], Alma E: 317kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 41,50g Só: 0,41g Zsír: 9,83g Feh.: 16,15g H.Cuk: g Ca: 83,64mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel [1,3,7], Natúr csirkemáj [1], Burgonyapüré [7], Céklasaláta E: 312kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 33,42g Só: 0,33g Zsír: 12,15g Feh.: 16,50g H.Cuk: 1,00g Ca: 117,97mg	Frankfurti leves [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Túrógombóc [1,3,7] E: 429kcal Tel.zsír: 6,04g CH: 44,25g Só: 0,53g Zsír: 17,24g Feh.: 23,24g H.Cuk: 6,00g Ca: 132,87mg
Uzsonna	Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 226kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 32,30g Só: 0,69g Zsír: 8,42g Feh.: 11,87g H.Cuk: g Ca: 259,94mg	Túrós táska [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 293kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 43,80g Só: 0,11g Zsír: 7,00g Feh.: 11,80g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Tejberisz erdei gyümölcsöntettel [7] E: 254kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 48,48g Só: 0,23g Zsír: 2,55g Feh.: 7,92g H.Cuk: 15,48g Ca: 193,89mg	Körözött [7], Paprika, Félbarna kenyér [1,3,7] E: 119kcal Tel.zsír: 1,07g CH: 23,07g Só: 0,46g Zsír: 2,51g Feh.: 7,75g H.Cuk: g Ca: 33,52mg	Kígyóborka, Kockasajt [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 111kcal Tel.zsír: g CH: 22,12g Só: 0,44g Zsír: 2,97g Feh.: 5,69g H.Cuk: g Ca: 9,69mg
Energia:	866,38kcal	950,96kcal	933,44kcal	752,61kcal	837,74kcal
Zsír:	33,62g	30,69g	23,09g	23,89g	29,15g
Telített zsírsav:	8,91g	5,68g	5,17g	9,07g	9,90g
Fehérje:	41,14g	44,40g	39,36g	42,36g	44,39g
Szénhidrát:	104,45g	127,97g	146,95g	96,98g	113,37g
Hozzáadott cukor:	g	g	15,48g	1,00g	6,00g
Só:	1,48g	1,19g	1,36g	1,83g	1,96g
Ca:	598,08mg	472,09mg	541,74mg	487,72mg	410,57mg

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
Reggeli	Tojásrántotta hagymával, paprikával [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 306kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 32,37g Só: 0,64g Zsír: 12,77g Feh.: 15,15g H.Cuk: g Ca: 268,05mg	Graham kenyér [1,3,7], Kígyóuborka, Magyaros vajkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 246kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 33,02g Só: 0,67g Zsír: 10,69g Feh.: 11,20g H.Cuk: g Ca: 251,69mg	Párizsi felvágott [6], Paradicsom, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 258kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 32,77g Só: 0,67g Zsír: 10,61g Feh.: 14,00g H.Cuk: g Ca: 258,20mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 279kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 31,31g Só: 1,03g Zsír: 9,23g Feh.: 17,40g H.Cuk: g Ca: 321,83mg	Májkrémes félbarna kenyér, reték [1,3,6,7], Tej 2,8% [7] E: 261kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 38,90g Só: 0,99g Zsír: 8,85g Feh.: 14,83g H.Cuk: g Ca: 260,18mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Banán E: 105kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g H.Cuk: g Ca: 6,00mg	Szilva E: 43kcal Tel.zsír: g CH: 9,18g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg	Őszibarack E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 7,83mg
Ebéd	Alföldi zöldséglevés [9], Köleses hús, Limonádé cukor nélkül E: 303kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 33,48g Só: 0,15g Zsír: 12,07g Feh.: 13,76g H.Cuk: g Ca: 60,64mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Köménylevés [1], Párolt sertéskaraj, Zöldborsó főzelék [1,7] E: 359kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 39,15g Só: 0,40g Zsír: 12,70g Feh.: 21,00g H.Cuk: g Ca: 84,71mg	Csontleves [9], Stefánia vagdalt [1,3,7], Zöldséges bulgur [1], Alma E: 317kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 41,50g Só: 0,41g Zsír: 9,83g Feh.: 16,15g H.Cuk: g Ca: 83,64mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel [1,3,7], Natúr csirkemáj [1], Burgonyapüré [7], Céklasaláta E: 312kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 33,42g Só: 0,33g Zsír: 12,15g Feh.: 16,50g H.Cuk: 1,00g Ca: 117,97mg	Frankfurti leves [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Túrógombóc [1,3,7] E: 429kcal Tel.zsír: 6,04g CH: 44,25g Só: 0,53g Zsír: 17,24g Feh.: 23,24g H.Cuk: 6,00g Ca: 132,87mg
Uzsonna	Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 226kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 32,30g Só: 0,69g Zsír: 8,42g Feh.: 11,87g H.Cuk: g Ca: 259,94mg	Túrós táska [1,3,7], Tej 2,8% (1 dl) [7] E: 293kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 43,80g Só: 0,11g Zsír: 7,00g Feh.: 11,80g H.Cuk: g Ca: 120,00mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel [7] E: 254kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 48,48g Só: 0,23g Zsír: 2,55g Feh.: 7,92g H.Cuk: 15,48g Ca: 193,89mg	Körözött [7], Paprika, Félbarna kenyér [1,3,7] E: 119kcal Tel.zsír: 1,07g CH: 23,07g Só: 0,46g Zsír: 2,51g Feh.: 7,75g H.Cuk: g Ca: 33,52mg	Kígyóuborka, Kockasajt [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 111kcal Tel.zsír: g CH: 22,12g Só: 0,44g Zsír: 2,97g Feh.: 5,69g H.Cuk: g Ca: 9,69mg
Energia:	866,38kcal	950,96kcal	933,44kcal	752,61kcal	837,74kcal
Zsír:	33,62g	30,69g	23,09g	23,89g	29,15g
Telített zsírsav:	8,91g	5,68g	5,17g	9,07g	9,90g
Fehérje:	41,14g	44,40g	39,36g	42,36g	44,39g
Szénhidrát:	104,45g	127,97g	146,95g	96,98g	113,37g
Hozzáadott cukor:	g	g	15,48g	1,00g	6,00g
Só:	1,48g	1,19g	1,36g	1,83g	1,96g
Ca:	598,08mg	472,09mg	541,74mg	487,72mg	410,57mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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