

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
Tízórai	Tojásrántotta hagymával, paprikával [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Hársfa tea E: 333kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 42,39g Só: 0,64g Zsír: 12,30g Feh.: 12,88g H.Cuk: 8,10g Ca: 48,57mg	Graham kenyér [1,3,7], Kigyóborka, Magyaros vajkrém [7], Hársfa tea E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 47,11g Só: 0,79g Zsír: 6,96g Feh.: 7,67g H.Cuk: 8,10g Ca: 24,88mg	Magos zsemle [1,3,7,11], Párizsi felvágott [6], Paradicsom, Tej 1,5% [7] E: 414kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 37,08g Só: 0,63g Zsír: 19,66g Feh.: 21,00g H.Cuk: g Ca: 350,56mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 432kcal Tel.zsír.: 5,37g CH: 51,17g Só: 1,76g Zsír: 11,29g Feh.: 30,88g H.Cuk: g Ca: 440,20mg	Májkrémes félbarna kenyér, retek [1,3,6,7], Tej 1,5% [7], Uborka E: 342kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 58,82g Só: 1,52g Zsír: 8,46g Feh.: 21,09g H.Cuk: g Ca: 322,12mg
Ebéd	Alföldi zöldségleves [9], Húsos makaróni [1,7], Limonádé cukor nélkül E: 678kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 64,17g Só: 0,33g Zsír: 34,11g Feh.: 25,11g H.Cuk: g Ca: 141,19mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Köményleves [1], Zöldborsó főzelék [1,7], Sertéspörkölt E: 859kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 80,51g Só: 0,69g Zsír: 41,36g Feh.: 38,15g H.Cuk: g Ca: 178,02mg	Csontleves cérnametéllel [1], Stefánia vagdalt [1,3,7], Zöldséges bulgur [1], Alma E: 634kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 83,83g Só: 0,74g Zsír: 20,42g Feh.: 30,27g H.Cuk: g Ca: 132,25mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel [1,3,7], Pirított csirkemáj, Burgonyapüré [7], Céklasaláta E: 637kcal Tel.zsír.: 6,73g CH: 60,32g Só: 0,63g Zsír: 27,39g Feh.: 35,98g H.Cuk: 4,50g Ca: 234,50mg	Frankfurti leves [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Túrógombóc [1,3,7] E: 901kcal Tel.zsír.: 11,91g CH: 94,65g Só: 1,16g Zsír: 36,37g Feh.: 46,82g H.Cuk: 13,00g Ca: 256,68mg
Uzsonna	Császárzsemle [1,3,7], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma E: 327kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 44,58g Só: 0,53g Zsír: 10,95g Feh.: 10,76g H.Cuk: g Ca: 73,42mg	Túrós táska [1,3,7] E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 38,50g Só: g Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: mg	Tejberizs erdei gyümölcsöntettel [7] E: 424kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 83,00g Só: 0,33g Zsír: 3,75g Feh.: 12,07g H.Cuk: 29,77g Ca: 285,18mg	Tepertős hatszög [1,3,7] E: 436kcal Tel.zsír.: g CH: 45,10g Só: 0,86g Zsír: 20,24g Feh.: 10,56g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli [1,3], Paradicsom, Kockasajt [7] E: 298kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 49,82g Só: 0,64g Zsír: 5,78g Feh.: 11,38g H.Cuk: g Ca: 24,58mg
Energia:	1 338,79kcal	1 324,52kcal	1 471,65kcal	1 505,39kcal	1 540,01kcal
Zsír:	57,35g	52,52g	43,82g	58,92g	50,61g
Telített zsírsav:	6,04g	2,73g	5,69g	12,10g	15,13g
Fehérje:	48,75g	54,22g	63,34g	77,42g	79,29g
Szénhidrát:	151,14g	166,13g	203,90g	156,60g	203,29g
Hozzáadott cukor:	8,10g	8,10g	29,77g	4,50g	13,00g
Só:	1,49g	1,48g	1,70g	3,25g	3,32g
Ca:	263,19mg	202,90mg	767,98mg	674,70mg	603,38mg

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