

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek	2022.09.24 Szombat	2022.09.25 Vasárnap
Reggeli	Tojásrántotta hagymával, paprikával [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 404kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 45,99g Só: 1,02g Zsír: 13,50g Feh.: 24,24g H.Cuk: g Ca: 391,43mg	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: 439kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 39,93g Só: 0,70g Zsír: 20,42g Feh.: 22,75g H.Cuk: g Ca: 408,26mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 461kcal Tel.zsír.: 5,24g CH: 57,24g Só: 1,75g Zsír: 11,27g Feh.: 32,19g H.Cuk: g Ca: 461,08mg	Májkrémes félbarna kenyér, retek [1,3,6,7], Tea, Uborka E: 295kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 66,43g Só: 1,35g Zsír: 4,24g Feh.: 13,85g H.Cuk: 9,99g Ca: 46,17mg	Tejeskávé, kalács [1,3,7] E: 554kcal Tel.zsír.: 6,00g CH: 87,72g Só: 1,29g Zsír: 13,56g Feh.: 19,66g H.Cuk: 14,28g Ca: 317,17mg	Graham kenyér, körözött, pritaminpaprika [1,3,7], Csipkebogyó tea E: 286kcal Tel.zsír.: 0,53g CH: 62,19g Só: 0,98g Zsír: 2,41g Feh.: 17,75g H.Cuk: 9,99g Ca: 91,35mg
Ebéd	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: 822kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 73,17g Só: 0,57g Zsír: 40,35g Feh.: 38,43g H.Cuk: g Ca: 170,92mg	Csontleves cénametéllel [1], Stefánia vagdalt [1,3,7], Zöldséges bulgur [1], Alma E: 729kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 95,61g Só: 0,86g Zsír: 23,69g Feh.: 35,06g H.Cuk: g Ca: 150,24mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel [1,3,7], Pirított csirkemáj, Burgonyapüré [7], Céklasaláta E: 705kcal Tel.zsír.: 7,13g CH: 65,09g Só: 0,70g Zsír: 29,63g Feh.: 42,81g H.Cuk: 3,00g Ca: 245,94mg	Frankfurti leves [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Túrógombóc [1,3,7] E: 845kcal Tel.zsír.: 12,77g CH: 81,93g Só: 0,92g Zsír: 35,56g Feh.: 47,45g H.Cuk: 15,00g Ca: 269,59mg	Csirkebecsínált leves [1,9], Pásztortarhonya [1] E: 701kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 95,00g Só: 0,66g Zsír: 20,26g Feh.: 33,36g H.Cuk: g Ca: 80,89mg	Francia hagymaleves [1,7,8], Köményes sertéssült, Hagymás tört burgonya, fél adag, Párolt lilakáposzta E: 810kcal Tel.zsír.: 9,36g CH: 52,23g Só: 0,88g Zsír: 52,15g Feh.: 30,23g H.Cuk: 1,00g Ca: 294,78mg
Vacsora	Sonkás burgonyafelúj [3,6,7] E: 294kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 28,75g Só: 1,26g Zsír: 11,07g Feh.: 19,20g H.Cuk: g Ca: 97,30mg	Túrós táska [1,3,7] E: 294kcal Tel.zsír.: g CH: 33,62g Só: 0,44g Zsír: 14,26g Feh.: 6,51g H.Cuk: g Ca: mg	Csirkés tortilla [1,7] E: 347kcal Tel.zsír.: 5,43g CH: 24,04g Só: 1,20g Zsír: 14,57g Feh.: 26,96g H.Cuk: g Ca: 191,16mg	Rizses hús [9], Csemege uborka E: 378kcal Tel.zsír.: 0,39g CH: 48,97g Só: 0,51g Zsír: 9,31g Feh.: 23,16g H.Cuk: g Ca: 85,52mg	Kifli [1,3], Kockasajt [7] E: 286kcal Tel.zsír.: g CH: 47,62g Só: 0,63g Zsír: 5,67g Feh.: 10,83g H.Cuk: g Ca: 16,88mg	Hot-Dog [1,3,6] E: 268kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 27,10g Só: 0,53g Zsír: 11,21g Feh.: 14,27g H.Cuk: 1,40g Ca: 25,52mg	Fahéjas croissant [1,3,6,7] E: 295kcal Tel.zsír.: g CH: 34,65g Só: 0,49g Zsír: 11,90g Feh.: 11,62g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 472,75kcal	1 417,00kcal	1 515,91kcal	1 543,63kcal	1 425,58kcal	1 522,97kcal	1 391,03kcal
Zsír:	63,76g	63,24g	58,67g	50,21g	45,48g	45,03g	66,46g
Telített zsírsav:	12,13g	2,22g	9,81g	12,77g	13,67g	13,84g	9,89g
Fehérje:	71,98g	53,77g	84,77g	98,16g	72,13g	67,30g	59,60g
Szénhidrát:	147,70g	167,65g	159,58g	171,30g	195,97g	209,82g	149,07g
Hozzáadott cukor:	g	16,20g	g	3,00g	24,99g	15,68g	10,99g
Só:	2,65g	1,92g	2,76g	2,97g	2,90g	2,48g	2,35g
Ca:	650,72mg	202,67mg	749,65mg	792,54mg	332,64mg	423,58mg	386,13mg

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