

| 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: 251kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 30,79g Só: 0,51g Zsír: 9,38g Feh.: 10,56g H.Cuk: 4,05g Ca: 37,70mg | Graham kenyér [1,3,7], Kigyóborka, Magyaros vajkrém [7], Hársfa tea E: 165kcal Tel.zsír: g CH: 31,98g Só: 0,56g Zsír: 5,58g Feh.: 5,49g H.Cuk: 4,05g Ca: 16,75mg | Magos zsemle [1,3,7,11], Párizsi felvágott [6], Paradicsom, Tej 1,5% [7] E: 342kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 33,79g Só: 0,56g Zsír: 15,24g Feh.: 16,77g H.Cuk: g Ca: 286,66mg | Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 292kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 37,63g Só: 1,19g Zsír: 7,01g Feh.: 19,21g H.Cuk: g Ca: 319,18mg | Májkrémes félbarna kenyér, retek [1,3,6,7], Tej 1,5% [7], Uborka E: 263kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 44,71g Só: 1,16g Zsír: 6,63g Feh.: 16,28g H.Cuk: g Ca: 254,75mg |
| Ebéd | Alföldi zöldségleves [9], Húsos makaróni [1,7], Limonádé cukor nélkül E: 477kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 45,48g Só: 0,22g Zsír: 23,70g Feh.: 17,85g H.Cuk: g Ca: 99,76mg | Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Köményleves [1], Zöldborsó főzelék [1,7], Sertéspörkölt E: 583kcal Tel.zsír: 1,78g CH: 55,01g Só: 0,52g Zsír: 27,98g Feh.: 25,70g H.Cuk: g Ca: 116,07mg | Csontleves cérnametétellel [1], Stefánia vagdalt [1,3,7], Zöldséges bulgur [1], Alma E: 434kcal Tel.zsír: 1,04g CH: 58,08g Só: 0,52g Zsír: 13,44g Feh.: 21,04g H.Cuk: g Ca: 96,13mg | Brokkolikrém leves árpagyönggyel [1,3,7], Pirított csirkemáj, Burgonyapüré [7], Céklasaláta E: 447kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 45,44g Só: 0,44g Zsír: 18,03g Feh.: 24,87g H.Cuk: 2,00g Ca: 163,09mg | Frankfurti leves [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Túrógombóc [1,3,7] E: 622kcal Tel.zsír: 8,18g CH: 66,70g Só: 0,84g Zsír: 24,33g Feh.: 32,80g H.Cuk: 8,00g Ca: 179,39mg |
| Uzsonna | Császárzsemle [1,3,7], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma E: 177kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 22,37g Só: 0,27g Zsír: 6,70g Feh.: 5,92g H.Cuk: g Ca: 38,04mg | 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: 309kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 59,56g Só: 0,27g Zsír: 3,00g Feh.: 9,30g H.Cuk: 20,98g Ca: 228,13mg | Tepertős hatszög [1,3,7] E: 218kcal Tel.zsír: g CH: 22,55g Só: 0,43g Zsír: 10,12g Feh.: 5,28g H.Cuk: g Ca: mg | Kifli [1,3], Paradicsom, Kockasajt [7] E: 152kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 25,41g Só: 0,32g Zsír: 2,92g Feh.: 5,82g H.Cuk: g Ca: 14,04mg |
| Energia: | 904,76kcal | 980,82kcal | 1 085,59kcal | 957,27kcal | 1 036,82kcal |
| Zsír: | 39,77g | 37,76g | 31,67g | 35,15g | 33,87g |
| Telített zsírsav: | 4,46g | 1,78g | 4,31g | 7,94g | 10,73g |
| Fehérje: | 34,33g | 39,59g | 47,11g | 49,37g | 54,90g |
| Szénhidrát: | 98,64g | 125,49g | 151,43g | 105,62g | 136,82g |
| Hozzáadott cukor: | 4,05g | 4,05g | 20,98g | 2,00g | 8,00g |
| Só: | 1,01g | 1,09g | 1,35g | 2,07g | 2,33g |
| Ca: | 175,50mg | 132,82mg | 610,91mg | 482,27mg | 448,18mg |

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. Szezámgyógyszert és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt