

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 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, retek [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
Ebéd	Alföldi zöldségleves [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], Köményleves [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 cérnametéttel [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
Vacsora	Sonkás burgonyafelfújt [3,6,7] E: 456kcal Tel.zsír: 7,11g CH: 35,43g Só: 1,57g Zsír: 24,35g Feh.: 23,34g H.Cuk: g Ca: 152,31mg	Túrós táská [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:	1 674,33kcal	1 555,16kcal	1 604,57kcal	1 669,42kcal	1 586,12kcal
Zsír:	80,09g	71,06g	61,59g	56,86g	61,80g
Telített zsírsav:	15,51g	2,76g	9,50g	14,08g	17,50g
Fehérje:	76,58g	56,66g	87,55g	104,94g	73,76g
Szénhidrát:	156,42g	181,27g	172,18g	180,67g	197,49g
Hozzáadott cukor:	g	16,20g	g	4,00g	24,99g
Só:	2,98g	2,11g	2,90g	3,19g	3,26g
Ca:	707,23mg	217,07mg	772,43mg	842,90mg	335,23mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék 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