

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 Zsír: 13,50g Tel.zsír.: 4,47g Feh.: 24,24g CH: 45,99g H.Cuk: g Só: 1,02g Ca: 391,43mg	Graham kenyér [1,3,7], Kigyóuborka, Magyaros vajkrém [7], Hársfa tea E: 301kcal Zsír: 8,63g Tel.zsír.: g Feh.: 8,83g CH: 60,87g H.Cuk: 16,20g Só: 0,90g Ca: 31,75mg	Magos zsemle [1,3,7,11], Párizsi felvágott [6], Paradicsom, Tej 1,5% [7] E: 439kcal Zsír: 20,42g Tel.zsír.: 2,47g Feh.: 22,75g CH: 39,93g H.Cuk: g Só: 0,70g Ca: 408,26mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 461kcal Zsír: 11,27g Tel.zsír.: 5,24g Feh.: 32,19g CH: 57,24g H.Cuk: g Só: 1,75g Ca: 461,08mg	Májkrémes félbarna kenyér, retek [1,3,6,7], Tea, Uborka E: 295kcal Zsír: 4,24g Tel.zsír.: 0,91g Feh.: 13,85g CH: 66,43g H.Cuk: 9,99g Só: 1,35g Ca: 46,17mg	Tejeskávé, kalács [1,3,7] E: 554kcal Zsír: 13,56g Tel.zsír.: 6,00g Feh.: 19,66g CH: 87,72g H.Cuk: 14,28g Só: 1,29g Ca: 317,17mg	Graham kenyér, körözött, pritaminpaprika [1,3,7], Csipkebogyó tea E: 286kcal Zsír: 2,41g Tel.zsír.: 0,53g Feh.: 17,75g CH: 62,19g H.Cuk: 9,99g Só: 0,98g Ca: 91,35mg
Ebéd	Alföldi zöldségleves [9], Húsos makaróni [1,7], Limonádé cukor nélkül E: 775kcal Zsír: 39,19g Tel.zsír.: 3,59g Feh.: 28,54g CH: 72,96g H.Cuk: g Só: 0,36g Ca: 161,99mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Köményleves [1], Zöldborsó főzelék [1,7], Sertéspörkölt E: 822kcal Zsír: 40,35g Tel.zsír.: 2,22g Feh.: 38,43g CH: 73,17g H.Cuk: g Só: 0,57g Ca: 170,92mg	Csontleves cérnametéllel [1], Stefánia vagdalt [1,3,7], Zöldséges bulgur [1], Alma E: 729kcal Zsír: 23,69g Tel.zsír.: 1,91g Feh.: 35,06g CH: 95,61g H.Cuk: g Só: 0,86g Ca: 150,24mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel [1,3,7], Pírtott csirkemáj, Burgonyapüré [7], Céklasaláta E: 705kcal Zsír: 29,63g Tel.zsír.: 7,13g Feh.: 42,81g CH: 65,09g H.Cuk: 3,00g Só: 0,70g Ca: 245,94mg	Frankfurti leves [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Túrógombóc [1,3,7] E: 845kcal Zsír: 35,56g Tel.zsír.: 12,77g Feh.: 47,45g CH: 81,93g H.Cuk: 15,00g Só: 0,92g Ca: 269,59mg	Csirkebecsínált leves [1,9], Pásztortarhonya [1] E: 701kcal Zsír: 20,26g Tel.zsír.: 5,00g Feh.: 33,36g CH: 95,00g H.Cuk: g Só: 0,66g Ca: 80,89mg	Francia hagymaleves [1,7,8], Köményes sertéssült, Hagymás tört burgonya, fél adag, Párolt lilakáposzta E: 810kcal Zsír: 52,15g Tel.zsír.: 9,36g Feh.: 30,23g CH: 52,23g H.Cuk: 1,00g Só: 0,88g Ca: 294,78mg
Energia:	1 179,16kcal	1 122,75kcal	1 168,51kcal	1 166,01kcal	1 139,86kcal	1 255,36kcal	1 096,41kcal
Zsír:	52,69g	48,98g	44,10g	40,90g	39,81g	33,82g	54,56g
Telített zsírsav:	8,06g	2,22g	4,38g	12,37g	13,67g	10,99g	9,89g
Fehérje:	52,78g	47,26g	57,81g	75,00g	61,30g	53,02g	47,98g
Szénhidrát:	118,95g	134,03g	135,54g	122,34g	148,36g	182,72g	114,42g
Hozzáadott cukor:	g	16,20g	g	3,00g	24,99g	14,28g	10,99g
Só:	1,38g	1,48g	1,56g	2,45g	2,27g	1,95g	1,86g
Ca:	553,43mg	202,67mg	558,50mg	707,02mg	315,76mg	398,06mg	386,13mg

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