

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek	2022.10.01 Szombat	2022.10.02 Vasárnap
Reggeli	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 468kcal Zsír: 12,92g Tel.zsír.: 5,91g Feh.: 19,63g CH: 67,79g H.Cuk: 5,59g Só: 1,23g Ca: 365,93mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 445kcal Zsír: 17,62g Tel.zsír.: 4,92g Feh.: 24,64g CH: 46,51g H.Cuk: g Só: 1,02g Ca: 392,56mg	Graham kenyér [1,3,7], Diós sajtkrém [7,8], Tej 1,5% [7] E: 459kcal Zsír: 24,28g Tel.zsír.: 11,85g Feh.: 20,05g CH: 50,17g H.Cuk: g Só: 1,48g Ca: 429,00mg	Gépsonka, Paradicsom, Tej 1,5% [7], Rozsos kenyér [1,3,7] E: 416kcal Zsír: 8,80g Tel.zsír.: 3,68g Feh.: 27,77g CH: 56,02g H.Cuk: g Só: 1,22g Ca: 382,62mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Kígyóborka, Snidlinges túrókrém [7], Tea E: 356kcal Zsír: 6,90g Tel.zsír.: 3,92g Feh.: 16,24g CH: 52,27g H.Cuk: 9,99g Só: 0,73g Ca: 86,26mg	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek [1,3,7], Csipkebogyó tea E: 391kcal Zsír: 13,78g Tel.zsír.: 7,45g Feh.: 16,84g CH: 49,79g H.Cuk: 9,99g Só: 1,43g Ca: 357,35mg	Kakaó, kalács [1,3,7] E: 596kcal Zsír: 15,22g Tel.zsír.: 6,89g Feh.: 22,53g CH: 91,71g H.Cuk: 17,88g Só: 1,50g Ca: 388,25mg
Ebéd	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Finomfőzelék [1,7], Főtt virsli [6] E: 731kcal Zsír: 26,98g Tel.zsír.: 5,20g Feh.: 45,19g CH: 74,33g H.Cuk: g Só: 1,13g Ca: 265,64mg	Magyaros karalábéleves, Sajtos halfilé [4,7,8], Petrezselymes rizs E: 713kcal Zsír: 26,65g Tel.zsír.: 6,20g Feh.: 38,60g CH: 78,70g H.Cuk: g Só: 0,91g Ca: 216,72mg	Gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Kakaós palacsinta [1,3,7] E: 717kcal Zsír: 19,89g Tel.zsír.: 2,30g Feh.: 34,09g CH: 98,93g H.Cuk: 33,40g Só: 0,98g Ca: 191,46mg	Paradicsomleves [1,9], Gombás sertésszelet [1,7], Bulgur [1] E: 822kcal Zsír: 31,01g Tel.zsír.: 4,28g Feh.: 35,78g CH: 103,03g H.Cuk: 9,99g Só: 0,28g Ca: 127,28mg	Burgonyaleves [1], Spenótos csirke [1,7,8], Tészta köret [1,3] E: 710kcal Zsír: 23,40g Tel.zsír.: 4,88g Feh.: 41,19g CH: 81,55g H.Cuk: g Só: 0,34g Ca: 191,45mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Sajtos rúd [1,3,6,7], Székelykáposzta [1,7] E: 777kcal Zsír: 37,00g Tel.zsír.: 2,69g Feh.: 40,62g CH: 68,16g H.Cuk: g Só: 2,56g Ca: 171,99mg	Ministore leves [1,7,9], Töltött csirkecomb [1,3,7], Rizi-bizi E: 812kcal Zsír: 30,87g Tel.zsír.: 5,91g Feh.: 43,30g CH: 86,75g H.Cuk: g Só: 0,76g Ca: 225,52mg
Vacsora	Rántott sajt [1,3,7], Párolt zöldség E: 350kcal Zsír: 20,43g Tel.zsír.: 12,13g Feh.: 24,00g CH: 16,75g H.Cuk: g Só: 1,04g Ca: 605,23mg	Kefir [7], Kifli [1,3] E: 364kcal Zsír: 8,66g Tel.zsír.: 4,39g Feh.: 15,17g CH: 55,95g H.Cuk: g Só: 1,31g Ca: 286,88mg	Gyros tál [7,8] E: 373kcal Zsír: 8,11g Tel.zsír.: 1,83g Feh.: 23,81g CH: 45,91g H.Cuk: 0,14g Só: 0,42g Ca: 136,02mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10] E: 286kcal Zsír: 5,57g Tel.zsír.: 1,38g Feh.: 22,92g CH: 35,73g H.Cuk: 0,28g Só: 0,77g Ca: 58,23mg	Lekváros levél [1,3,7] E: 443kcal Zsír: 17,60g Tel.zsír.: g Feh.: 5,83g CH: 63,47g H.Cuk: g Só: 0,55g Ca: mg	Zsemle, főtt tojás, uborka [1,3,7] E: 322kcal Zsír: 9,01g Tel.zsír.: 2,20g Feh.: 15,75g CH: 44,14g H.Cuk: g Só: 0,73g Ca: 50,36mg	Sonkás szendvics [6] E: 38kcal Zsír: 0,50g Tel.zsír.: 0,15g Feh.: 7,00g CH: 1,00g H.Cuk: g Só: 0,98g Ca: mg
Energia:	1 548,48kcal	1 522,07kcal	1 548,89kcal	1 523,91kcal	1 508,53kcal	1 490,98kcal	1 445,72kcal
Zsír:	60,33g	52,93g	52,27g	45,37g	47,90g	59,79g	46,59g
Telített zsírsav:	23,23g	15,51g	15,97g	9,34g	8,80g	12,34g	12,95g
Fehérje:	88,82g	78,42g	77,95g	86,47g	63,26g	73,21g	72,83g
Szénhidrát:	158,87g	181,16g	195,01g	194,78g	197,29g	162,08g	179,46g
Hozzáadott cukor:	5,59g	g	33,54g	10,27g	9,99g	9,99g	17,88g
Só:	3,40g	3,24g	2,88g	2,27g	1,62g	4,72g	3,23g
Ca:	1 236,79mg	896,16mg	756,48mg	568,13mg	277,71mg	579,69mg	613,77mg

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