

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
Tízórai	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 299kcal Tel.zsír: 3,79g CH: 43,03g Só: 0,79g Zsír: 8,26g Feh.: 12,70g H.Cuk: 3,50g Ca: 242,96mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 303kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 37,90g Só: 0,74g Zsír: 9,40g Feh.: 16,45g H.Cuk: g Ca: 261,97mg	Graham kenyér [1,3,7], Diós sajtkrém [7,8], Tej 1,5% [7] E: 410kcal Tel.zsír: 12,18g CH: 39,57g Só: 1,30g Zsír: 24,60g Feh.: 15,91g H.Cuk: g Ca: 319,90mg	Gépsonka, Paradicsom, Tej 1,5% [7], Rozsos kenyér [1,3,7] E: 281kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 39,12g Só: 0,86g Zsír: 5,66g Feh.: 18,03g H.Cuk: g Ca: 255,22mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Kígyóuborka, Snidlinges túrókrém [7], Tea E: 194kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 28,42g Só: 0,37g Zsír: 3,77g Feh.: 8,97g H.Cuk: 6,99g Ca: 48,08mg
Ebéd	Húsleves cérnametéllettel [1,8,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Finomfőzelék [1,7], Főtt virsli [6] E: 545kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 58,06g Só: 0,93g Zsír: 20,55g Feh.: 30,18g H.Cuk: g Ca: 175,14mg	Magyaros karalábéleves, Sajtós halfilé [4,7,8], Petrezselymes rizs E: 439kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 52,74g Só: 0,53g Zsír: 15,58g Feh.: 21,26g H.Cuk: g Ca: 128,35mg	Gulyásleves, Kakaós palacsinta [1,3,7] E: 344kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 43,76g Só: 0,38g Zsír: 9,54g Feh.: 19,88g H.Cuk: 18,70g Ca: 100,84mg	Paradicsomleves [1,9], Gombás sertészelet [1,7], Bulgur [1] E: 519kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 62,67g Só: 0,18g Zsír: 20,68g Feh.: 22,46g H.Cuk: 4,00g Ca: 79,36mg	Burgonyaleves [1], Spenótos csirke [1,7,8], Tészta köret [1,3] E: 475kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 58,73g Só: 0,20g Zsír: 14,47g Feh.: 26,39g H.Cuk: g Ca: 118,00mg
Uzsonna	Rozsos zsemle [1], Paprikás szalámi, Retek E: 154kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 16,02g Só: 0,22g Zsír: 7,33g Feh.: 5,82g H.Cuk: g Ca: 13,50mg	Kefir [7], Kifli [1,3] E: 255kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,99g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7], Húspástétom [1,6], Pritamin paprika E: 233kcal Tel.zsír: g CH: 36,46g Só: 0,31g Zsír: 5,10g Feh.: 10,15g H.Cuk: g Ca: 11,39mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10] E: 152kcal Tel.zsír: 0,85g CH: 17,41g Só: 0,37g Zsír: 3,92g Feh.: 11,58g H.Cuk: 0,14g Ca: 28,74mg	Lekváros levél [1,3,7] E: 302kcal Tel.zsír: g CH: 43,28g Só: 0,38g Zsír: 12,00g Feh.: 3,98g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	997,26kcal	996,61kcal	986,84kcal	951,34kcal	970,74kcal
Zsír:	36,14g	33,35g	39,25g	30,26g	30,24g
Telített zsírsav:	9,43g	10,89g	13,16g	6,10g	5,24g
Fehérje:	48,70g	49,12g	45,94g	52,07g	39,33g
Szénhidrát:	117,11g	123,78g	119,79g	119,20g	130,42g
Hozzáadott cukor:	3,50g	g	18,70g	4,14g	6,99g
Só:	1,94g	2,27g	1,98g	1,40g	0,94g
Ca:	431,59mg	668,77mg	432,13mg	363,32mg	166,08mg

Allergének:

1. Glutén 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