

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 1,5% [7]  E: 468kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 67,79g Só: 1,23g  Zsír: 12,92g Feh.: 19,63g H.Cuk: 5,59g Ca: 365,93mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7]  E: 445kcal Tel.zsír: 4,92g CH: 46,51g Só: 1,02g  Zsír: 17,62g Feh.: 24,64g H.Cuk: g Ca: 392,56mg	Graham kenyér [1,3,7], Diós sajtkrém [7,8], Tej 1,5% [7]  E: 529kcal Tel.zsír: 14,41g CH: 56,00g Só: 1,71g  Zsír: 29,37g Feh.: 21,98g H.Cuk: g Ca: 450,34mg	Gépsonka, Paradicsom, Tej 1,5% [7], Rozsos kenyér [1,3,7]  E: 416kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 56,02g Só: 1,22g  Zsír: 8,80g Feh.: 27,77g H.Cuk: g Ca: 382,62mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Kígyóuborka, Snidlinges túrókrém [7], Tea  E: 356kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 52,27g Só: 0,73g  Zsír: 6,90g Feh.: 16,24g H.Cuk: 9,99g Ca: 86,26mg
<b>Ebéd</b>	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Finomfőzelék [1,7], Főtt virsli [6]  E: 749kcal Tel.zsír: 5,87g CH: 70,91g Só: 1,14g  Zsír: 30,17g Feh.: 46,16g H.Cuk: g Ca: 272,48mg	Magyaros karalábéleves, Sajtós halfilé [4,7,8], Petrezselymes rizs  E: 713kcal Tel.zsír: 6,20g CH: 78,70g Só: 0,91g  Zsír: 26,65g Feh.: 38,60g H.Cuk: g Ca: 216,72mg	Gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Kakaós palacsinta [1,3,7]  E: 758kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 103,78g Só: 1,05g  Zsír: 21,98g Feh.: 34,77g H.Cuk: 35,40g Ca: 193,74mg	Paradicsomleves [1,9], Gombás sertészelet [1,7], Bulgur [1]  E: 822kcal Tel.zsír: 4,28g CH: 103,03g Só: 0,28g  Zsír: 31,01g Feh.: 35,78g H.Cuk: 9,99g Ca: 127,28mg	Burgonyaleves [1], Spenótos csirke [1,7,8], Tészta köret [1,3]  E: 782kcal Tel.zsír: 5,23g CH: 90,56g Só: 0,34g  Zsír: 26,63g Feh.: 42,79g H.Cuk: g Ca: 194,15mg
<b>Vacsora</b>	Rántott sajt [1,3,7], Párolt zöldség  E: 480kcal Tel.zsír: 14,67g CH: 25,00g Só: 1,38g  Zsír: 29,45g Feh.: 27,95g H.Cuk: g Ca: 689,17mg	Kefir [7], Kifli [1,3]  E: 510kcal Tel.zsír: 8,78g CH: 66,30g Só: 1,98g  Zsír: 16,76g Feh.: 22,82g H.Cuk: g Ca: 556,88mg	Gyros tál [7,8]  E: 386kcal Tel.zsír: 2,03g CH: 46,64g Só: 0,48g  Zsír: 8,52g Feh.: 25,41g H.Cuk: 0,28g Ca: 148,55mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10]  E: 297kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 35,01g Só: 0,76g  Zsír: 6,91g Feh.: 23,23g H.Cuk: 0,28g Ca: 59,21mg	Lekváros levél [1,3,7]  E: 443kcal Tel.zsír: g CH: 63,47g Só: 0,55g  Zsír: 17,60g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 697,25kcal	1 667,64kcal	1 673,16kcal	1 534,44kcal	1 581,00kcal
Zsír:	72,54g	61,03g	59,87g	46,72g	51,13g
Telített zsírsav:	26,45g	19,90g	18,98g	9,55g	9,15g
Fehérje:	93,74g	86,07g	82,15g	86,77g	64,86g
Szénhidrát:	163,70g	191,51g	206,42g	194,07g	206,30g
Hozzáadott cukor:	5,59g	g	35,68g	10,27g	9,99g
Só:	3,75g	3,92g	3,23g	2,26g	1,62g
Ca:	1 327,58mg	1 166,16mg	792,64mg	569,10mg	280,41mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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