

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 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: 459kcal Tel.zsír.: 11,85g CH: 50,17g Só: 1,48g Zsír: 24,28g Feh.: 20,05g H.Cuk: g Ca: 429,00mg	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	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek [1,3,7], Csipkebogyó tea E: 391kcal Tel.zsír.: 7,45g CH: 49,79g Só: 1,43g Zsír: 13,78g Feh.: 16,84g H.Cuk: 9,99g Ca: 357,35mg	Kakaó, kalács [1,3,7] E: 596kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 91,71g Só: 1,50g Zsír: 15,22g Feh.: 22,53g H.Cuk: 17,88g Ca: 388,25mg
Ebéd	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Finomfőzelék [1,7], Főtt virsli [6] E: 731kcal Tel.zsír.: 5,20g CH: 74,33g Só: 1,13g Zsír: 26,98g Feh.: 45,19g H.Cuk: g Ca: 265,64mg	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: 717kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 98,93g Só: 0,98g Zsír: 19,89g Feh.: 34,09g H.Cuk: 33,40g Ca: 191,46mg	Paradicsomleves [1,9], Gombás sertésszelet [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: 710kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 81,55g Só: 0,34g Zsír: 23,40g Feh.: 41,19g H.Cuk: g Ca: 191,45mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Sajtós rúd [1,3,6,7], Székelykáposzta [1,7] E: 777kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 68,16g Só: 2,56g Zsír: 37,00g Feh.: 40,62g H.Cuk: g Ca: 171,99mg	Minstore leves [1,7,9], Töltött csirkecomb [1,3,7], Rizi-bizi E: 812kcal Tel.zsír.: 5,91g CH: 86,75g Só: 0,76g Zsír: 30,87g Feh.: 43,30g H.Cuk: g Ca: 225,52mg
Energia:	1 198,95kcal	1 158,09kcal	1 175,96kcal	1 237,88kcal	1 065,79kcal	1 168,92kcal	1 408,22kcal
Zsír:	39,90g	44,27g	44,16g	39,81g	30,30g	50,78g	46,09g
Telített zsírsav:	11,10g	11,12g	14,15g	7,96g	8,80g	10,15g	12,80g
Fehérje:	64,82g	63,25g	54,14g	63,55g	57,43g	57,46g	65,83g
Szénhidrát:	142,12g	125,21g	149,10g	159,05g	133,82g	117,95g	178,46g
Hozzáadott cukor:	5,59g	g	33,40g	9,99g	9,99g	9,99g	17,88g
Só:	2,36g	1,93g	2,46g	1,50g	1,07g	3,99g	2,26g
Ca:	631,57mg	609,28mg	620,46mg	509,90mg	277,71mg	529,33mg	613,77mg

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. Csillagfűrt