

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek	2022.10.08 Szombat	2022.10.09 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 1,5% [7]  E: 336kcal Zsír: 6,08g Tel.zsír.: 2,68g Feh.: 15,13g CH: 54,13g H.Cuk: 21,58g Só: 0,70g Ca: 375,96mg	Tejbedara kakaó szórattal [1,7], Kifli [1,3]  E: 594kcal Zsír: 5,38g Tel.zsír.: 2,28g Feh.: 21,28g CH: 114,22g H.Cuk: 23,98g Só: 1,01g Ca: 343,80mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Sajtkrém [7,8], Póréhagyma, Tej 1,5% [7]  E: 448kcal Zsír: 19,34g Tel.zsír.: 9,53g Feh.: 23,85g CH: 44,16g H.Cuk: g Só: 1,26g Ca: 626,30mg	Kifli [1,3], Retek, Főtt tojás [3], Margarin, Tej 1,5% [7]  E: 545kcal Zsír: 20,42g Tel.zsír.: 6,93g Feh.: 26,50g CH: 63,48g H.Cuk: g Só: 1,47g Ca: 401,67mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Májkrém [6], Tej 1,5% [7], Uborka  E: 463kcal Zsír: 18,90g Tel.zsír.: 7,12g Feh.: 24,67g CH: 48,21g H.Cuk: g Só: 1,55g Ca: 369,49mg	Lilahagyma, Margarin, Cspikebogyó tea, Francia kenyér [1,3,7]  E: 318kcal Zsír: 9,14g Tel.zsír.: 2,60g Feh.: 10,30g CH: 65,65g H.Cuk: 9,99g Só: 1,31g Ca: 33,73mg	Tejeskávé, kalács [1,3,7]  E: 502kcal Zsír: 12,51g Tel.zsír.: 5,56g Feh.: 18,48g CH: 78,23g H.Cuk: 10,59g Só: 1,18g Ca: 314,16mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves [1,3], Csirke nuggets [1,3], Zöldséges bulgur [1], Tartármártás [3,7,10]  E: 818kcal Zsír: 47,35g Tel.zsír.: 7,21g Feh.: 28,45g CH: 71,25g H.Cuk: 0,20g Só: 1,35g Ca: 87,66mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Tarhonyás hús [1], Csemege uborka  E: 760kcal Zsír: 23,73g Tel.zsír.: 3,09g Feh.: 31,86g CH: 101,60g H.Cuk: 14,27g Só: 0,56g Ca: 137,97mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Majorannás csirkeragu [1,7], Párolt rizs, Alma  E: 773kcal Zsír: 37,09g Tel.zsír.: 4,10g Feh.: 27,94g CH: 94,01g H.Cuk: g Só: 0,19g Ca: 146,13mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Csontleves eperlevéllel [1], Burgonyafőzelék [1,7], Fasírt sertésből [1,3]  E: 751kcal Zsír: 23,91g Tel.zsír.: 3,23g Feh.: 35,44g CH: 95,25g H.Cuk: g Só: 1,29g Ca: 150,49mg	Sertésraguleves [3,7,9], Aranygaluska [1,3,7,8]  E: 801kcal Zsír: 40,25g Tel.zsír.: 6,89g Feh.: 29,20g CH: 74,69g H.Cuk: 4,00g Só: 0,43g Ca: 172,82mg	Lencseleves [1,7,10], Zúzapörkölt, Főtt burgonya  E: 718kcal Zsír: 29,56g Tel.zsír.: 5,12g Feh.: 37,75g CH: 74,00g H.Cuk: 0,70g Só: 0,28g Ca: 98,15mg	Fokhagymakrém leves [1,7,8], Sertészelet parasztosan, Párolt rizs  E: 747kcal Zsír: 34,72g Tel.zsír.: 8,03g Feh.: 29,46g CH: 77,31g H.Cuk: g Só: 0,95g Ca: 81,63mg
Energia:	1 153,57kcal	1 354,65kcal	1 220,81kcal	1 295,56kcal	1 264,32kcal	1 036,78kcal	1 248,36kcal
Zsír:	53,44g	29,11g	56,43g	44,33g	59,16g	38,70g	47,23g
Telített zsírsav:	9,89g	5,37g	13,62g	10,16g	14,01g	7,72g	13,59g
Fehérje:	43,58g	53,14g	51,79g	61,94g	53,87g	48,04g	47,94g
Szénhidrát:	125,38g	215,82g	138,16g	158,73g	122,90g	139,65g	155,54g
Hozzáadott cukor:	21,78g	38,25g	g	g	4,00g	10,69g	10,59g
Só:	2,06g	1,56g	1,45g	2,76g	1,98g	1,59g	2,13g
Ca:	463,62mg	481,77mg	772,43mg	552,17mg	542,32mg	131,88mg	395,78mg

**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