

Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek
Tízórai	Zabkása almával, diabetikus [1,7] E: 108kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 17,57g Só: 0,10g Zsír: 2,04g Feh.: 4,42g H.Cuk: g Ca: 87,34mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Retek, Gyümölcs tea, Edami sajszelet [7] E: 271kcal Tel.zsír: 6,82g CH: 25,59g Só: 1,30g Zsír: 11,40g Feh.: 15,62g H.Cuk: g Ca: 348,32mg	Omlett [3,7], Póréhagyma, Hársfa tea, Félbarna kenyér [1,3,7] E: 231kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 32,12g Só: 1,23g Zsír: 6,87g Feh.: 9,81g H.Cuk: 4,05g Ca: 54,81mg	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	Graham kenyér [1,3,7], Padlizsánkrém [7], Tej 1,5% [7] E: 270kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 44,84g Só: 1,51g Zsír: 3,88g Feh.: 13,49g H.Cuk: g Ca: 254,46mg
Ebéd	Gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Ízes derelye [1,3] E: 680kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 98,58g Só: 1,45g Zsír: 19,07g Feh.: 24,65g H.Cuk: 14,64g Ca: 47,54mg	Köményleves [1], Levesgyöngy betét [1,3,7], Zöldborsós csirkemell tokány [1], Tészta köret [1,3] E: 470kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 57,10g Só: 1,62g Zsír: 14,26g Feh.: 27,53g H.Cuk: g Ca: 41,59mg	Eperkrém leves [1,7,8], Vasi paprikás [1,10], Párolt rizs E: 530kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 61,09g Só: 1,32g Zsír: 21,18g Feh.: 21,31g H.Cuk: g Ca: 64,46mg	Csontleves cérnametéllel [1], Sóskafezelék [1,7], Főtt tojás [3], Főtt burgonya, Gyümölcs E: 388kcal Tel.zsír: 2,78g CH: 51,24g Só: 1,25g Zsír: 13,52g Feh.: 13,26g H.Cuk: 4,00g Ca: 169,37mg	Kertészleves [1,9], Fasírt sertésből [1,3,7], Bulgur [1], Vitamin saláta E: 505kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 62,38g Só: 2,17g Zsír: 19,49g Feh.: 21,85g H.Cuk: g Ca: 78,42mg
Uzsonna	Korpás zsemle [1,3,7], Gépsonka, Paradicsom E: 182kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 26,19g Só: 0,64g Zsír: 2,96g Feh.: 12,43g H.Cuk: g Ca: 25,66mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Kolbászkrém [7,10], Kígyóuborka E: 225kcal Tel.zsír: 4,51g CH: 19,80g Só: 1,03g Zsír: 11,58g Feh.: 8,38g H.Cuk: g Ca: 23,45mg	Sajtos pogácsa [1,3,7] E: 188kcal Tel.zsír: g CH: 19,35g Só: 0,20g Zsír: 9,25g Feh.: 4,40g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7], Párizsi felvágott [6], Pritamin paprika E: 236kcal Tel.zsír: g CH: 34,44g Só: 0,31g Zsír: 6,24g Feh.: 9,85g H.Cuk: g Ca: 18,59mg	Csokis croissant [1,3,7] E: 117kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 10,69g Só: 0,19g Zsír: 7,42g Feh.: 1,80g H.Cuk: 3,71g Ca: 20,27mg
Energia:	969,46kcal	965,61kcal	948,29kcal	922,78kcal	892,01kcal
Zsír:	24,07g	37,24g	37,29g	28,02g	30,78g
Telített zsírsav:	1,98g	13,15g	3,10g	6,58g	5,93g
Fehérje:	41,50g	51,54g	35,52g	35,80g	37,14g
Szénhidrát:	142,34g	102,49g	112,56g	128,71g	117,90g
Hozzáadott cukor:	14,64g	g	4,05g	7,49g	3,71g
Só:	2,18g	3,96g	2,75g	2,35g	3,87g
Ca:	160,54mg	413,35mg	119,27mg	430,91mg	353,15mg

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