

| Étkezés | 2022.06.27 Hétfő | 2022.06.28 Kedd | 2022.06.29 Szerda | 2022.06.30 Csütörtök | 2022.07.01 Péntek | 2022.07.02 Szombat | 2022.07.03 Vasárnap |
|-------------------|--|---|---|--|---|---|---|
| Reggeli | Zabkása almával, diabetikus [1,7] E: 218kcal Zsír: 4,04g Tel.zsír.: 1,39g Feh.: 8,84g CH: 35,73g H.Cuk: g Só: 0,20g Ca: 175,58mg | Teljes kiörlésű kenyér [1,3,7], Retek, Gyümölcs tea, Edami sajtszelet [7] E: 454kcal Zsír: 19,84g Tel.zsír.: 11,92g Feh.: 26,53g CH: 40,97g H.Cuk: g Só: 2,20g Ca: 604,39mg | Omllett [3,7], Póréhagyma, Hársfa tea, Félbarna kenyér [1,3,7] E: 442kcal Zsír: 13,53g Tel.zsír.: 2,68g Feh.: 17,70g CH: 61,88g H.Cuk: 16,20g Só: 2,06g Ca: 109,62mg | Kalács foszlós [1,3,7], Vaj [7], Tej 1,5% [7] E: 658kcal Zsír: 27,02g Tel.zsír.: 12,57g Feh.: 22,05g CH: 80,84g H.Cuk: 6,99g Só: 1,44g Ca: 375,66mg | Graham kenyér [1,3,7], Padlizsánkrém [7], Tej 1,5% [7] E: 380kcal Zsír: 5,76g Tel.zsír.: 2,64g Feh.: 19,35g CH: 62,26g H.Cuk: g Só: 2,30g Ca: 381,37mg | Lekváros kenyér [1,3,7], Tea E: 440kcal Zsír: 6,08g Tel.zsír.: 1,33g Feh.: 10,09g CH: 84,40g H.Cuk: 28,68g Só: 2,27g Ca: 25,10mg | Tejeskávé, kalács [1,3,7] E: 642kcal Zsír: 14,61g Tel.zsír.: 6,43g Feh.: 20,84g CH: 106,19g H.Cuk: 26,97g Só: 1,39g Ca: 320,23mg |
| Ebéd | Gulyásleves, Ízes derelye [1,3], Kenyér [1,3,7] E: 1150kcal Zsír: 31,73g Tel.zsír.: 1,26g Feh.: 38,82g CH: 171,30g H.Cuk: 24,46g Só: 3,86g Ca: 69,38mg | Köményleves [1], Levesgyöngy betét [1,3,7], Zöldborsós csirkemell tokány [1], Tészta köret [1,3] E: 740kcal Zsír: 26,11g Tel.zsír.: 3,26g Feh.: 43,08g CH: 81,70g H.Cuk: g Só: 2,95g Ca: 65,16mg | Eperkrém leves [1,7,8], Vasi paprikás [1,10], Párolt rizs E: 863kcal Zsír: 38,36g Tel.zsír.: 3,21g Feh.: 34,09g CH: 91,90g H.Cuk: g Só: 2,71g Ca: 109,95mg | Csontleves cérnamentéllel [1], Sóskafozélék [1,7], Főtt tojás [3], Tört burgonya, Gyümölcs E: 841kcal Zsír: 37,28g Tel.zsír.: 6,25g Feh.: 24,79g CH: 98,04g H.Cuk: 9,99g Só: 1,61g Ca: 264,55mg | Kertészleves [1,9], Fasírt sertésből [1,3,7], Bulgur [1], Vitamin saláta E: 842kcal Zsír: 30,31g Tel.zsír.: 2,84g Feh.: 36,39g CH: 108,85g H.Cuk: g Só: 4,19g Ca: 137,79mg | Sült Debreceni, Magyaros karalábéleves tésztával [1], Szárzabb főzelék [1,7], Kenyér [1,3,7] E: 820kcal Zsír: 19,05g Tel.zsír.: 3,49g Feh.: 33,79g CH: 126,38g H.Cuk: g Só: 4,37g Ca: 187,05mg | Magyaros gombaleves tésztával [1,9], Csikóstokány [1,7], Galuska [1,3] E: 819kcal Zsír: 35,15g Tel.zsír.: 6,43g Feh.: 36,27g CH: 83,82g H.Cuk: g Só: 3,64g Ca: 124,63mg |
| Energia: | 1 367,85kcal | 1 194,02kcal | 1 305,90kcal | 1 498,39kcal | 1 222,13kcal | 1 260,04kcal | 1 461,16kcal |
| Zsír: | 35,77g | 45,94g | 51,89g | 64,30g | 36,07g | 25,13g | 49,76g |
| Telített zsírsav: | 2,65g | 15,18g | 5,89g | 18,82g | 5,47g | 4,82g | 12,86g |
| Fehérje: | 47,66g | 69,60g | 51,79g | 46,84g | 55,74g | 43,88g | 57,11g |
| Szénhidrát: | 207,03g | 122,67g | 153,78g | 178,87g | 171,12g | 210,78g | 190,01g |
| Hozzáadott cukor: | 24,46g | g | 16,20g | 16,98g | g | 28,68g | 26,97g |
| Só: | 4,06g | 5,15g | 4,77g | 3,05g | 6,48g | 6,64g | 5,04g |
| Ca: | 244,96mg | 669,55mg | 219,57mg | 640,21mg | 519,16mg | 212,15mg | 444,86mg |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Szezámgyag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt