

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
<b>Reggeli</b>	Zabkása almával, diabetikus [1,7]  E: 218kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 35,73g Só: 0,20g  Zsír: 4,04g Feh.: 8,84g H.Cuk: g Ca: 175,58mg	Teljes kiörlésű kenyér [1,3,7], Retek, Gyümölcs tea, Edami sajtszelet [7]  E: 454kcal Tel.zsír.: 11,92g CH: 40,97g Só: 2,20g  Zsír: 19,84g Feh.: 26,53g H.Cuk: g Ca: 604,39mg	Omlett [3,7], Póréhagyma, Hársfa tea, Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 442kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 61,88g Só: 2,06g  Zsír: 13,53g Feh.: 17,70g H.Cuk: 16,20g Ca: 109,62mg	Kalács foszlós [1,3,7], Vaj [7], Tej 1,5% [7]  E: 658kcal Tel.zsír.: 12,57g CH: 80,84g Só: 1,44g  Zsír: 27,02g Feh.: 22,05g H.Cuk: 6,99g Ca: 375,66mg	Graham kenyér [1,3,7], Padlizsánkrém [7], Tej 1,5% [7]  E: 380kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 62,26g Só: 2,30g  Zsír: 5,76g Feh.: 19,35g H.Cuk: g Ca: 381,37mg	Lekváros kenyér [1,3,7], Tea  E: 440kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 84,40g Só: 2,27g  Zsír: 6,08g Feh.: 10,09g H.Cuk: 28,68g Ca: 25,10mg	Tejeskávé, kalács [1,3,7]  E: 642kcal Tel.zsír.: 6,43g CH: 106,19g Só: 1,39g  Zsír: 14,61g Feh.: 20,84g H.Cuk: 26,97g Ca: 320,23mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves, Ízes derelye [1,3], Kenyér [1,3,7]  E: 1150kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 171,30g Só: 3,86g  Zsír: 31,73g Feh.: 38,82g H.Cuk: 24,46g Ca: 69,38mg	Köményleves [1], Levesgyöngy betét [1,3,7], Zöldborsós csirkemell tokány [1], Tészta köret [1,3]  E: 740kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 81,70g Só: 2,95g  Zsír: 26,11g Feh.: 43,08g H.Cuk: g Ca: 65,16mg	Eperkrém leves [1,7,8], Vasi paprikás [1,10], Párolt rizs  E: 863kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 91,90g Só: 2,71g  Zsír: 38,36g Feh.: 34,09g H.Cuk: g Ca: 109,95mg	Csontleves cérnametélttel [1], Sóskafozélék [1,7], Főtt tojás [3], Tört burgonya, Gyümölcs  E: 841kcal Tel.zsír.: 6,25g CH: 98,04g Só: 1,61g  Zsír: 37,28g Feh.: 24,79g H.Cuk: 9,99g Ca: 264,55mg	Kertészleves [1,9], Fasírt sertésből [1,3,7], Bulgur [1], Vitamin saláta  E: 842kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 108,85g Só: 4,19g  Zsír: 30,31g Feh.: 36,39g H.Cuk: g Ca: 137,79mg	Sült Debreceni, Magyaros karalábéleves tésztával [1], Szárazbab főzelék [1,7], Kenyér [1,3,7]  E: 820kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 126,38g Só: 4,37g  Zsír: 19,05g Feh.: 33,79g H.Cuk: g Ca: 187,05mg	Magyaros gombaleves tésztával [1,9], Csikóstokány [1,7], Galuska [1,3]  E: 819kcal Tel.zsír.: 6,43g CH: 83,82g Só: 3,64g  Zsír: 35,15g Feh.: 36,27g H.Cuk: g Ca: 124,63mg
<b>Vacsora</b>	Korpás zsemle [1,3,7], Gépsonka, Paradicsom  E: 343kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 51,54g Só: 1,27g  Zsír: 5,16g Feh.: 22,39g H.Cuk: g Ca: 46,08mg	Teljes kiörlésű kifli [1,3,7], Kolbászkrém [7,10], Kigyóuborka  E: 454kcal Tel.zsír.: 9,14g CH: 39,53g Só: 2,08g  Zsír: 23,75g Feh.: 16,70g H.Cuk: g Ca: 45,50mg	Sajtos pogácsa [1,3,7]  E: 375kcal Tel.zsír.: g CH: 38,70g Só: 0,40g  Zsír: 18,50g Feh.: 8,80g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiörlésű zsemle [1,3,7], Párizsi felvágott [6], Pritamin paprika  E: 439kcal Tel.zsír.: g CH: 67,06g Só: 0,62g  Zsír: 10,46g Feh.: 17,90g H.Cuk: g Ca: 34,79mg	Csokis croissant [1,3,7]  E: 235kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 21,38g Só: 0,38g  Zsír: 14,84g Feh.: 3,61g H.Cuk: 7,42g Ca: 40,55mg	Snidlinges túrókrém [7], Rozsos kenyér [1,3,7]  E: 350kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 56,13g Só: 1,41g  Zsír: 6,24g Feh.: 16,89g H.Cuk: g Ca: 90,05mg	Félbarna kenyér, főtt tojás, retek [1,3,7]  E: 362kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 54,09g Só: 2,40g  Zsír: 9,56g Feh.: 14,53g H.Cuk: g Ca: 49,70mg
Energia:	1 711,29kcal	1 647,93kcal	1 681,38kcal	1 936,93kcal	1 456,63kcal	1 610,36kcal	1 822,69kcal
Zsír:	40,93g	69,70g	70,39g	74,76g	50,90g	31,36g	59,32g
Telített zsírsav:	4,04g	24,33g	5,89g	18,82g	10,17g	7,65g	15,14g
Fehérje:	70,05g	86,30g	60,59g	64,74g	59,34g	60,76g	71,64g
Szénhidrát:	258,57g	162,21g	192,48g	245,93g	192,49g	266,91g	244,09g
Hozzáadott cukor:	24,46g	g	16,20g	16,98g	7,42g	28,68g	26,97g
Só:	5,33g	7,23g	5,17g	3,67g	6,87g	8,05g	7,43g
Ca:	291,04mg	715,05mg	219,57mg	675,00mg	559,71mg	302,20mg	494,56mg

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt