

Étkezés	2022.08.08 Hétfő	2022.08.09 Kedd	2022.08.10 Szerda	2022.08.11 Csütörtök	2022.08.12 Péntek
Tízórai	Csokis gabona pehely [1], Tej 1,5% [7] E: 283kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 44,76g Só: 1,05g Zsír: 7,41g Feh.: 8,87g H.Cuk: g Ca: 348,15mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Szezámagos sajtkrém [7,11], Paradicsom, Hársfa tea E: 244kcal Tel.zsír: 5,78g CH: 29,69g Só: 0,64g Zsír: 10,86g Feh.: 6,69g H.Cuk: 4,05g Ca: 66,30mg	Zala felvágott [6], Pritamin paprika, Tej 1,5% [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 288kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 40,53g Só: 0,82g Zsír: 9,87g Feh.: 17,58g H.Cuk: g Ca: 244,12mg	Bríós [1,3,7], Tejeskávé [7] E: 307kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 52,78g Só: 0,55g Zsír: 6,01g Feh.: 9,75g H.Cuk: 11,99g Ca: 174,19mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Tojáskrém [3,7,10], Ujhagyma, Tej 1,5% [7] E: 325kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 37,87g Só: 0,82g Zsír: 12,20g Feh.: 16,05g H.Cuk: g Ca: 290,28mg
Ebéd	Sajtkrém leves [1,7,8], Levesgyöngy betét [1,3,7], Rizses hús [9], Uborkasaláta E: 517kcal Tel.zsír: 8,47g CH: 40,23g Só: 0,95g Zsír: 26,70g Feh.: 27,55g H.Cuk: 5,00g Ca: 233,76mg	Gulyásleves, Lekváros bukta [1,3,7], Gyümölcs E: 368kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 35,27g Só: 0,13g Zsír: 17,48g Feh.: 14,88g H.Cuk: g Ca: 29,72mg	Csontleves eperlevéllel [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Kelkáposzta főzelék [1], Fasírt sertésből [1,3,7] E: 505kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 59,20g Só: 0,91g Zsír: 18,65g Feh.: 25,00g H.Cuk: g Ca: 134,18mg	Májgombóc leves [1,3,7], Zöldborsós csirkeragu [1], Tészta köret [1,3] E: 505kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 63,28g Só: 0,24g Zsír: 20,39g Feh.: 26,02g H.Cuk: g Ca: 68,23mg	Magyaros karalábéleves, Göngyölt sertéskaraj [1], Zöldséges bulgur [1] E: 399kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 43,12g Só: 0,33g Zsír: 17,15g Feh.: 19,51g H.Cuk: g Ca: 71,40mg
Uzsonna	Császárszömlé [1,3,7], Gépsonka, Paprika E: 189kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 22,41g Só: 0,24g Zsír: 5,61g Feh.: 11,35g H.Cuk: g Ca: 31,80mg	Korpás zsemle [1,3,7], Kolbászkrem [7,10], Kigyóuborka E: 246kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 24,95g Só: 0,66g Zsír: 11,65g Feh.: 10,09g H.Cuk: g Ca: 27,79mg	Kifli [1,3], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma E: 152kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 24,08g Só: 0,36g Zsír: 3,62g Feh.: 5,59g H.Cuk: g Ca: 26,80mg	Hamburger [1,3,6,7], Saláta mix [7,9] E: 169kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 19,25g Só: 0,77g Zsír: 6,18g Feh.: 8,79g H.Cuk: 0,84g Ca: 53,26mg	Pizzás csiga [1,7] E: 221kcal Tel.zsír: g CH: 23,00g Só: g Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	989,70kcal	858,19kcal	945,01kcal	981,75kcal	944,44kcal
Zsír:	39,72g	39,99g	32,14g	32,58g	40,85g
Telített zsírsav:	12,81g	9,93g	5,92g	4,42g	5,60g
Fehérje:	47,77g	31,65g	48,17g	44,56g	40,06g
Szénhidrát:	107,39g	89,92g	123,81g	135,32g	103,99g
Hozzáadott cukor:	5,00g	4,05g	g	12,83g	g
Só:	2,24g	1,43g	2,08g	1,55g	1,16g
Ca:	613,71mg	123,80mg	405,10mg	295,68mg	361,68mg

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