

Étkezés	2022.08.08 Hétfő	2022.08.09 Kedd	2022.08.10 Szerda	2022.08.11 Csütörtök	2022.08.12 Péntek	2022.08.13 Szombat
<b>Ebéd</b>	Sajtkrém leves [1,7,8], Levesgyöngy betét [1,3,7], Rizses hús [9], Uborkasaláta  E: 863kcal      Zsír: 44,68g Tel.zsír.: 13,86g      Feh.: 46,11g CH: 66,64g      H.Cuk: 7,99g Só: 1,55g      Ca: 382,03mg	Gulyásleves, Lekváros bukta [1,3,7], Gyümölcs  E: 763kcal      Zsír: 32,04g Tel.zsír.: 0,68g      Feh.: 25,62g CH: 88,04g      H.Cuk: g Só: 0,18g      Ca: 42,48mg	Csontleves eperlevéllel [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Kelkáposzta főzelék [1], Fasírt sertésből [1,3,7]  E: 795kcal      Zsír: 27,35g Tel.zsír.: 2,16g      Feh.: 40,37g CH: 96,98g      H.Cuk: g Só: 1,53g      Ca: 209,01mg	Májgombóc leves [1,3,7], Zöldborsós csirkeragu [1], Tészta köret [1,3]  E: 762kcal      Zsír: 33,67g Tel.zsír.: 2,67g      Feh.: 39,05g CH: 88,91g      H.Cuk: g Só: 0,40g      Ca: 107,71mg	Magyaros karalábéleves, Göngyölt sertéskaraj [1], Zöldséges bulgur [1]  E: 669kcal      Zsír: 28,45g Tel.zsír.: 2,76g      Feh.: 32,57g CH: 72,97g      H.Cuk: g Só: 0,58g      Ca: 119,76mg	Zöldséges gombaleves [7,9], Paprikás krumplics kolbásszal, Káposzta saláta  E: 567kcal      Zsír: 28,40g Tel.zsír.: 6,64g      Feh.: 19,48g CH: 55,45g      H.Cuk: 3,90g Só: 4,62g      Ca: 117,08mg
Energia:	862,78kcal	763,14kcal	795,06kcal	761,92kcal	669,00kcal	567,37kcal
Zsír:	44,68g	32,04g	27,35g	33,67g	28,45g	28,40g
Telített zsírsav:	13,86g	0,68g	2,16g	2,67g	2,76g	6,64g
Fehérje:	46,11g	25,62g	40,37g	39,05g	32,57g	19,48g
Szénhidrát:	66,64g	88,04g	96,98g	88,91g	72,97g	55,45g
Hozzáadott cukor:	7,99g	g	g	g	g	3,90g
Só:	1,55g	0,18g	1,53g	0,40g	0,58g	4,62g
Ca:	382,03mg	42,48mg	209,01mg	107,71mg	119,76mg	117,08mg

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