

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	2022.08.14 Vasárnap
Reggeli	Csokis gabona pehely [1], Tej 1,5% [7] E: 435kcal Zsír: 11,36g Tel.zsír.: 5,52g Feh.: 13,42g CH: 69,03g H.Cuk: g Só: 1,62g Ca: 528,90mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Szezámagos sajtkrém [7,11], Paradicsom, Hársfa tea E: 432kcal Zsír: 17,59g Tel.zsír.: 9,24g Feh.: 10,81g CH: 57,10g H.Cuk: 16,20g Só: 1,02g Ca: 112,99mg	Zala felvágott [6], Pritamin paprika, Tej 1,5% [7], Félbarna kenyér [1,3,7] E: 478kcal Zsír: 17,84g Tel.zsír.: 6,81g Feh.: 29,20g CH: 63,50g H.Cuk: g Só: 1,28g Ca: 370,24mg	Mákos rigó (FS) [1,3,7], Tejeskávé [7] E: 404kcal Zsír: 10,69g Tel.zsír.: 2,10g Feh.: 12,13g CH: 63,33g H.Cuk: 19,98g Só: 0,35g Ca: 290,32mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Újhagyma, Tojáskrém [3,7,10], Tej 1,5% [7] E: 541kcal Zsír: 22,42g Tel.zsír.: 7,08g Feh.: 25,35g CH: 59,76g H.Cuk: g Só: 1,37g Ca: 444,08mg	Fahéjas csiga [1,3,7], Karamellás tej [7] E: 414kcal Zsír: 8,61g Tel.zsír.: 4,10g Feh.: 14,22g CH: 68,63g H.Cuk: 33,17g Só: 0,48g Ca: 388,38mg	Sajtos melegszendvics [1,3,7], Tea E: 426kcal Zsír: 17,03g Tel.zsír.: 7,54g Feh.: 17,52g CH: 49,11g H.Cuk: 9,99g Só: 1,63g Ca: 309,01mg
Ebéd	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 krumpli 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	Magyaros karfiolleves tésztával [1,9], Majorannás sertéstokány [1,7], Párolt rizs E: 920kcal Zsír: 49,03g Tel.zsír.: 4,55g Feh.: 29,89g CH: 86,33g H.Cuk: g Só: 0,35g Ca: 128,80mg
Energia:	1 298,08kcal	1 195,02kcal	1 272,96kcal	1 166,37kcal	1 210,10kcal	981,09kcal	1 346,31kcal
Zsír:	56,04g	49,63g	45,19g	44,36g	50,87g	37,01g	66,06g
Telített zsírsav:	19,38g	9,93g	8,97g	4,77g	9,84g	10,75g	12,08g
Fehérje:	59,53g	36,43g	69,57g	51,18g	57,91g	33,69g	47,41g
Szénhidrát:	135,67g	145,14g	160,48g	152,24g	132,73g	124,08g	135,44g
Hozzáadott cukor:	7,99g	16,20g	g	19,98g	g	37,07g	9,99g
Só:	3,18g	1,20g	2,81g	0,75g	1,95g	5,10g	1,98g
Ca:	910,93mg	155,47mg	579,25mg	398,03mg	563,84mg	505,46mg	437,82mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráklélék 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