

Étkezés	2022.08.15 Hétfő	2022.08.16 Kedd	2022.08.17 Szerda	2022.08.18 Csütörtök	2022.08.19 Péntek
Tízórai	Brióz [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 198kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,69g Só: 0,50g Zsír: 5,37g Feh.: 9,45g H.Cuk: 4,07g Ca: 234,75mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paradicsom, Fűszeres vajkrém [7], Tej 1,5% [7] E: 262kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 35,85g Só: 0,61g Zsír: 7,69g Feh.: 12,08g H.Cuk: g Ca: 249,85mg	Zabkása almával, mazsolával [1,7] E: 209kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 38,23g Só: 0,34g Zsír: 2,72g Feh.: 6,95g H.Cuk: 16,38g Ca: 145,99mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Újhagyma, Csipkebogyó tea E: 242kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 35,81g Só: 1,01g Zsír: 4,69g Feh.: 14,39g H.Cuk: 6,99g Ca: 128,44mg	Májkrémes félbarna kenyér, retek [1,3,6,7], Tej 1,5% [7] E: 262kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 44,54g Só: 1,16g Zsír: 6,62g Feh.: 16,18g H.Cuk: g Ca: 253,25mg
Ebéd	Kertészleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Zöldborsó főzelék [1,7], Főtt virsli [6] E: 495kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 57,97g Só: 0,46g Zsír: 17,69g Feh.: 24,65g H.Cuk: g Ca: 131,10mg	Csirkeraguleves [1,9], Nudli [1,3], Fahéjas szórát, Gyümölcs E: 428kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 66,26g Só: 0,41g Zsír: 8,25g Feh.: 20,07g H.Cuk: 2,00g Ca: 66,96mg	Erőleves finommetélttel [1,3,8,9], Sajtos karaj [7], Párolt zöldségköret E: 601kcal Tel.zsír: 7,96g CH: 32,88g Só: 0,77g Zsír: 38,93g Feh.: 28,36g H.Cuk: g Ca: 168,78mg	Meggyleves [1,7], Halrudacska [4], Burgonyapüré [7] E: 454kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 50,09g Só: 0,16g Zsír: 21,55g Feh.: 13,61g H.Cuk: 5,99g Ca: 103,93mg	Vajgaluska leves [1,3], Sertéspörkölt, Tészta köret [1,3], Vitamin saláta E: 510kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 58,04g Só: 0,24g Zsír: 21,70g Feh.: 18,78g H.Cuk: g Ca: 61,55mg
Uzsonna	Magos zsemle [1,3,7,11], Paprika, Kockasajt [7] E: 212kcal Tel.zsír: g CH: 23,73g Só: 0,29g Zsír: 9,37g Feh.: 8,14g H.Cuk: g Ca: 50,66mg	Kifli [1,3], Párizsi felvágott [6], Retek, Margarin E: 217kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 23,93g Só: 0,43g Zsír: 9,83g Feh.: 7,78g H.Cuk: g Ca: 27,08mg	Csemege szalámi, Korpás zsemle [1,3,7], Paprika E: 212kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 25,72g Só: 0,23g Zsír: 7,78g Feh.: 9,49g H.Cuk: g Ca: 20,24mg	Túrós táská [1,3,7] E: 184kcal Tel.zsír: g CH: 21,01g Só: 0,28g Zsír: 8,91g Feh.: 4,07g H.Cuk: g Ca: mg	Gyümölcssaláta, Babapiskóta [1,3] E: 83kcal Tel.zsír: 0,04g CH: 18,28g Só: 0,03g Zsír: 0,39g Feh.: 1,02g H.Cuk: 5,04g Ca: 19,16mg
Energia:	905,56kcal	906,94kcal	1 022,09kcal	880,14kcal	855,54kcal
Zsír:	32,43g	25,77g	49,42g	35,15g	28,71g
Telített zsírsav:	5,84g	5,86g	11,66g	5,64g	3,44g
Fehérje:	42,24g	39,92g	44,80g	32,06g	35,98g
Szénhidrát:	109,39g	126,04g	96,83g	106,91g	120,86g
Hozzáadott cukor:	4,07g	2,00g	16,38g	12,99g	5,04g
Só:	1,25g	1,45g	1,34g	1,45g	1,43g
Ca:	416,50mg	343,89mg	335,01mg	232,37mg	333,95mg

Allergének:

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