

Étkezés	2022.08.15 Hétfő	2022.08.16 Kedd	2022.08.17 Szerda	2022.08.18 Csütörtök	2022.08.19 Péntek	2022.08.20 Szombat	2022.08.21 Vasárnap
Reggeli	Briós [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 347kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 50,08g Só: 0,87g Zsír: 9,23g Feh.: 15,51g H.Cuk: 8,14g Ca: 355,49mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paradicsom, Fűszeres vajkrém [7], Tej 1,5% [7] E: 424kcal Tel.zsír.: 6,39g CH: 56,21g Só: 0,95g Zsír: 13,60g Feh.: 18,71g H.Cuk: g Ca: 376,89mg	Zabkása almával, mazsolával [1,7] E: 328kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 61,43g Só: 0,51g Zsír: 3,93g Feh.: 10,18g H.Cuk: 26,57g Ca: 212,12mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Újhagyma, Csipkebogyó tea E: 448kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 65,99g Só: 1,87g Zsír: 8,52g Feh.: 27,16g H.Cuk: 9,99g Ca: 216,06mg	Májkrémes félbarna kenyér, retek [1,3,6,7], Tej 1,5% [7] E: 389kcal Tel.zsír.: 3,35g CH: 71,31g Só: 1,74g Zsír: 8,54g Feh.: 23,73g H.Cuk: g Ca: 380,91mg	Kakaó, sokmagvas stangli [7] E: 246kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 39,84g Só: 0,46g Zsír: 4,70g Feh.: 10,74g H.Cuk: 23,88g Ca: 358,42mg	Snidlinges túrókrém [7], Hársfa tea, Francia kenyér [1,3,7] E: 349kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 71,03g Só: 1,15g Zsír: 6,34g Feh.: 18,67g H.Cuk: 16,20g Ca: 89,45mg
Ebéd	Kertészleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Zöldborsó főzelék [1,7], Főtt virsli [6] E: 903kcal Tel.zsír.: 6,96g CH: 96,44g Só: 0,74g Zsír: 35,83g Feh.: 46,18g H.Cuk: g Ca: 225,59mg	Csirkeguleves [1,9], Nudli [1,3], Fahéjas szórát, Gyümölcs E: 690kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 105,85g Só: 0,67g Zsír: 14,48g Feh.: 30,92g H.Cuk: 4,00g Ca: 108,87mg	Erőleves finommetélttel [1,3,8,9], Sajtos karaj [7], Párolt zöldségköret E: 924kcal Tel.zsír.: 12,81g CH: 47,36g Só: 1,21g Zsír: 60,79g Feh.: 44,55g H.Cuk: g Ca: 265,14mg	Meggyleves [1,7], Halrudacska [4], Burgonyapüré [7] E: 698kcal Tel.zsír.: 5,10g CH: 81,38g Só: 0,26g Zsír: 30,76g Feh.: 21,55g H.Cuk: 11,99g Ca: 163,76mg	Vajgaluska leves [1,3], Sertéspörkölt, Tészta köret [1,3], Vitamin saláta E: 817kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 86,91g Só: 0,47g Zsír: 37,81g Feh.: 29,03g H.Cuk: g Ca: 106,07mg	Korhelyleves [1,6,7], Szárnyas rizottó [7], Céklasaláta E: 858kcal Tel.zsír.: 11,52g CH: 81,02g Só: 2,47g Zsír: 37,49g Feh.: 44,85g H.Cuk: 4,00g Ca: 275,88mg	Sárgaborsókrém leves [1,3,7], Hentestokány, Petrezselymes burgonya E: 827kcal Tel.zsír.: 8,64g CH: 85,15g Só: 0,70g Zsír: 32,96g Feh.: 45,44g H.Cuk: g Ca: 124,16mg
Vacsora	Magos zsemle [1,3,7,11], Paprika, Kockasajt [7] E: 421kcal Tel.zsír.: g CH: 46,87g Só: 0,58g Zsír: 18,68g Feh.: 16,03g H.Cuk: g Ca: 98,91mg	Kifli [1,3], Párizsi felvágott [6], Retek, Margarin E: 410kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 47,32g Só: 0,86g Zsír: 17,82g Feh.: 14,15g H.Cuk: g Ca: 46,35mg	Csemege szalámi, Korpás zsemle [1,3,7], Paprika E: 419kcal Tel.zsír.: 5,45g CH: 50,83g Só: 0,45g Zsír: 15,50g Feh.: 18,74g H.Cuk: g Ca: 38,08mg	Túrós táská [1,3,7], Alma E: 420kcal Tel.zsír.: g CH: 52,52g Só: 0,56g Zsír: 18,42g Feh.: 8,74g H.Cuk: g Ca: 15,75mg	Gyümölcssaláta, Babapiskóta [1,3] E: 135kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 29,77g Só: 0,04g Zsír: 0,56g Feh.: 1,54g H.Cuk: 8,19g Ca: 31,69mg	Zsemle, főtt tojás, uborka [1,3,7] E: 424kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 58,41g Só: 1,08g Zsír: 12,86g Feh.: 18,12g H.Cuk: g Ca: 56,26mg	Félbarna kenyér, csirkemellsonka, uborka, margarin [1,3,6,7] E: 319kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 57,59g Só: 2,17g Zsír: 6,80g Feh.: 23,74g H.Cuk: g Ca: 40,42mg
Energia:	1 670,78kcal	1 523,74kcal	1 671,93kcal	1 565,48kcal	1 341,05kcal	1 527,56kcal	1 494,55kcal
Zsír:	63,74g	45,90g	80,22g	57,70g	46,91g	55,05g	46,10g
Telített zsírsav:	11,35g	10,66g	19,64g	8,84g	5,00g	17,27g	13,11g
Fehérje:	77,72g	63,77g	73,47g	57,44g	54,30g	73,70g	87,84g
Szénhidrát:	193,38g	209,38g	159,62g	199,90g	187,99g	179,26g	213,73g
Hozzáadott cukor:	8,14g	4,00g	26,57g	21,98g	8,19g	27,88g	16,20g
Só:	2,20g	2,47g	2,18g	2,69g	2,25g	4,01g	4,01g
Ca:	679,99mg	532,12mg	515,34mg	395,57mg	518,67mg	690,56mg	254,03mg

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