

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 Zsír: 9,23g Tel.zsír: 4,39g Feh.: 15,51g CH: 50,08g H.Cuk: 8,14g Só: 0,87g Ca: 355,49mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paradicsom, Fűszeres vajkrém [7], Tej 1,5% [7] E: 424kcal Zsír: 13,60g Tel.zsír: 6,39g Feh.: 18,71g CH: 56,21g H.Cuk: g Só: 0,95g Ca: 376,89mg	Zabkása almával, mazsolával [1,7] E: 328kcal Zsír: 3,93g Tel.zsír: 1,38g Feh.: 10,18g CH: 61,43g H.Cuk: 26,57g Só: 0,51g Ca: 212,12mg	Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Újhagyma, Csipkebogyó tea E: 448kcal Zsír: 8,52g Tel.zsír: 3,74g Feh.: 27,16g CH: 65,99g H.Cuk: 9,99g Só: 1,87g Ca: 216,06mg	Májkrémes félbarna kenyér, retek [1,3,6,7], Tej 1,5% [7] E: 389kcal Zsír: 8,54g Tel.zsír: 3,35g Feh.: 23,73g CH: 71,31g H.Cuk: g Só: 1,74g Ca: 380,91mg	Kakaó, sokmagvas stangli [7] E: 246kcal Zsír: 4,70g Tel.zsír: 2,56g Feh.: 10,74g CH: 39,84g H.Cuk: 23,88g Só: 0,46g Ca: 358,42mg	Snidlinges túrókrém [7], Hársfa tea, Francia kenyér [1,3,7] E: 349kcal Zsír: 6,34g Tel.zsír: 2,83g Feh.: 18,67g CH: 71,03g H.Cuk: 16,20g Só: 1,15g Ca: 89,45mg
Ebéd	Kertészleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Zöldborsó főzelék [1,7], Főtt virsli [6] E: 903kcal Zsír: 35,83g Tel.zsír: 6,96g Feh.: 46,18g CH: 96,44g H.Cuk: g Só: 0,74g Ca: 225,59mg	Csirkeguleves [1,9], Nudli [1,3], Fahéjas szórát, Gyümölcs E: 690kcal Zsír: 14,48g Tel.zsír: 1,65g Feh.: 30,92g CH: 105,85g H.Cuk: 4,00g Só: 0,67g Ca: 108,87mg	Erőleves finommetélttel [1,3,8,9], Sajtos karaj [7], Párolt zöldségköret E: 924kcal Zsír: 60,79g Tel.zsír: 12,81g Feh.: 44,55g CH: 47,36g H.Cuk: g Só: 1,21g Ca: 265,14mg	Meggyleves [1,7], Halrudacska [4], Burgonyapüré [7] E: 698kcal Zsír: 30,76g Tel.zsír: 5,10g Feh.: 21,55g CH: 81,38g H.Cuk: 11,99g Só: 0,26g Ca: 163,76mg	Vajgaluska leves [1,3], Sertéspörkölt, Tészta köret [1,3], Vitamin saláta E: 817kcal Zsír: 37,81g Tel.zsír: 1,60g Feh.: 29,03g CH: 86,91g H.Cuk: g Só: 0,47g Ca: 106,07mg	Korhelyleves [1,6,7], Szárnyas rizottó [7], Céklasaláta E: 858kcal Zsír: 37,49g Tel.zsír: 11,52g Feh.: 44,85g CH: 81,02g H.Cuk: 4,00g Só: 2,47g Ca: 275,88mg	Sárgaborsókrém leves [1,3,7], Hentestokány, Petrezselymes burgonya E: 827kcal Zsír: 32,96g Tel.zsír: 8,64g Feh.: 45,44g CH: 85,15g H.Cuk: g Só: 0,70g Ca: 124,16mg
Energia:	1 249,71kcal	1 113,97kcal	1 252,47kcal	1 145,48kcal	1 206,28kcal	1 103,89kcal	1 175,99kcal
Zsír:	45,06g	28,08g	64,72g	39,28g	46,35g	42,19g	39,30g
Telített zsírsav:	11,35g	8,04g	14,19g	8,84g	4,95g	14,08g	11,47g
Fehérje:	61,69g	49,63g	54,73g	48,70g	52,76g	55,59g	64,11g
Szénhidrát:	146,52g	162,06g	108,79g	147,38g	158,22g	120,85g	156,18g
Hozzáadott cukor:	8,14g	4,00g	26,57g	21,98g	g	27,88g	16,20g
Só:	1,61g	1,62g	1,72g	2,13g	2,21g	2,93g	1,84g
Ca:	581,08mg	485,77mg	477,26mg	379,82mg	486,98mg	634,30mg	213,61mg

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