

Étkezés	2022.08.22 Hétfő	2022.08.23 Kedd	2022.08.24 Szerda	2022.08.25 Csütörtök	2022.08.26 Péntek	2022.08.27 Szombat	2022.08.28 Vasárnap
Reggeli	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 1,5% [7] E: 336kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 54,13g Só: 0,70g Zsír: 6,08g Feh.: 15,13g H.Cuk: 21,58g Ca: 375,96mg	Kakaós csiga [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 410kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 47,93g Só: 0,77g Zsír: 17,25g Feh.: 14,78g H.Cuk: g Ca: 342,00mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 493kcal Tel.zsír.: 4,94g CH: 55,89g Só: 1,15g Zsír: 17,87g Feh.: 26,49g H.Cuk: g Ca: 398,56mg	Kifli [1,3], Padlizsánkrém [7], Tej 1,5% [7] E: 385kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 64,66g Só: 1,06g Zsír: 5,52g Feh.: 18,79g H.Cuk: g Ca: 378,25mg	Tejbedara kakaó szórattal [1,7] E: 376kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 68,62g Só: 0,37g Zsír: 4,82g Feh.: 13,76g H.Cuk: 23,98g Ca: 326,92mg	Graham kenyér [1,3,7], Kapros túrókrém [7], Tea E: 299kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 56,43g Só: 0,94g Zsír: 6,29g Feh.: 16,85g H.Cuk: 9,99g Ca: 81,56mg	Kakaós kalács [1,3,7], Karamellás tej [7] E: 649kcal Tel.zsír.: 6,77g CH: 105,74g Só: 1,44g Zsír: 15,02g Feh.: 21,99g H.Cuk: 31,97g Ca: 372,06mg
Ebéd	Babgulyás [1,9], Túrós derelye [1,3,7] E: 944kcal Tel.zsír.: 12,74g CH: 108,74g Só: 1,60g Zsír: 38,98g Feh.: 35,58g H.Cuk: 12,00g Ca: 164,34mg	Zöldségregm leves [1,7,9], Levesgyöngy betét [1,3,7], Csemege sült karaj [1], Hagymás tört burgonya E: 721kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 59,40g Só: 0,58g Zsír: 37,23g Feh.: 34,37g H.Cuk: g Ca: 123,15mg	Magyaros karfiollevés tészta nélkül [9], Lecsős csirke, Tarhonya köret [1] E: 831kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 70,98g Só: 0,47g Zsír: 39,88g Feh.: 45,15g H.Cuk: g Ca: 87,85mg	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Kelkáposzta főzelék [1], Fasírt sertésből [1,3,7], Gyümölcs E: 773kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 69,95g Só: 1,21g Zsír: 32,39g Feh.: 49,31g H.Cuk: g Ca: 216,92mg	Tojásleves [1,3], Eszterházy csirkemell [1,7,10], Bulgur [1] E: 782kcal Tel.zsír.: 5,53g CH: 88,17g Só: 0,54g Zsír: 29,93g Feh.: 43,37g H.Cuk: 3,00g Ca: 124,84mg	Lebbencsleves [1], Mákos guba [1,3,7] E: 609kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 100,81g Só: 0,93g Zsír: 14,13g Feh.: 18,74g H.Cuk: 22,19g Ca: 338,76mg	Daragaluska leves friss zöldségből [1,3,9], Csikóstokány [1,7], Párolt rizs E: 828kcal Tel.zsír.: 8,22g CH: 85,25g Só: 0,78g Zsír: 40,30g Feh.: 28,86g H.Cuk: g Ca: 107,39mg
Vacsora	Korpás zsemle [1,3,7], Retek, Csirkemell sonka felvágott [6] E: 338kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 54,72g Só: 1,26g Zsír: 2,39g Feh.: 24,47g H.Cuk: g Ca: 52,26mg	Sonkás pizza [1,3,7] E: 521kcal Tel.zsír.: 6,34g CH: 53,39g Só: 0,84g Zsír: 20,73g Feh.: 27,54g H.Cuk: 2,00g Ca: 227,37mg	Sajtos pogácsa [1,3,7] E: 375kcal Tel.zsír.: g CH: 38,70g Só: 0,40g Zsír: 18,50g Feh.: 8,80g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7], Húspástétom [1,6], Paradicsom E: 382kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 66,41g Só: 0,63g Zsír: 5,96g Feh.: 15,31g H.Cuk: g Ca: 31,19mg	Magos zsemle [1,3,7,11], Diákcsemege szalámi, Kígyóborka E: 560kcal Tel.zsír.: g CH: 43,98g Só: 0,59g Zsír: 32,42g Feh.: 23,75g H.Cuk: g Ca: 95,46mg	Rozsos kenyér, margarin, csemege szalámi, uborka [1,3,7] E: 412kcal Tel.zsír.: 6,63g CH: 44,02g Só: 1,22g Zsír: 19,51g Feh.: 14,63g H.Cuk: g Ca: 38,12mg	Vajas-mézés kenyér [1,3,7] E: 400kcal Tel.zsír.: 7,73g CH: 68,60g Só: 1,11g Zsír: 17,00g Feh.: 9,96g H.Cuk: 16,20g Ca: 33,00mg
Energia:	1 618,15kcal	1 652,56kcal	1 699,31kcal	1 540,39kcal	1 717,75kcal	1 320,24kcal	1 876,45kcal
Zsír:	47,45g	75,21g	76,24g	43,88g	67,17g	39,93g	72,32g
Telített zsírsav:	15,90g	13,46g	9,58g	4,79g	7,81g	13,40g	22,73g
Fehérje:	75,19g	76,69g	80,44g	83,41g	80,88g	50,21g	60,81g
Szénhidrát:	217,59g	160,71g	165,57g	201,02g	200,76g	201,26g	259,58g
Hozzáadott cukor:	33,57g	2,00g	g	g	26,98g	32,18g	48,17g
Só:	3,56g	2,19g	2,03g	2,90g	1,50g	3,08g	3,33g
Ca:	592,56mg	692,52mg	486,41mg	626,36mg	547,22mg	458,44mg	512,45mg

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