

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
<b>Reggeli</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 1,5% [7]  E: 336kcal Zsír: 6,08g Tel.zsír.: 2,68g Feh.: 15,13g CH: 54,13g H.Cuk: 21,58g Só: 0,70g Ca: 375,96mg	Kakaós csiga [1,3,7], Tej 1,5% [7]  E: 410kcal Zsír: 17,25g Tel.zsír.: 2,44g Feh.: 14,78g CH: 47,93g H.Cuk: g Só: 0,77g Ca: 342,00mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7]  E: 493kcal Zsír: 17,87g Tel.zsír.: 4,94g Feh.: 26,49g CH: 55,89g H.Cuk: g Só: 1,15g Ca: 398,56mg	Kifli [1,3], Padlizsánkrém [7], Tej 1,5% [7]  E: 385kcal Zsír: 5,52g Tel.zsír.: 2,64g Feh.: 18,79g CH: 64,66g H.Cuk: g Só: 1,06g Ca: 378,25mg	Tejbedara kakaó szórattal [1,7]  E: 376kcal Zsír: 4,82g Tel.zsír.: 2,28g Feh.: 13,76g CH: 68,62g H.Cuk: 23,98g Só: 0,37g Ca: 326,92mg	Graham kenyér [1,3,7], Kapros túrókrém [7], Tea  E: 299kcal Zsír: 6,29g Tel.zsír.: 2,83g Feh.: 16,85g CH: 56,43g H.Cuk: 9,99g Só: 0,94g Ca: 81,56mg	Kakaós kalács [1,3,7], Karamellás tej [7]  E: 649kcal Zsír: 15,02g Tel.zsír.: 6,77g Feh.: 21,99g CH: 105,74g H.Cuk: 31,97g Só: 1,44g Ca: 372,06mg
<b>Ebéd</b>	Babgulyás [1,9], Túrós derelye [1,3,7]  E: 944kcal Zsír: 38,98g Tel.zsír.: 12,74g Feh.: 35,58g CH: 108,74g H.Cuk: 12,00g Só: 1,60g Ca: 164,34mg	Zöldségkrém leves [1,7,9], Levesgyöngy betét [1,3,7], Csemege sült karaj [1], Hagymás tört burgonya  E: 721kcal Zsír: 37,23g Tel.zsír.: 4,68g Feh.: 34,37g CH: 59,40g H.Cuk: g Só: 0,58g Ca: 123,15mg	Magyaros karfiollevés tészta nélkül [9], Lecsós csirke, Tarhonya köret [1]  E: 831kcal Zsír: 39,88g Tel.zsír.: 4,64g Feh.: 45,15g CH: 70,98g H.Cuk: g Só: 0,47g Ca: 87,85mg	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Kelkáposzta főzelék [1], Fasírt sertésből [1,3,7], Gyümölcs  E: 773kcal Zsír: 32,39g Tel.zsír.: 2,13g Feh.: 49,31g CH: 69,95g H.Cuk: g Só: 1,21g Ca: 216,92mg	Tojásleves [1,3], Eszterházy csirkemell [1,7,10], Bulgur [1]  E: 782kcal Zsír: 29,93g Tel.zsír.: 5,53g Feh.: 43,37g CH: 88,17g H.Cuk: 3,00g Só: 0,54g Ca: 124,84mg	Lebbencsleves [1], Mákos guba [1,3,7]  E: 609kcal Zsír: 14,13g Tel.zsír.: 3,94g Feh.: 18,74g CH: 100,81g H.Cuk: 22,19g Só: 0,93g Ca: 338,76mg	Daragaluska leves friss zöldségből [1,3,9], Csikóstokány [1,7], Párolt rizs  E: 828kcal Zsír: 40,30g Tel.zsír.: 8,22g Feh.: 28,86g CH: 85,25g H.Cuk: g Só: 0,78g Ca: 107,39mg
Energia:	1 279,68kcal	1 131,13kcal	1 323,83kcal	1 158,49kcal	1 157,81kcal	908,19kcal	1 476,65kcal
Zsír:	45,06g	54,48g	57,74g	37,91g	34,75g	20,42g	55,32g
Telített zsírsav:	15,42g	7,12g	9,58g	4,77g	7,81g	6,76g	14,99g
Fehérje:	50,72g	49,15g	71,64g	68,10g	57,13g	35,59g	50,85g
Szénhidrát:	162,87g	107,33g	126,87g	134,61g	156,79g	157,24g	190,98g
Hozzáadott cukor:	33,57g	g	g	g	26,98g	32,18g	31,97g
Só:	2,30g	1,36g	1,63g	2,27g	0,91g	1,86g	2,22g
Ca:	540,30mg	465,15mg	486,41mg	595,17mg	451,76mg	420,32mg	479,45mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt