

Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷ E: 188kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,30g Só: 0,63g Zsír: 5,16g Feh.: 7,81g Cuk: g Ca: 286,74mg	Kalács ^{1,3,7} , Margarin, Kakaó ⁷ E: 386kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 56,35g Só: 0,88g Zsír: 12,13g Feh.: 12,35g Cuk: 17,82g Ca: 230,64mg	Kifli ^{1,3} , Joghurt eperrel ⁷ E: 191kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 31,27g Só: 0,93g Zsír: 3,96g Feh.: 7,35g Cuk: 2,43g Ca: 135,26mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa ^{1,3,6,7} , Gyümölcs tea E: 202kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 28,52g Só: 1,05g Zsír: 5,08g Feh.: 9,64g Cuk: g Ca: 40,69mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 206kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 30,03g Só: 0,24g Zsír: 5,65g Feh.: 9,22g Cuk: g Ca: 228,00mg
Ebéd	Gombaleves magyaros, tésztával ^{1,9} , Bolognai makaróni ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 516kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 44,67g Só: 1,89g Zsír: 27,64g Feh.: 22,29g Cuk: g Ca: 178,01mg	Tojásleves ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült bécsi virslis, Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 506kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 54,73g Só: 2,79g Zsír: 21,04g Feh.: 22,98g Cuk: g Ca: 110,44mg	Hamis gulyásleves ⁹ , Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} , Kenyér félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 408kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 52,85g Só: 2,70g Zsír: 12,76g Feh.: 18,56g Cuk: 5,99g Ca: 28,54mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Grízes (darás) tészta ¹ E: 403kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 73,03g Só: 1,57g Zsír: 6,54g Feh.: 12,31g Cuk: 13,86g Ca: 42,92mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Rántott sertésszelet ^{1,3} , Petrezselymes burgonya E: 592kcal Tel.zsír: 4,58g CH: 51,75g Só: 2,39g Zsír: 33,62g Feh.: 19,17g Cuk: g Ca: 50,92mg
Uzsonna	Vaníliás croissant ^{1,3,7} E: 41kcal Tel.zsír: g CH: 7,50g Só: g Zsír: 0,75g Feh.: 0,75g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 38kcal Tel.zsír: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: 11,55mg	fánk ^{1,3,7} E: 168kcal Tel.zsír: g CH: 24,78g Só: g Zsír: 5,21g Feh.: 4,24g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , kockasajt ⁷ , kígyó uborka E: 174kcal Tel.zsír: g CH: 30,02g Só: 0,80g Zsír: 2,94g Feh.: 6,66g Cuk: g Ca: 15,05mg	Ivólé narancs E: 145kcal Tel.zsír: g CH: 34,30g Só: 0,00g Zsír: 0,24g Feh.: 0,55g Cuk: 19,96g Ca: 11,68mg
Energia:	745,10kcal	929,59kcal	766,58kcal	779,20kcal	942,26kcal
Zsír:	33,55g	33,61g	21,92g	14,55g	39,51g
Telített zsírsav:	6,70g	9,87g	3,16g	2,93g	6,21g
Fehérje:	30,84g	35,76g	30,15g	28,60g	28,94g
Szénhidrát:	79,47g	118,78g	108,90g	131,57g	116,08g
Hozzáadott cukor:	g	17,82g	8,42g	13,86g	19,98g
Só:	2,52g	3,68g	3,63g	3,42g	2,63g
Ca:	464,75mg	352,63mg	163,80mg	98,66mg	290,60mg

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