

Étkezés	2024.03.25 Hétfő	2024.03.26 Kedd	2024.03.27 Szerda	2024.03.28 Csütörtök	2024.03.29 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Csirkemellsonka<sub>6</sub>, zöldség, margarin, tk kenyér<sub>1</sub></b>  E: 225kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 26,18g Só: 1,01g  Zsír: 8,78g Feh.: 6,80g H.Cuk: g Ca: 3,04mg	<b>Banánturmix<sub>7</sub>, tk kenyér<sub>1</sub>, eidami sajt<sub>7</sub>, margarin</b>  E: 428kcal Tel.zsír.: 11,19g CH: 36,72g Só: 1,41g  Zsír: 22,50g Feh.: 18,14g H.Cuk: 3,00g Ca: 467,69mg	<b>Karamellás tej<sub>7</sub>, tk kenyér<sub>1</sub>, baromfi virsli<sub>6</sub>, zöldség, ketchup</b>  E: 324kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 38,96g Só: 1,75g  Zsír: 10,74g Feh.: 14,54g H.Cuk: 12,79g Ca: 152,66mg	<b>Kakaó<sub>7</sub>, zöldség, tk kenyér<sub>1</sub>, pulyka párizsi<sub>1,6</sub></b>  E: 333kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 41,67g Só: 1,70g  Zsír: 9,90g Feh.: 15,54g H.Cuk: 9,55g Ca: 130,77mg	
<b>Tízórai</b>	<b>Őszibarack Kompót</b>  E: 51kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 11,69g Só: 0,01g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,38g H.Cuk: 6,99g Ca: 5,98mg	<b>Narancs</b>  E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	<b>sárgarépa hasáb</b>  E: 16kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 3,24g Só: 0,13g  Zsír: 0,08g Feh.: 0,48g H.Cuk: g Ca: 18,40mg	<b>Szőlő</b>  E: 73kcal Tel.zsír.: g CH: 16,29g Só: 0,01g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 25,38mg	
<b>Ebéd</b>	<b>Svéd húsgolyók<sub>1,3,7</sub></b>  E: 454kcal Tel.zsír.: 9,96g CH: 50,62g Só: 2,56g  Zsír: 20,25g Feh.: 16,53g H.Cuk: 1,00g Ca: 36,76mg	<b>Tavaszi csirkemell<sub>1</sub>, Párolt bulgur<sub>1</sub></b>  E: 237kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 33,90g Só: 0,61g  Zsír: 5,05g Feh.: 15,95g H.Cuk: g Ca: 35,50mg	<b>Húsgaluska leves<sub>1,3,9</sub>, Alma, Tojásos galuska házi<sub>1,3,7</sub>, Fejessaláta</b>  E: 314kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 43,88g Só: 0,94g  Zsír: 9,04g Feh.: 11,81g H.Cuk: 1,00g Ca: 61,35mg	<b>Vegyes gyümölcsleves<sub>1,7</sub>, Gyros tál<sub>7,8</sub></b>  E: 374kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 43,26g Só: 0,41g  Zsír: 13,55g Feh.: 16,45g H.Cuk: 2,00g Ca: 111,82mg	
<b>Uzsonna</b>	<b>Snidlinges túrókrém<sub>7</sub>, zöldség, tk kenyér<sub>1</sub></b>  E: 175kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 26,41g Só: 0,84g  Zsír: 2,55g Feh.: 8,04g H.Cuk: g Ca: 23,58mg	<b>Tonhalkrém<sub>4,10</sub>, zsemle<sub>1</sub>, zöldség</b>  E: 220kcal Tel.zsír.: 0,39g CH: 33,34g Só: 0,92g  Zsír: 5,12g Feh.: 6,99g H.Cuk: g Ca: 3,42mg	<b>Párizsi<sub>6</sub>, kifli<sub>1,7</sub>, zöldség</b>  E: 209kcal Tel.zsír.: g CH: 30,39g Só: 0,86g  Zsír: 4,83g Feh.: 7,61g H.Cuk: g Ca: 3,60mg	<b>perec rúd<sub>1,3,7</sub></b>  E: 154kcal Tel.zsír.: g CH: 25,35g Só: 1,30g  Zsír: 3,45g Feh.: 4,65g H.Cuk: g Ca: mg	
<b>Energia:</b>	905,93kcal	921,64kcal	862,92kcal	933,78kcal	kcal
<b>Zsír:</b>	31,68g	32,86g	24,69g	27,17g	g
<b>Telített zsírsav:</b>	13,69g	12,24g	4,31g	5,99g	g
<b>Fehérje:</b>	31,75g	41,61g	34,44g	37,18g	g
<b>Szénhidrát:</b>	114,90g	111,61g	116,47g	126,57g	g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	7,99g	3,00g	13,79g	11,55g	g
<b>Só:</b>	4,42g	2,94g	3,67g	3,41g	g
<b>Ca:</b>	69,35mg	546,03mg	236,01mg	267,97mg	mg

**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

A változás jogát fenntartjuk!