

Étkezés	2024.04.01 Hétfő	2024.04.02 Kedd	2024.04.03 Szerda	2024.04.04 Csütörtök	2024.04.05 Péntek
Reggeli		Kukoricapehely, tej ₇ E: 195kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 27,20g Só: g Zsír: 5,72g Feh.: 8,34g H.Cuk: g Ca: 242,60mg	Lekváros kenyér _{1,3,7} , Tej ₇ E: 237kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 35,10g Só: 0,93g Zsír: 5,85g Feh.: 10,75g H.Cuk: 3,12g Ca: 236,42mg	Körözött ₇ , Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ E: 298kcal Tel.zsír.: 4,54g CH: 38,39g Só: 0,56g Zsír: 9,46g Feh.: 13,53g H.Cuk: 9,55g Ca: 268,72mg	zsemle ₁ , zöldség, eidami sajt ₇ E: 267kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 33,52g Só: 1,30g Zsír: 8,26g Feh.: 11,30g H.Cuk: g Ca: 160,00mg
Tízórai		almalé szűrt 100%-os E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 0,20g H.Cuk: g Ca: mg	őszibaracklé E: 102kcal Tel.zsír.: g CH: 25,40g Só: g Zsír: g Feh.: g H.Cuk: g Ca: mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	Szilva E: 43kcal Tel.zsír.: g CH: 9,18g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg
Ebéd		Bolognai rakott tészta _{1,3,7} E: 346kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 31,92g Só: 0,82g Zsír: 18,16g Feh.: 14,15g H.Cuk: g Ca: 76,29mg	Magyaróvári csirkemell _{1,3,7} , Párolt sárgarépa fél adag, Párolt bulgur ₁ E: 272kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 22,36g Só: 1,25g Zsír: 11,62g Feh.: 20,24g H.Cuk: g Ca: 75,35mg	Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Rizi-bizi, Saláta mix _{7,9} E: 377kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 23,98g Só: 1,16g Zsír: 20,68g Feh.: 22,60g H.Cuk: g Ca: 119,72mg	Nyírségi gombóclevés _{1,3,7,9} , Túrós guba _{1,3,7} E: 380kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 45,97g Só: 0,88g Zsír: 12,38g Feh.: 20,35g H.Cuk: 10,09g Ca: 133,51mg
Uzsonna		Csirkemellsonka ₆ , tk kenyér ₁ , zöldség, margarin E: 182kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 17,70g Só: 0,75g Zsír: 8,60g Feh.: 5,28g H.Cuk: g Ca: 3,04mg	pizzás csiga _{1,7,11} E: 282kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 26,80g Só: 0,19g Zsír: 13,75g Feh.: 11,44g H.Cuk: 2,00g Ca: 189,16mg	Tojáskrém _{3,7,10} , tk kenyér ₁ , zöldség E: 133kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 17,28g Só: 0,61g Zsír: 3,78g Feh.: 4,43g H.Cuk: g Ca: 6,96mg	Mandarin, magvas stangli _{1,7,8,11} E: 233kcal Tel.zsír.: g CH: 37,26g Só: 0,54g Zsír: 5,31g Feh.: 7,35g H.Cuk: g Ca: 20,70mg
Energia:	kcal	830,51kcal	894,14kcal	844,99kcal	921,84kcal
Zsír:	g	33,08g	31,22g	34,10g	25,95g
Telített zsírsav:	g	7,32g	6,27g	8,97g	7,18g
Fehérje:	g	27,97g	42,44g	41,10g	39,72g
Szénhidrát:	g	103,96g	109,66g	87,30g	125,93g
Hozzáadott cukor:	g	g	5,11g	9,55g	10,09g
Só:	g	1,57g	2,37g	2,34g	2,73g
Ca:	mg	321,92mg	500,93mg	434,82mg	328,61mg

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!