

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
Reggeli	Kenyér sajt uborka ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 356kcal Tel.zsír.: 8,78g CH: 32,55g Só: 1,54g Zsír: 16,46g Feh.: 18,89g H.Cuk: g Ca: 492,92mg	Párizsi ⁶ , hagyma, tk kenyér ¹ , teavaj ⁷ E: 278kcal Tel.zsír.: 7,74g CH: 20,03g Só: 0,82g Zsír: 19,17g Feh.: 5,64g H.Cuk: g Ca: 37,40mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Karamellás tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 232kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 33,63g Só: 0,61g Zsír: 5,58g Feh.: 8,51g H.Cuk: 9,99g Ca: 143,82mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Gyümölcs tea, zöldség, zsemle ¹ E: 279kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 34,09g Só: 1,50g Zsír: 9,62g Feh.: 10,28g H.Cuk: g Ca: 16,02mg	Retek, Főtt tojás ³ , Tejeskávé ⁷ , kifli ^{1,7} E: 308kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 48,58g Só: 0,66g Zsír: 6,90g Feh.: 11,85g H.Cuk: 7,99g Ca: 137,08mg
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	Banánturmix ⁷ E: 126kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 19,04g Só: 0,02g Zsír: 3,40g Feh.: 4,60g H.Cuk: 3,00g Ca: 146,42mg	Limonádé E: 5kcal Tel.zsír.: g CH: 0,74g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g H.Cuk: 0,50g Ca: 23,47mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	sárgarépa E: 16kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 3,24g Só: 0,13g Zsír: 0,08g Feh.: 0,48g H.Cuk: g Ca: 18,40mg
Ebéd	Stefánia vagdalt ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 324kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 34,96g Só: 0,81g Zsír: 11,90g Feh.: 17,11g H.Cuk: g Ca: 61,23mg	Brassói aprópecsenye, Hasábburgonya, Uborkasaláta E: 368kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 42,06g Só: 0,22g Zsír: 19,89g Feh.: 12,07g H.Cuk: 4,00g Ca: 27,89mg	Gulyásleves csipetkével, pulykából ^{1,3} , Rizsfelfújt lekvárral ^{1,3,7} E: 444kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 71,35g Só: 0,30g Zsír: 8,15g Feh.: 20,68g H.Cuk: 19,34g Ca: 160,42mg	Currys kukoricás pulykaragu ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 281kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 35,84g Só: 0,36g Zsír: 9,83g Feh.: 14,39g H.Cuk: g Ca: 32,85mg	Csöben sült zöldségek ^{1,3,7,8} , Rántott sajt ⁷ E: 315kcal Tel.zsír.: 11,86g CH: 12,32g Só: 1,22g Zsír: 20,13g Feh.: 20,56g H.Cuk: g Ca: 486,95mg
Uzsonna	Májkrém ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 139kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 17,92g Só: 0,82g Zsír: 3,77g Feh.: 5,22g H.Cuk: g Ca: 1,63mg	Medvehagymás túrókrém ⁷ , zsemle ¹ E: 223kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 34,12g Só: 0,96g Zsír: 4,94g Feh.: 9,47g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	pulykamell sonka, zsemle ¹ , zöldség E: 218kcal Tel.zsír.: 0,18g CH: 34,02g Só: 1,13g Zsír: 3,50g Feh.: 9,46g H.Cuk: g Ca: 14,40mg	Párizsi ⁶ , zöldség, tk kenyér ¹ , tej ⁷ E: 271kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 31,83g Só: 0,93g Zsír: 8,78g Feh.: 12,39g H.Cuk: g Ca: 243,60mg	Túrórudi ^{5,7} , percc rúd ^{1,3,7} E: 209kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 31,25g Só: 1,30g Zsír: 6,27g Feh.: 6,08g H.Cuk: 5,73g Ca: mg
Energia:	926,84kcal	995,63kcal	899,01kcal	861,84kcal	847,78kcal
Zsír:	32,73g	47,40g	17,29g	28,60g	33,38g
Telített zsírsav:	11,67g	12,69g	4,59g	6,63g	16,20g
Fehérje:	41,41g	31,78g	38,69g	37,42g	38,96g
Szénhidrát:	112,58g	115,24g	139,73g	108,06g	95,39g
Hozzáadott cukor:	g	6,99g	29,82g	g	13,72g
Só:	3,17g	2,02g	2,03g	2,80g	3,30g
Ca:	555,77mg	232,70mg	342,12mg	301,92mg	642,42mg

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!