

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Reggeli	Melegszendvics^{1,3,6,7}, tej, tehéntej 3,6% zsírtartalmú E: 316kcal Tel.zsír.: 5,76g CH: 29,58g Só: 1,28g Zsír: 14,82g Feh.: 15,45g H.Cuk: g Ca: 338,17mg	Briós^{1,3,7}, Kakaó⁷ E: 189kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 31,96g Só: 0,24g Zsír: 3,95g Feh.: 6,27g H.Cuk: 13,62g Ca: 127,31mg	Vaj⁷, zöldség, tk kenyér¹, baromfi párizsi^{1,6} E: 174kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 17,53g Só: 0,89g Zsír: 7,47g Feh.: 6,00g H.Cuk: g Ca: 5,33mg	Mustár¹⁰, Tea, baromfi virsli⁶, tk kenyér¹, zöldség E: 283kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 27,62g Só: 1,86g Zsír: 11,90g Feh.: 12,62g H.Cuk: 5,00g Ca: 32,74mg	Tejbeköles⁷ E: 230kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 40,14g Só: 0,10g Zsír: 3,72g Feh.: 8,63g H.Cuk: 10,49g Ca: 201,36mg
Tízórai	Cseresznye E: 58kcal Tel.zsír.: g CH: 12,60g Só: 0,02g Zsír: 0,27g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,67mg	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	Házi Kubu E: 43kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 10,25g Só: 0,03g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g H.Cuk: 7,99g Ca: 7,26mg	Őszibarackturmix⁷ E: 103kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 17,05g Só: 0,00g Zsír: 1,83g Feh.: 4,29g H.Cuk: 7,99g Ca: 139,46mg	Narancs limonádé E: 40kcal Tel.zsír.: g CH: 8,94g Só: 0,00g Zsír: 0,12g Feh.: 0,29g H.Cuk: 5,00g Ca: 42,48mg
Ebéd	Rakott karfiol⁷, tk kenyér¹ E: 289kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 32,01g Só: 0,71g Zsír: 10,31g Feh.: 15,44g H.Cuk: g Ca: 54,02mg	Pulykasült, Párolt rizs, Majonézes kukorica saláta fél adag^{3,7,10} E: 264kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 23,51g Só: 1,24g Zsír: 12,10g Feh.: 13,57g H.Cuk: 0,50g Ca: 11,40mg	Eszterházy csirkemell^{1,7,10}, Szalvétagombóc^{1,3,7} E: 325kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 31,14g Só: 1,39g Zsír: 12,98g Feh.: 19,06g H.Cuk: 1,00g Ca: 64,37mg	Húsgombóc paradicsommártással^{1,3,9}, Főtt burgonya fél adag, tk kenyér¹ E: 306kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 45,28g Só: 1,14g Zsír: 6,37g Feh.: 14,96g H.Cuk: 5,00g Ca: 17,10mg	Őszibarack krémleves^{1,7}, Rántott sertésszelet sütőben^{1,3}, Görög saláta⁷ E: 243kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 23,10g Só: 0,88g Zsír: 10,26g Feh.: 13,15g H.Cuk: 4,00g Ca: 85,27mg
Uzsonna	Csirkemellsonka⁶, tk kenyér¹, zöldség, natúr sajtkrém⁷ E: 184kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 18,06g Só: 0,92g Zsír: 8,20g Feh.: 6,36g H.Cuk: g Ca: 31,36mg	Körözött⁷, zsemle¹, zöldség E: 246kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 34,44g Só: 0,94g Zsír: 6,36g Feh.: 9,53g H.Cuk: g Ca: 22,16mg	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	Tonhalkrém^{4,10}, zsemle¹, zöldség E: 220kcal Tel.zsír.: 0,39g CH: 33,34g Só: 0,92g Zsír: 5,12g Feh.: 6,99g H.Cuk: g Ca: 3,42mg	magvas stangli^{1,7,8,11}, tej⁷ E: 311kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 39,04g Só: 0,53g Zsír: 10,64g Feh.: 13,52g H.Cuk: g Ca: 240,00mg
Energia:	847,39kcal	807,02kcal	825,13kcal	911,20kcal	824,17kcal
Zsír:	33,60g	23,01g	34,30g	25,23g	24,75g
Telített zsírsav:	11,85g	4,33g	6,61g	4,10g	7,18g
Fehérje:	37,97g	29,57g	36,71g	38,86g	35,60g
Szénhidrát:	92,25g	117,05g	85,71g	123,29g	111,22g
Hozzáadott cukor:	g	14,12g	10,99g	17,98g	19,48g
Só:	2,93g	2,42g	2,50g	3,92g	1,52g
Ca:	438,22mg	160,86mg	266,12mg	192,72mg	569,11mg

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!