

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Tízórai	tej ₇ , gabonapehely ₁ E: 328kcal Tel.zsír.: 5,24g CH: 48,55g Só: 0,88g Zsír: 10,50g Feh.: 9,10g H.Cuk: g Ca: 373,50mg	Vaniliás tej ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség, fűszeres vajkrém ₇ E: 263kcal Tel.zsír.: 5,33g CH: 27,90g Só: 0,52g Zsír: 11,06g Feh.: 9,66g H.Cuk: 1,00g Ca: 207,71mg	Párizsi ₆ , Kakaó ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 320kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 41,96g Só: 0,90g Zsír: 9,72g Feh.: 12,54g H.Cuk: 14,33g Ca: 254,65mg	Melegszendvics _{1,3,7} , Gyümölcs tea, zöldség, ketchup E: 237kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 31,09g Só: 1,70g Zsír: 4,80g Feh.: 14,15g H.Cuk: 2,80g Ca: 107,72mg	Kukoricapehely, Joghurt eperrel ₇ E: 226kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 40,16g Só: 0,30g Zsír: 4,28g Feh.: 6,41g H.Cuk: 8,42g Ca: 148,76mg
Ebéd	Kertészleves _{1,9} , Húsos rakott tészta cukkinivel, tejszínnel _{1,3,7} , Céklasaláta E: 445kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 55,81g Só: 1,21g Zsír: 17,47g Feh.: 21,10g H.Cuk: 2,00g Ca: 186,41mg	Fokhagymakrémleves _{1,7,8} , Szecsuáni csirkemell ₆ , Sajtos polenta ₇ E: 537kcal Tel.zsír.: 7,55g CH: 37,67g Só: 2,85g Zsír: 26,07g Feh.: 36,85g H.Cuk: 0,84g Ca: 177,51mg	Meggyleves _{1,7} , Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 469kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 59,05g Só: 0,44g Zsír: 14,75g Feh.: 22,14g H.Cuk: 5,99g Ca: 77,29mg	Frankfurti leves zöldségesen _{1,6,7} , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) _{1,3,4} , Franciasaláta _{3,7,10} E: 459kcal Tel.zsír.: 4,74g CH: 28,32g Só: 1,81g Zsír: 30,21g Feh.: 17,31g H.Cuk: 1,20g Ca: 77,66mg	Szegedi csirkegulyás, Darafelfújt lekvárral _{1,3,7} , tk kenyér ₁ E: 643kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 98,13g Só: 1,49g Zsír: 13,18g Feh.: 30,68g H.Cuk: 27,45g Ca: 236,41mg
Uzsonna	Olasz felvágott ₆ , Vaj ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 199kcal Tel.zsír.: 4,23g CH: 17,05g Só: 0,96g Zsír: 10,52g Feh.: 5,80g H.Cuk: g Ca: 2,85mg	Tojáskrém _{3,7,10} , zsemle ₁ , zöldség E: 239kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 33,58g Só: 1,00g Zsír: 6,85g Feh.: 7,59g H.Cuk: g Ca: 7,65mg	Fahéjas csiga _{1,3,7} E: 139kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 23,93g Só: 0,03g Zsír: 3,41g Feh.: 2,49g H.Cuk: 10,99g Ca: 28,74mg	Narancs, kifli _{1,7} , zöldség, pulykamell sonka, vajkrém ₇ E: 320kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 40,95g Só: 0,82g Zsír: 10,88g Feh.: 10,38g H.Cuk: g Ca: 65,08mg	Alma, percc rúd _{1,3,7} E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 33,05g Só: 1,31g Zsír: 3,89g Feh.: 5,09g H.Cuk: g Ca: 11,55mg
Energia:	971,09kcal	1 038,90kcal	928,02kcal	1 015,98kcal	1 061,48kcal
Zsír:	38,49g	43,98g	27,88g	45,89g	21,35g
Telített zsírsav:	14,28g	13,95g	6,53g	10,90g	4,65g
Fehérje:	36,00g	54,10g	37,17g	41,84g	42,18g
Szénhidrát:	121,40g	99,15g	124,94g	100,36g	171,34g
Hozzáadott cukor:	2,00g	1,84g	31,32g	4,00g	35,87g
Só:	3,05g	4,38g	1,38g	4,33g	3,10g
Ca:	562,76mg	392,87mg	360,68mg	250,46mg	396,71mg

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!