

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Reggeli	Kenyér sajt ^{1,3,7} , zöldség, tej ⁷ E: 361kcal Tel.zsír.: 8,78g CH: 32,04g Só: 1,53g Zsír: 16,43g Feh.: 18,59g H.Cuk: g Ca: 488,42mg	Tejeskávé ⁷ , Kefíres túró ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 243kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 35,56g Só: 0,62g Zsír: 5,14g Feh.: 10,34g H.Cuk: 7,99g Ca: 152,15mg	Májkrém ⁶ , Vaniliás tej ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 199kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 24,78g Só: 0,82g Zsír: 5,57g Feh.: 9,30g H.Cuk: 0,50g Ca: 138,43mg	Margarin, Karamellás tej ⁷ , csirkemell sonka ⁶ , zsemle ¹ , zöldség E: 339kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 50,94g Só: 1,25g Zsír: 7,05g Feh.: 14,58g H.Cuk: 9,99g Ca: 140,70mg	Tojáslepény sajt ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ , tk kenyér ¹ E: 373kcal Tel.zsír.: 6,68g CH: 38,30g Só: 0,89g Zsír: 15,93g Feh.: 17,94g H.Cuk: 9,55g Ca: 349,23mg
Tízórai	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	Banán E: 95kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g H.Cuk: g Ca: 5,40mg	Szőlő E: 73kcal Tel.zsír.: g CH: 16,29g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 25,38mg	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg	Limonádé E: 5kcal Tel.zsír.: g CH: 0,74g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,04g H.Cuk: 5,55g Ca: 23,47mg
Ebéd	Húsos tészta ^{1,3,7} , Csemege uborka E: 327kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 33,67g Só: 1,68g Zsír: 12,79g Feh.: 18,45g H.Cuk: g Ca: 116,34mg	Currys kukoricás pulykaragu ^{1,7} , Párolt rizs E: 291kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 38,58g Só: 0,49g Zsír: 9,49g Feh.: 12,58g H.Cuk: g Ca: 18,85mg	Sertés apró ¹ , Kelkáposzta főzelék ¹ , tk kenyér ¹ E: 343kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 39,19g Só: 1,71g Zsír: 11,02g Feh.: 19,49g H.Cuk: g Ca: 60,58mg	citromos hal ⁴ , Csöben sült zöldségek ^{1,3,7,8} E: 245kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 11,73g Só: 1,03g Zsír: 12,19g Feh.: 21,48g H.Cuk: g Ca: 247,42mg	Raguleves ^{1,9} , Túrós derelye ^{1,3,7} E: 314kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 42,75g Só: 0,39g Zsír: 8,29g Feh.: 16,32g H.Cuk: 3,00g Ca: 37,76mg
Uzsonna	tk kenyér ¹ , magyaros vajkrém ⁷ , zöldség E: 172kcal Tel.zsír.: g CH: 18,00g Só: 0,52g Zsír: 8,16g Feh.: 3,46g H.Cuk: g Ca: mg	Padlizsánkrém ⁷ , zsemle ¹ , zöldség E: 204kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 34,39g Só: 1,01g Zsír: 3,13g Feh.: 6,47g H.Cuk: g Ca: 7,92mg	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	pulyka párizsi ^{1,6} , kifli ^{1,7} , zöldség E: 218kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 30,90g Só: 0,95g Zsír: 5,21g Feh.: 8,76g H.Cuk: g Ca: 4,08mg	magvas stangli ^{1,7,8,11} E: 191kcal Tel.zsír.: g CH: 28,44g Só: 0,53g Zsír: 5,04g Feh.: 6,72g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	903,53kcal	833,03kcal	809,75kcal	843,83kcal	883,50kcal
Zsír:	37,48g	17,84g	22,58g	24,72g	29,32g
Telített zsírsav:	12,09g	4,89g	5,91g	7,57g	8,17g
Fehérje:	40,70g	30,56g	37,67g	45,46g	41,02g
Szénhidrát:	93,96g	130,31g	107,46g	102,39g	110,23g
Hozzáadott cukor:	7,99g	7,99g	0,50g	9,99g	13,05g
Só:	3,76g	2,17g	2,54g	3,23g	1,81g
Ca:	612,01mg	184,32mg	466,99mg	412,90mg	410,46mg

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!