

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Tízórai	Kenyér sajt ^{1,3,7} , zöldség, tej ⁷ E: 422kcal Tel.zsír: 10,47g CH: 37,44g Só: 1,93g Zsír: 19,19g Feh.: 22,19g H.Cuk: g Ca: 570,42mg	Tejeskáv ⁷ , Kefíres túró ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 303kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 43,41g Só: 0,69g Zsír: 7,08g Feh.: 13,06g H.Cuk: 11,99g Ca: 222,09mg	Májkrém ⁶ , Vaniliás tej ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 274kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 29,42g Só: 1,12g Zsír: 9,89g Feh.: 13,52g H.Cuk: 1,00g Ca: 208,46mg	Margarin, Karamellás tej ⁷ , csirkemell sonka ⁶ , zsemle ¹ , zöldség E: 406kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 59,13g Só: 1,26g Zsír: 9,97g Feh.: 16,63g H.Cuk: 14,99g Ca: 209,45mg	Tojáslepény (omlett) ^{3,6,7} , Eperturmix ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 336kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 34,63g Só: 1,25g Zsír: 13,14g Feh.: 16,20g H.Cuk: 5,00g Ca: 227,51mg
Ebéd	Csontleves ¹ , Húsos tészta ^{1,3,7} , Csemege uborka E: 518kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 60,26g Só: 2,98g Zsír: 17,99g Feh.: 27,22g H.Cuk: g Ca: 179,32mg	Zellerkrémleves burgonyával ^{1,3,7,8,9} , Currys kukoricás pulykaragu ^{1,7} , Párolt rizs E: 471kcal Tel.zsír: 5,69g CH: 57,05g Só: 1,64g Zsír: 17,35g Feh.: 20,75g H.Cuk: g Ca: 91,39mg	Karfiol vagy kelvirágleves (tejfölös), pirított tökmaggal ^{1,7} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sertés apró ¹ E: 563kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 44,80g Só: 1,42g Zsír: 27,25g Feh.: 32,35g H.Cuk: 1,00g Ca: 115,80mg	Paradicsomleves ^{1,9} , citromos hal ⁴ , Csőben sült zöldségek ^{1,3,7,8} E: 416kcal Tel.zsír: 7,00g CH: 29,90g Só: 1,43g Zsír: 20,07g Feh.: 28,05g H.Cuk: 4,00g Ca: 326,06mg	Raguleves ^{1,9} , Túrós derelye ^{1,3,7} E: 378kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 51,81g Só: 0,45g Zsír: 10,20g Feh.: 18,78g H.Cuk: 5,00g Ca: 45,72mg
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: 208kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 35,02g Só: 1,12g Zsír: 3,22g Feh.: 6,69g H.Cuk: g Ca: 11,46mg	Kukoricapehely, Tej ⁷ E: 208kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 35,50g Só: g Zsír: 3,18g Feh.: 9,11g H.Cuk: g Ca: 231,90mg	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	Kakaó ⁷ , magvas stangli ^{1,7,8,11} E: 299kcal Tel.zsír: 0,89g CH: 48,10g Só: 0,55g Zsír: 6,66g Feh.: 10,44g H.Cuk: 14,33g Ca: 123,85mg
Energia:	1 111,63kcal	982,70kcal	1 044,42kcal	1 040,98kcal	1 013,51kcal
Zsír:	45,34g	27,65g	40,32g	35,26g	30,00g
Telített zsírsav:	14,70g	9,38g	9,41g	10,69g	6,20g
Fehérje:	52,86g	40,49g	54,97g	53,44g	45,42g
Szénhidrát:	115,71g	135,47g	109,71g	119,92g	134,54g
Hozzáadott cukor:	g	11,99g	2,00g	18,98g	24,32g
Só:	5,43g	3,45g	2,54g	3,64g	2,24g
Ca:	749,74mg	324,94mg	556,16mg	539,59mg	397,08mg

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!