

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Tízórai	tej ₇ , gabonapehely ₁ E: 245kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 33,37g Só: 0,53g Zsír: 8,54g Feh.: 8,18g H.Cuk: g Ca: 320,10mg	Margarin, tk kenyér ₁ , zöldség, eidami sajt ₇ , tej ₇ E: 373kcal Tel.zsír.: 10,07g CH: 28,10g Só: 1,17g Zsír: 20,02g Feh.: 17,71g H.Cuk: g Ca: 480,95mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, magvas stangli _{1,7,8,11} , zöldség E: 373kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 30,57g Só: 1,08g Zsír: 11,54g Feh.: 13,39g H.Cuk: g Ca: 6,24mg	Margarin, zöldség, tej ₇ , vajas kifli _{1,7} E: 376kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 45,42g Só: 0,91g Zsír: 14,41g Feh.: 12,90g H.Cuk: g Ca: 240,95mg
Ebéd	Olasz paradicsomleves _{1,7} , Húsos makaróni _{1,7} E: 707kcal Tel.zsír.: 6,29g CH: 68,37g Só: 1,00g Zsír: 34,90g Feh.: 27,35g H.Cuk: 5,99g Ca: 182,67mg	Burgonyaleves (tejfölös) _{1,7} , Sertéspörkölt, Finomfözelék _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 569kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 62,11g Só: 1,09g Zsír: 22,44g Feh.: 26,40g H.Cuk: g Ca: 176,97mg	Frankfurti leves zöldségesen _{1,6,7} , Sárgabarackízes gombóc (mirelit) ₁ E: 753kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 118,96g Só: 1,06g Zsír: 21,04g Feh.: 20,47g H.Cuk: 15,00g Ca: 74,56mg	Almaleves _{1,7} , Csirkemájporkölt, Párolt bulgur ₁ , Cékla saláta E: 547kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 75,71g Só: 0,77g Zsír: 16,27g Feh.: 26,49g H.Cuk: 10,99g Ca: 107,82mg
Uzsonna	Alma, kakaós kifli _{1,3,7} E: 264kcal Tel.zsír.: g CH: 43,96g Só: 0,52g Zsír: 5,87g Feh.: 7,13g H.Cuk: g Ca: 12,60mg	cukros briós _{1,3,7} E: 241kcal Tel.zsír.: g CH: 40,39g Só: 0,48g Zsír: 5,46g Feh.: 6,58g H.Cuk: g Ca: mg	Méz, tk kenyér ₁ , margarin E: 175kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 21,12g Só: 0,59g Zsír: 8,46g Feh.: 3,07g H.Cuk: g Ca: 1,27mg	csirkemell sonka ₆ , tk kenyér ₁ , margarin, zöldség E: 195kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 18,40g Só: 0,92g Zsír: 8,74g Feh.: 7,50g H.Cuk: g Ca: 4,80mg
Energia:	1 215,43kcal	1 182,70kcal	1 300,72kcal	1 118,41kcal
Zsír:	49,31g	47,91g	41,03g	39,41g
Telített zsírsav:	10,65g	13,22g	9,59g	11,57g
Fehérje:	42,66g	50,69g	36,93g	46,89g
Szénhidrát:	145,70g	130,60g	170,65g	139,53g
Hozzáadott cukor:	5,99g	g	15,00g	10,99g
Só:	2,05g	2,73g	2,73g	2,60g
Ca:	515,37mg	657,92mg	82,08mg	353,57mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!