

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Reggeli	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: 336kcal Tel.zsír.: 8,77g CH: 28,08g Só: 1,14g Zsír: 15,97g Feh.: 17,70g H.Cuk: g Ca: 480,32mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, magvas stangli _{1,7,8,11} , zöldség E: 310kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 29,15g Só: 0,72g Zsír: 7,21g Feh.: 8,94g H.Cuk: g Ca: 2,08mg	Margarin, zöldség, tej ₇ , vajas kifli _{1,7} E: 340kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 45,40g Só: 0,88g Zsír: 10,36g Feh.: 12,89g H.Cuk: g Ca: 240,32mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Mandarin E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 20,70mg
Ebéd	Húsos makaróni _{1,7} E: 395kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 35,78g Só: 0,54g Zsír: 19,68g Feh.: 17,18g H.Cuk: g Ca: 93,48mg	Sertéspörkölt, Finomfőzelék _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 299kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 31,43g Só: 0,79g Zsír: 11,79g Feh.: 14,97g H.Cuk: g Ca: 74,65mg	Frankfurti leves zöldségesen _{1,6,7} , Sárgabarackízes gombóc (mirelit) ₁ E: 376kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 56,38g Só: 0,55g Zsír: 11,95g Feh.: 9,89g H.Cuk: 8,00g Ca: 41,28mg	Csirkemájporkölt, Párolt bulgur ₁ , Céklasaláta E: 271kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 37,09g Só: 0,28g Zsír: 7,45g Feh.: 15,78g H.Cuk: 1,00g Ca: 47,92mg
Uzsonna	Alma, kakaós kifli _{1,3,7} E: 253kcal Tel.zsír.: g CH: 41,86g Só: 0,52g Zsír: 5,75g Feh.: 7,01g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	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:	924,19kcal	923,96kcal	892,35kcal	847,59kcal
Zsír:	34,33g	33,48g	27,98g	26,82g
Telített zsírsav:	7,55g	9,74g	6,00g	7,79g
Fehérje:	32,73g	39,61g	22,27g	36,80g
Szénhidrát:	117,31g	110,70g	112,95g	109,71g
Hozzáadott cukor:	g	g	8,00g	1,00g
Só:	1,59g	2,41g	1,86g	2,07g
Ca:	432,48mg	569,10mg	54,09mg	313,74mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráklélék 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!