

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: 354kcal Tel.zsír.: 9,42g CH: 28,09g Só: 1,15g Zsír: 17,99g Feh.: 17,71g H.Cuk: g Ca: 480,64mg	Csirkemellsonka ₆ , Margarin, magvas stangli _{1,7,8,11} , zöldség E: 341kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 29,86g Só: 0,90g Zsír: 9,37g Feh.: 11,17g H.Cuk: g Ca: 4,16mg	Margarin, zöldség, tej ₇ , vajas kifli _{1,7} E: 358kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 45,41g Só: 0,89g Zsír: 12,38g Feh.: 12,90g H.Cuk: g Ca: 240,64mg
Ebéd	Olasz paradicsomleves _{1,7} , Húsos makaróni _{1,7} E: 581kcal Tel.zsír.: 5,18g CH: 55,80g Só: 0,77g Zsír: 28,71g Feh.: 22,78g H.Cuk: 4,00g Ca: 150,86mg	Burgonyaleves (tejfölös) _{1,7} , Sertéspörkölt, Finomfőzelék _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 467kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 51,71g Só: 0,90g Zsír: 18,08g Feh.: 21,60g H.Cuk: g Ca: 135,23mg	Frankfurti leves zöldségesen _{1,6,7} , Sárgabarackízes gombóc (mirelit) ₁ E: 544kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 83,55g Só: 0,81g Zsír: 16,36g Feh.: 14,62g H.Cuk: 12,00g Ca: 57,41mg	Almaleves _{1,7} , Csirkemájporkölt, Párolt bulgur ₁ , Cékla saláta E: 438kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 61,83g Só: 0,55g Zsír: 12,71g Feh.: 20,73g H.Cuk: 7,99g Ca: 87,74mg
Uzsonna	Alma, kakaós kifli _{1,3,7} E: 260kcal Tel.zsír.: g CH: 43,26g Só: 0,52g Zsír: 5,83g Feh.: 7,09g H.Cuk: g Ca: 11,55mg	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:	1 085,91kcal	1 062,19kcal	1 060,78kcal	990,72kcal
Zsír:	43,08g	41,53g	34,19g	33,83g
Telített zsírsav:	9,54g	11,94g	7,75g	10,07g
Fehérje:	38,05g	45,89g	28,86g	41,12g
Szénhidrát:	132,43g	120,19g	134,53g	125,64g
Hozzáadott cukor:	4,00g	g	12,00g	7,99g
Só:	1,81g	2,53g	2,30g	2,36g
Ca:	482,51mg	615,87mg	62,84mg	333,17mg

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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!