

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , anikó sajt ₇ , zöldség, margarin, toast kenyér teljesörlésű _{1,3,7} E: 461kcal Tel.zsír.: 10,89g CH: 41,58g Só: 1,04g Zsír: 22,12g Feh.: 20,49g H.Cuk: g Ca: 469,27mg	Vaj ₇ , zöldség, tej ₇ , tk kenyér ₁ , csirkemell sonka ₆ E: 300kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 33,23g Só: 0,98g Zsír: 10,33g Feh.: 15,06g H.Cuk: g Ca: 244,78mg	Tea, baromfi virsli ₆ , tk kenyér ₁ E: 337kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 26,07g Só: 2,12g Zsír: 17,47g Feh.: 17,11g H.Cuk: 6,99g Ca: 22,96mg	Főtt tojás ₃ , Tea, tk kenyér ₁ , zöldség E: 174kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 28,70g Só: 0,71g Zsír: 2,36g Feh.: 5,90g H.Cuk: 6,99g Ca: 8,89mg	zsemle ₁ , zöldség, tej ₇ , vajkrém ₇ E: 331kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 43,98g Só: 0,90g Zsír: 9,94g Feh.: 13,11g H.Cuk: g Ca: 229,25mg
Ebéd	Zöldborsóleves ₁ , Húsgombóc paradicsommártással _{1,3,9} , Főtt burgonya fél adag E: 380kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 46,25g Só: 0,20g Zsír: 12,43g Feh.: 19,22g H.Cuk: 5,99g Ca: 42,89mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ₁ , Currys kukoricás pulykaragu _{1,7} , Párolt bulgur ₁ E: 468kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 57,66g Só: 0,27g Zsír: 17,35g Feh.: 22,53g H.Cuk: g Ca: 72,37mg	Zellerkrémleves kenyérkockával _{1,3,7,8,9} , Gombás rizseshús, céklasaláta E: 534kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 52,03g Só: 1,71g Zsír: 26,39g Feh.: 19,88g H.Cuk: 3,20g Ca: 115,98mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből _{1,3,9} , Diós metélt _{1,3,8} E: 606kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 67,16g Só: 0,67g Zsír: 24,48g Feh.: 27,66g H.Cuk: 7,00g Ca: 85,39mg	Karfiolkrémleves ₇ , Gyros tál _{7,8} E: 538kcal Tel.zsír.: 4,57g CH: 53,84g Só: 1,31g Zsír: 21,01g Feh.: 29,56g H.Cuk: g Ca: 154,89mg
Uzsonna	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	Tojáskrém _{3,7,10} , zöldség, tk kenyér ₁ E: 182kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 25,84g Só: 0,87g Zsír: 4,45g Feh.: 6,09g H.Cuk: g Ca: 7,65mg	zöldség, kifli _{1,7} , magyaros vajkrém ₇ E: 214kcal Tel.zsír.: g CH: 30,88g Só: 0,58g Zsír: 6,00g Feh.: 6,03g H.Cuk: g Ca: mg	Párizsi ₆ , zsemle ₁ , zöldség, margarin E: 313kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 33,26g Só: 1,34g Zsír: 14,68g Feh.: 8,46g H.Cuk: g Ca: 6,07mg	pizzás baguette _{1,7} E: 179kcal Tel.zsír.: g CH: 30,75g Só: 0,79g Zsír: 2,93g Feh.: 6,63g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 082,29kcal	950,70kcal	1 085,59kcal	1 092,26kcal	1 047,99kcal
Zsír:	40,01g	32,13g	49,86g	41,51g	33,88g
Telített zsírsav:	11,81g	9,64g	7,56g	6,83g	8,13g
Fehérje:	46,28g	43,68g	43,02g	42,01g	49,30g
Szénhidrát:	128,22g	116,72g	108,98g	129,11g	128,57g
Hozzáadott cukor:	5,99g	g	10,19g	13,99g	g
Só:	1,71g	2,12g	4,42g	2,71g	3,01g
Ca:	512,16mg	324,79mg	138,94mg	100,35mg	384,14mg

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!