

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Reggeli	Tej ₇ , anikó sajt ₇ , zöldség, margarin, toast kenyér teljesörlésű _{1,3,7} E: 437kcal Tel.zsír.: 10,89g CH: 36,55g Só: 1,04g Zsír: 22,02g Feh.: 19,82g H.Cuk: g Ca: 469,27mg	Melegszendvics _{1,7} , Kakaó ₇ , zöldség E: 248kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 32,31g Só: 1,09g Zsír: 5,39g Feh.: 14,31g H.Cuk: 9,55g Ca: 191,45mg	Tea, baromfi virsli ₆ , tk kenyér ₁ E: 327kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 23,90g Só: 2,12g Zsír: 17,42g Feh.: 17,08g H.Cuk: 5,00g Ca: 21,90mg	Bundás kenyér _{1,3,7} , Tea E: 146kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 18,53g Só: 0,42g Zsír: 5,87g Feh.: 3,67g H.Cuk: 5,00g Ca: 16,07mg	zsemle ₁ , zöldség, vajkrém ₇ E: 310kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 33,78g Só: 0,90g Zsír: 14,94g Feh.: 6,81g H.Cuk: g Ca: 3,75mg
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	almalé szűrt 100%-os E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 27,14g Só: g Zsír: 0,60g Feh.: 0,20g H.Cuk: g Ca: mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg	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
Ebéd	Húsgombóc paradicsommártással _{1,3,9} , Főtt burgonya fél adag E: 219kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 28,32g Só: 0,11g Zsír: 6,01g Feh.: 11,92g H.Cuk: 5,00g Ca: 17,10mg	Currys kukoricás pulykaragu _{1,7} , Párolt bulgur ₁ E: 281kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 35,84g Só: 0,12g Zsír: 9,83g Feh.: 14,39g H.Cuk: g Ca: 32,85mg	Gombás rizseshús, céklasaláta E: 323kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 28,49g Só: 0,59g Zsír: 16,95g Feh.: 12,69g H.Cuk: 1,60g Ca: 31,88mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből _{1,3,9} , Diós metélt _{1,3,8} E: 436kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 46,47g Só: 0,50g Zsír: 17,92g Feh.: 21,03g H.Cuk: 5,00g Ca: 65,36mg	Karfiolkrémleves ₇ , Gyros tál _{7,8} E: 365kcal Tel.zsír.: 3,24g CH: 38,16g Só: 0,86g Zsír: 14,62g Feh.: 17,18g H.Cuk: g Ca: 123,44mg
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	Főtt tojás ₃ , Vaj ₇ , zöldség, tk kenyér ₁ E: 200kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 25,56g Só: 0,84g Zsír: 6,34g Feh.: 6,61g H.Cuk: g Ca: 7,58mg	zöldség, kifli _{1,7} , magyaros vajkrém ₇ E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 31,40g Só: 0,58g Zsír: 9,90g Feh.: 6,24g H.Cuk: g Ca: mg	Párizsi ₆ , zsemle ₁ , zöldség, margarin E: 302kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 33,25g Só: 1,24g Zsír: 13,77g Feh.: 7,86g H.Cuk: g Ca: 4,87mg	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:	927,77kcal	837,37kcal	939,12kcal	915,56kcal	901,71kcal
Zsír:	33,84g	22,16g	44,46g	37,92g	32,75g
Telített zsírsav:	11,20g	7,31g	4,61g	6,13g	9,04g
Fehérje:	38,68g	35,50g	36,55g	32,92g	30,98g
Szénhidrát:	111,56g	120,85g	91,44g	104,55g	113,48g
Hozzáadott cukor:	5,00g	9,55g	6,59g	10,00g	g
Só:	1,63g	2,04g	3,30g	2,17g	2,56g
Ca:	495,82mg	231,88mg	93,20mg	95,74mg	141,32mg

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!