

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: 485kcal Tel.zsír.: 11,30g CH: 44,23g Só: 1,04g Zsír: 22,87g Feh.: 22,19g H.Cuk: g Ca: 526,27mg	Vaj ₇ , zöldség, tej ₇ , tk kenyér ₁ , csirkemell sonka ₆ E: 373kcal Tel.zsír.: 8,94g CH: 33,28g Só: 0,98g Zsír: 18,33g Feh.: 15,10g H.Cuk: g Ca: 247,28mg	Tea, baromfi virsli ₆ , tk kenyér ₁ E: 352kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 29,27g Só: 2,12g Zsír: 17,52g Feh.: 17,15g H.Cuk: 9,99g Ca: 24,24mg	Főtt tojás ₃ , Tea, tk kenyér ₁ , zöldség E: 188kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 31,90g Só: 0,71g Zsír: 2,41g Feh.: 5,93g H.Cuk: 9,99g Ca: 10,17mg	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: 563kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 65,20g Só: 0,43g Zsír: 19,43g Feh.: 29,16g H.Cuk: 7,99g Ca: 62,41mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ₁ , Currys kukoricás pulykaragu _{1,7} , Párolt bulgur ₁ E: 675kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 81,63g Só: 0,39g Zsír: 25,40g Feh.: 32,92g H.Cuk: g Ca: 103,67mg	Zellerkrémleves kenyérkockával _{1,3,7,8,9} , Gombás rizseshús, céklasaláta E: 742kcal Tel.zsír.: 5,34g CH: 71,39g Só: 2,52g Zsír: 37,23g Feh.: 27,30g H.Cuk: 3,20g Ca: 162,76mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből _{1,3,9} , Diós metélt _{1,3,8} E: 840kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 94,66g Só: 1,03g Zsír: 34,25g Feh.: 36,16g H.Cuk: 12,00g Ca: 114,69mg	Karfiolkrémleves ₇ , Gyros tál _{7,8} E: 772kcal Tel.zsír.: 6,61g CH: 77,22g Só: 2,18g Zsír: 31,11g Feh.: 40,82g H.Cuk: g Ca: 212,29mg
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: 190kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 25,91g Só: 0,89g Zsír: 5,24g Feh.: 6,19g H.Cuk: g Ca: 8,46mg	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: 335kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 33,28g Só: 1,52g Zsír: 16,50g Feh.: 9,65g H.Cuk: g Ca: 8,47mg	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:	1 288,57kcal	1 238,04kcal	1 308,25kcal	1 363,31kcal	1 282,78kcal
Zsír:	47,76g	48,97g	60,75g	53,16g	43,97g
Telített zsírsav:	12,73g	15,39g	9,40g	8,26g	10,17g
Fehérje:	57,92g	54,22g	50,48g	51,74g	60,56g
Szénhidrát:	149,82g	140,82g	131,54g	159,84g	151,95g
Hozzáadott cukor:	7,99g	g	13,19g	21,99g	g
Só:	1,94g	2,26g	5,22g	3,26g	3,88g
Ca:	588,68mg	359,41mg	187,00mg	133,33mg	441,54mg

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!