

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Kukoricapehely, Tej₇ E: 343kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 63,05g Só: g Zsír: 4,11g Feh.: 13,12g H.Cuk: g Ca: 292,80mg	Snidlinges túrókrém₇, Kakaó₇, tk kenyér₁ E: 279kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 43,48g Só: 0,76g Zsír: 5,68g Feh.: 12,32g H.Cuk: 22,88g Ca: 99,72mg	Párizsi₆, Tea, zsemle₁, margarin, zöldség E: 384kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 43,89g Só: 1,52g Zsír: 16,66g Feh.: 9,75g H.Cuk: 9,99g Ca: 12,31mg	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal_{1,7} E: 414kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 72,88g Só: 0,35g Zsír: 7,56g Feh.: 13,27g H.Cuk: 21,50g Ca: 331,63mg	Tojásrántotta₃, Karamellás tej₇, tk kenyér₁, zöldség E: 435kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 55,30g Só: 1,08g Zsír: 13,97g Feh.: 21,72g H.Cuk: 22,98g Ca: 338,37mg
Ebéd	Húsleves (sertés), cérnametél_{1,3,8,9}, Párolt sertéskaraj, Gyümölcsmártás_{1,7}, Kuszkusz E: 876kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 107,20g Só: 2,26g Zsír: 24,35g Feh.: 51,03g H.Cuk: 14,99g Ca: 166,54mg	Gombakrémleves₇, Levesgyöngy betét_{1,3,7}, Zöldborsós csirkeragu₁, Párolt rizs E: 682kcal Tel.zsír.: 4,84g CH: 68,49g Só: 0,29g Zsír: 36,73g Feh.: 29,02g H.Cuk: g Ca: 102,08mg	Francia hagymaleves kiflikarikával_{1,3,7,8}, Stefánia vagdalt_{1,3}, Burgonyapüré₇ E: 781kcal Tel.zsír.: 10,72g CH: 81,49g Só: 1,49g Zsír: 32,41g Feh.: 39,33g H.Cuk: g Ca: 343,13mg	Grízgaluska leves_{1,3,9}, Lencsefőzelék_{1,7,10}, tk kenyér₁, baromfi virslie₆ E: 861kcal Tel.zsír.: 7,36g CH: 90,89g Só: 1,95g Zsír: 36,69g Feh.: 39,45g H.Cuk: 1,80g Ca: 142,09mg	Palóclevés csirkéből_{1,7}, Túrós csusza_{1,7} E: 699kcal Tel.zsír.: 8,45g CH: 68,05g Só: 0,50g Zsír: 29,98g Feh.: 37,23g H.Cuk: g Ca: 148,63mg
Uzsonna	Tonhalkrém joghurttal_{4,7,10}, tk kenyér₁, zöldség E: 127kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 17,68g Só: 0,57g Zsír: 2,74g Feh.: 4,78g H.Cuk: g Ca: 13,12mg	kakaós kifli_{1,3,7} E: 222kcal Tel.zsír.: g CH: 35,56g Só: 0,51g Zsír: 5,39g Feh.: 6,65g H.Cuk: g Ca: mg	Tojáskrém_{3,7,10}, kifli_{1,7}, zöldség E: 227kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 30,83g Só: 0,69g Zsír: 6,80g Feh.: 8,20g H.Cuk: g Ca: 8,46mg	Padlizsánkrém₇, zsemle₁ E: 206kcal Tel.zsír.: 0,18g CH: 36,00g Só: 0,93g Zsír: 3,36g Feh.: 7,01g H.Cuk: g Ca: 17,35mg	vajkrém₇, kifli_{1,7} E: 243kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 30,76g Só: 0,58g Zsír: 10,10g Feh.: 6,32g H.Cuk: g Ca: 2,50mg
Energia:	1 346,69kcal	1 183,34kcal	1 391,94kcal	1 481,67kcal	1 378,03kcal
Zsír:	31,21g	47,80g	55,88g	47,61g	54,05g
Telített zsírsav:	4,94g	7,68g	14,60g	11,35g	16,45g
Fehérje:	68,93g	48,00g	57,29g	59,74g	65,28g
Szénhidrát:	187,93g	147,53g	156,21g	199,77g	154,11g
Hozzáadott cukor:	14,99g	22,88g	9,99g	23,29g	22,98g
Só:	2,83g	1,56g	3,71g	3,23g	2,16g
Ca:	472,46mg	201,80mg	363,91mg	491,06mg	489,50mg

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!