

Étkezés	2025.01.06 Hétfő	2025.01.07 Kedd	2025.01.08 Szerda	2025.01.09 Csütörtök	2025.01.10 Péntek
Tízórai	Kukoricapehely, Tej ₇ E: 208kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 35,50g Só: g Zsír: 3,18g Feh.: 9,11g H.Cuk: g Ca: 231,90mg	Vaj ₇ , Méz, zsemle ₁ , tej ₇ E: 359kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 47,93g Só: 0,90g Zsír: 12,54g Feh.: 12,90g H.Cuk: g Ca: 241,25mg	Csirkemellsonka 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	Kakaó ₇ , kifli _{1,7} , ementáli sajt ₇ , zöldség E: 446kcal Tel.zsír.: 8,14g CH: 52,62g Só: 1,39g Zsír: 15,48g Feh.: 20,66g H.Cuk: 16,33g Ca: 443,86mg	Tojáslepeny sajttal _{3,7} , Tejeskávét ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 383kcal Tel.zsír.: 5,91g CH: 42,93g Só: 0,84g Zsír: 14,65g Feh.: 18,38g H.Cuk: 11,99g Ca: 285,85mg
Ebéd	Zöldborsóleves ₁ , Húsos penne _{1,7} E: 558kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 51,02g Só: 1,12g Zsír: 27,79g Feh.: 23,90g H.Cuk: g Ca: 140,01mg	Rizsleves ₉ , Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Csirke apró E: 400kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 39,92g Só: 0,42g Zsír: 15,46g Feh.: 24,01g H.Cuk: 4,00g Ca: 67,12mg	Húsleves (sertés), cérnametéllet _{1,3,8,9} , Főtt hús, Gyümölcsmártás _{1,7} , Kuskusz E: 612kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 74,27g Só: 1,40g Zsír: 15,17g Feh.: 40,13g H.Cuk: 9,99g Ca: 120,89mg	Zöldség krémleves pirított tökmaggal _{1,7,9} , Tarhonyáshús ₁ , Csemege uborka E: 456kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 48,45g Só: 1,55g Zsír: 18,20g Feh.: 21,75g H.Cuk: g Ca: 98,54mg	Palóclevessertésből _{1,7} , Fahéjas, almás gombóc ₁ E: 362kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 29,97g Só: 1,14g Zsír: 20,66g Feh.: 12,54g H.Cuk: 12,00g Ca: 50,67mg
Uzsonna	Tojáskrém _{3,7,10} , zöldség, tk kenyér ₁ E: 225kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 34,32g Só: 1,13g Zsír: 4,63g Feh.: 8,32g H.Cuk: g Ca: 7,65mg	Margarin, kifli _{1,7} , párizsi ₆ , zöldség E: 274kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 30,44g Só: 1,17g Zsír: 11,61g Feh.: 9,40g H.Cuk: g Ca: 7,84mg	Májkrém ₆ , zsemle ₁ , zöldség E: 283kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 35,10g Só: 1,50g Zsír: 9,77g Feh.: 10,42g H.Cuk: g Ca: 3,25mg	Körözött ₇ , tk kenyér ₁ , zöldség E: 164kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 18,76g Só: 0,57g Zsír: 5,08g Feh.: 7,52g H.Cuk: g Ca: 31,67mg	kockasajt ₇ , szórt sajtos kifli _{1,7} E: 206kcal Tel.zsír.: g CH: 28,85g Só: 0,64g Zsír: 5,92g Feh.: 8,50g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	991,75kcal	1 033,40kcal	1 089,61kcal	1 066,83kcal	950,85kcal
Zsír:	35,60g	39,61g	33,68g	38,77g	41,23g
Telített zsírsav:	7,19g	8,15g	6,41g	12,55g	7,85g
Fehérje:	41,33g	46,31g	58,04g	49,94g	39,42g
Szénhidrát:	120,83g	118,29g	127,76g	119,84g	101,74g
Hozzáadott cukor:	g	4,00g	9,99g	16,33g	23,99g
Só:	2,25g	2,49g	3,81g	3,51g	2,62g
Ca:	379,56mg	316,20mg	128,94mg	574,08mg	336,52mg

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!