

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
Tízórai	fahéjas gabonapehely ₁ , tej ₇ E: 373kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 57,45g Só: 0,15g Zsír: 9,70g Feh.: 13,00g H.Cuk: g Ca: 360,00mg	Karamellás tej ₇ , tk kenyér ₁ , eidami sajt ₇ , zöldség E: 384kcal Tel.zsír.: 8,23g CH: 42,17g Só: 1,32g Zsír: 13,70g Feh.: 19,64g H.Cuk: 14,99g Ca: 525,29mg	Joghurt eperrel ₇ , kifli _{1,7} E: 283kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 45,62g Só: 0,88g Zsír: 6,20g Feh.: 9,92g H.Cuk: 8,42g Ca: 144,86mg	Tejbebríz (tejbedara) kakaó szórattal _{1,7} E: 276kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 50,50g Só: 0,20g Zsír: 3,46g Feh.: 10,33g H.Cuk: 13,99g Ca: 234,72mg	Pulykamell sonka, tk kenyér ₁ , margarin, zöldség E: 191kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 17,84g Só: 0,81g Zsír: 9,02g Feh.: 6,46g H.Cuk: g Ca: 15,68mg
Ebéd	Tojásleves _{1,3} , Sárgaborsó főzelék ₁ , Sült bécsi virsli E: 556kcal Tel.zsír.: 6,95g CH: 51,57g Só: 1,82g Zsír: 25,43g Feh.: 29,97g H.Cuk: g Ca: 65,09mg	Grízgaluska leves _{1,3,9} , Stefánia vagdalt _{1,3} , Főtt burgonya fél adag, Párolt káposzta fél adag E: 443kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 50,83g Só: 0,53g Zsír: 17,89g Feh.: 18,73g H.Cuk: 0,20g Ca: 81,27mg	Zellerkrémleves _{1,3,7,8,9} , Gombás aprópecsenye, Rizi-bizi E: 482kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 48,20g Só: 1,26g Zsír: 23,09g Feh.: 17,44g H.Cuk: g Ca: 87,51mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ₁ , Székelykáposzta _{1,7} , tk kenyér ₁ E: 514kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 57,63g Só: 2,32g Zsír: 17,48g Feh.: 28,22g H.Cuk: g Ca: 122,72mg	Sertésraguleves tárkonyos, burgonyagombóccal _{1,3,7,9} , Grízes (darás) tészta ₁ , sárgabarack lekvár E: 610kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 90,22g Só: 1,08g Zsír: 18,48g Feh.: 18,86g H.Cuk: 30,15g Ca: 67,25mg
Uzsonna	zöldség, tk kenyér ₁ , vajkrém ₇ E: 296kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 34,52g Só: 1,04g Zsír: 12,72g Feh.: 6,83g H.Cuk: g Ca: 3,75mg	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	Párizsi ₆ , kifli _{1,7} , zöldség, margarin E: 293kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 30,44g Só: 1,02g Zsír: 13,84g Feh.: 8,22g H.Cuk: g Ca: 6,07mg	Vaj ₇ , zsemle ₁ , zöldség, trappista sajt ₇ E: 307kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 33,53g Só: 1,24g Zsír: 12,56g Feh.: 11,62g H.Cuk: g Ca: 121,25mg	kockasajt ₇ , magvas stangli _{1,7,8,11} E: 224kcal Tel.zsír.: g CH: 29,45g Só: 0,53g Zsír: 7,60g Feh.: 8,38g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 225,10kcal	1 048,85kcal	1 057,98kcal	1 097,23kcal	1 026,04kcal
Zsír:	47,85g	36,98g	43,13g	33,50g	35,10g
Telített zsírsav:	17,71g	10,28g	7,07g	9,28g	4,32g
Fehérje:	49,80g	45,02g	35,58g	50,17g	33,69g
Szénhidrát:	143,54g	128,56g	124,26g	141,65g	137,51g
Hozzáadott cukor:	g	15,18g	8,42g	13,99g	30,15g
Só:	3,01g	2,36g	3,16g	3,76g	2,42g
Ca:	428,84mg	606,56mg	238,44mg	478,69mg	82,92mg

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!