

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
Tízórai	tej ⁷ , fahéjas gabonapehely ¹ E: 274kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 43,84g Só: 0,12g Zsír: 6,64g Feh.: 9,04g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Karamellás tej ⁷ , tk kenyér ¹ , snidlinges vajkrém ⁷ E: 311kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 42,61g Só: 0,52g Zsír: 10,86g Feh.: 9,58g H.Cuk: 14,99g Ca: 205,29mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , zsemle ¹ , zöldség E: 235kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 33,58g Só: 0,99g Zsír: 6,85g Feh.: 8,30g H.Cuk: g Ca: 7,65mg	Bundás kenyér ^{1,3,7} , Tea E: 197kcal Tel.zsír.: 1,08g CH: 25,22g Só: 0,55g Zsír: 7,76g Feh.: 5,44g H.Cuk: 6,99g Ca: 23,46mg	Csirkemellsonka ⁶ , zöldség, tk kenyér ¹ , margarin E: 202kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 26,86g Só: 1,14g Zsír: 4,87g Feh.: 9,01g H.Cuk: g Ca: 4,16mg
Ebéd	Erőleves finommetéltel ^{1,3,8,9} , Töltött panírozott halfilé (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Csőben sült zöldségek ^{1,3,7,8} E: 450kcal Tel.zsír.: 9,04g CH: 30,37g Só: 1,67g Zsír: 22,26g Feh.: 31,37g H.Cuk: g Ca: 359,06mg	Zellerkrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8,9} , Hentestokány, Sajtos polenta ⁷ E: 551kcal Tel.zsír.: 9,33g CH: 43,36g Só: 1,51g Zsír: 28,33g Feh.: 29,25g H.Cuk: g Ca: 217,73mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Bácskai rizseshús, céklasaláta E: 518kcal Tel.zsír.: 6,27g CH: 56,64g Só: 1,04g Zsír: 21,52g Feh.: 22,79g H.Cuk: 1,60g Ca: 191,78mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} , Főtt burgonya, tk kenyér ¹ E: 516kcal Tel.zsír.: 1,06g CH: 79,86g Só: 0,94g Zsír: 10,82g Feh.: 22,71g H.Cuk: 5,99g Ca: 37,89mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3} , Rizsfelfújt ^{1,3,7} , sárgabarack lekvár E: 486kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 81,78g Só: 0,52g Zsír: 10,40g Feh.: 16,36g H.Cuk: 20,42g Ca: 198,78mg
Uzsonna	Szalámi csemege, zöldség, tk kenyér ¹ , natúr sajtkrém ⁷ E: 330kcal Tel.zsír.: 9,52g CH: 26,09g Só: 1,77g Zsír: 19,01g Feh.: 9,98g H.Cuk: g Ca: 47,10mg	Májkrém ⁶ , zöldség, vajas kifli ^{1,7} E: 287kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 36,71g Só: 1,46g Zsír: 9,56g Feh.: 10,45g H.Cuk: g Ca: 3,25mg	Csicseriborsókrém ¹¹ , kifli ^{1,7} , zöldség E: 227kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 31,62g Só: 0,78g Zsír: 7,27g Feh.: 6,31g H.Cuk: g Ca: 4,58mg	margarin, zsemle ¹ , zöldség, párizsi ⁶ E: 350kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 33,28g Só: 1,37g Zsír: 18,73g Feh.: 8,46g H.Cuk: g Ca: 6,71mg	Vaj ⁷ , magvas stangli ^{1,7,8,11} , trappista sajt ⁷ E: 302kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 28,79g Só: 0,88g Zsír: 14,66g Feh.: 12,28g H.Cuk: g Ca: 121,25mg
Energia:	1 054,29kcal	1 149,06kcal	979,57kcal	1 062,93kcal	988,96kcal
Zsír:	47,90g	48,74g	35,64g	37,31g	29,93g
Telített zsírsav:	21,92g	13,12g	7,90g	6,05g	9,73g
Fehérje:	50,38g	49,27g	37,40g	36,61g	37,65g
Szénhidrát:	100,29g	122,67g	121,85g	138,36g	137,43g
Hozzáadott cukor:	g	14,99g	1,60g	12,99g	20,42g
Só:	3,56g	3,49g	2,81g	2,86g	2,54g
Ca:	646,16mg	426,27mg	204,00mg	68,06mg	324,19mg

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!