

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Reggeli	natúr sajtkrém ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 271,98kcal Tel.zsír.: 6,50g CH: 29,66g Só: 0,79g Zsír: 11,86g Feh.: 11,33g Cuk: g Ca: 274,20mg	Ketchup, Főtt virsli (sertés), kifli ^{1,3} , tej ⁷ E: 246,08kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 37,00g Só: 1,18g Zsír: 5,94g Feh.: 10,88g Cuk: 2,10g Ca: 252,64mg	sonkás felvágott, tej ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , retek E: 265,55kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 30,30g Só: 1,23g Zsír: 9,76g Feh.: 13,93g Cuk: g Ca: 264,22mg	Tojásrántotta ³ , paradicsom, tej ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 293,32kcal Tel.zsír.: 4,21g CH: 32,88g Só: 1,33g Zsír: 11,80g Feh.: 14,58g Cuk: g Ca: 263,47mg	tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 291,71kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 31,36g Só: 1,14g Zsír: 12,40g Feh.: 13,31g Cuk: g Ca: 313,66mg
Tízórai	alma E: 27,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,60g Só: 0,01g Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk: g Ca: 8,40mg	mandarin E: 37,52kcal Tel.zsír.: g CH: 7,84g Só: g Zsír: 0,24g Feh.: 0,56g Cuk: g Ca: 18,40mg	körte E: 42,40kcal Tel.zsír.: g CH: 9,60g Só: g Zsír: 0,24g Feh.: 0,32g Cuk: g Ca: 12,56mg	banán E: 84,00kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g Cuk: g Ca: 4,80mg	narancs E: 33,12kcal Tel.zsír.: g CH: 6,80g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh.: 0,48g Cuk: g Ca: 35,04mg
Ebéd	Sült csirkemell ^{1,3,7,9} , Sós kamartás ^{1,7} , Főtt burgonya E: 251,30kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 28,11g Só: 1,42g Zsír: 6,00g Feh.: 20,09g Cuk: 2,00g Ca: 97,14mg	Harcsapaprikás ^{4,7} , Bulgur köret ¹ E: 295,48kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 32,72g Só: 1,64g Zsír: 13,04g Feh.: 13,68g Cuk: g Ca: 42,55mg	Rakott karfiol zabpehelyel ^{1,7} , Sajt szórat ⁷ E: 215,75kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 12,22g Só: 0,73g Zsír: 11,83g Feh.: 14,28g Cuk: g Ca: 99,80mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} E: 323,54kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 30,84g Só: 1,04g Zsír: 12,20g Feh.: 21,25g Cuk: g Ca: 76,29mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Lekváros bukta ^{1,3,7} E: 363,56kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 59,94g Só: 0,23g Zsír: 7,04g Feh.: 14,85g Cuk: 2,00g Ca: 41,60mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, Zala felvágott ⁶ , Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} E: 200,83kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 25,89g Só: 1,43g Zsír: 7,20g Feh.: 7,81g Cuk: 5,00g Ca: 15,25mg	Tea, kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , magyaros vajkrém ⁷ , póréhagyma E: 188,08kcal Tel.zsír.: g CH: 26,90g Só: 0,79g Zsír: 6,59g Feh.: 5,08g Cuk: 5,00g Ca: 24,55mg	Padlizsánkrém ⁷ , Tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 235,47kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 48,05g Só: 1,61g Zsír: 0,99g Feh.: 8,25g Cuk: 5,00g Ca: 23,95mg	Zöldáru paprika, Házi csirkemájkrém ^{1,7,8} , Tea, zsemle ^{1,3,7} E: 189,27kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 35,52g Só: 0,82g Zsír: 1,87g Feh.: 7,36g Cuk: 5,00g Ca: 24,99mg	Tea, joghurt ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 224,05kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 37,85g Só: 0,88g Zsír: 4,73g Feh.: 7,27g Cuk: 10,9g Ca: 122,89mg
Energia:	751,95kcal	767,15kcal	759,17kcal	890,13kcal	912,44kcal
Zsír:	25,38g	25,81g	22,81g	25,95g	24,33g
Telített zsírsav:	10,08g	5,09g	6,80g	5,57g	7,40g
Fehérje:	39,56g	30,20g	36,78g	44,23g	35,90g
Szénhidrát:	89,25g	104,45g	100,16g	118,60g	135,95g
Hozzáadott cukor:	6,99g	7,10g	5,00g	5,00g	12,89g
Só:	3,64g	3,62g	3,59g	3,24g	2,24g
Ca:	394,99mg	338,14mg	400,52mg	369,56mg	513,18mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!