

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.01 Szerda	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Reggeli	Kalács, Karamellás tej, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 281,85kcal Tel.zsír: 3,37g CH: 42,31g Só: 0,71g Zsír: 8,46g Feh.: 8,80g Cuk: 12,79g Ca: 149,24mg	tej ⁷ , sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 269,75kcal Tel.zsír: 3,52g CH: 34,85g Só: 1,79g Zsír: 8,37g Feh.: 13,41g Cuk: g Ca: 199,82mg		tej ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ , retek E: 268,32kcal Tel.zsír: 5,76g CH: 32,22g Só: 0,84g Zsír: 10,60g Feh.: 10,78g Cuk: g Ca: 222,60mg	tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, alföldi kenyér, póréhagyma E: 268,48kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 31,24g Só: 1,49g Zsír: 11,07g Feh.: 11,67g Cuk: g Ca: 265,66mg
Tízórai	alma, dió ⁸ E: 84,58kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 5,37g Só: 0,01g Zsír: 5,94g Feh.: 2,10g Cuk: g Ca: 26,50mg	narancs E: 33,12kcal Tel.zsír: g CH: 6,80g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh.: 0,48g Cuk: g Ca: 35,04mg		banán E: 84,00kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g Cuk: g Ca: 4,80mg	körte E: 31,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,20g Só: g Zsír: 0,18g Feh.: 0,24g Cuk: g Ca: 9,42mg
Ebéd	Párolt csirkemell, Gyümölcsmártás ^{1,7} , Piritott dara fél adag ¹ E: 244,68kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 31,26g Só: 0,18g Zsír: 5,82g Feh.: 15,62g Cuk: 6,99g Ca: 36,51mg	Csirkeguleves ^{1,9} , Túrós batyu ^{1,3,7} E: 339,69kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 42,99g Só: 0,78g Zsír: 7,97g Feh.: 22,34g Cuk: 9,99g Ca: 96,30mg		Burgonyafőzelék ^{1,7} , fasírt (csirke) ^{1,3,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 416,41kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 57,17g Só: 2,55g Zsír: 16,81g Feh.: 15,02g Cuk: g Ca: 46,00mg	Bolognai makaróni ^{1,7} E: 353,01kcal Tel.zsír: 1,27g CH: 39,16g Só: 0,12g Zsír: 15,87g Feh.: 13,83g Cuk: g Ca: 48,32mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, Tojáskrém ^{3,7,10} , Tea, rozsoskenyér ^{1,3,7} E: 224,29kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 33,25g Só: 0,78g Zsír: 6,75g Feh.: 7,38g Cuk: 5,00g Ca: 31,30mg	Tonhalkrém ^{4,10} , Tea, paradicsom, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 196,76kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 29,40g Só: 0,51g Zsír: 5,42g Feh.: 7,41g Cuk: 5,00g Ca: 21,25mg		Pizza feltét paradicsomos- zöldséges ⁷ E: 65,94kcal Tel.zsír: 0,72g CH: 8,27g Só: 0,71g Zsír: 1,51g Feh.: 3,45g Cuk: 0,56g Ca: 52,24mg	Zöldáru paprika, margarin csökkentett zsírtartalmú, kefir ⁷ , kifli ^{1,3} E: 282,90kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 34,06g Só: 1,44g Zsír: 10,92g Feh.: 11,78g Cuk: g Ca: 282,46mg
Energia:	835,40kcal	839,33kcal	kcal	834,67kcal	936,19kcal
Zsír:	26,96g	21,92g	g	29,00g	38,04g
Telített zsírsav:	7,82g	6,97g	g	8,58g	10,68g
Fehérje:	33,90g	43,63g	g	30,29g	37,52g
Szénhidrát:	112,18g	114,04g	g	117,02g	111,67g
Hozzáadott cukor:	24,77g	14,99g	g	0,56g	g
Só:	1,68g	3,08g	g	4,15g	3,06g
Ca:	243,56mg	352,41mg	mg	325,63mg	605,86mg

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!