

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.01 Szerda	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Tízórai	<p>Kalács, Karamellás tej, margarin csökkentett zsírtartalmú</p> <p>E: 371,35kcal Tel.zsír: 4,30g CH: 56,97g Só: 0,89g</p> <p>Zsír: 10,41g Feh.: 12,02g Cuk: 18,48g Ca: 220,66mg</p>	<p>Tea, sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér^{1,3,7}, kígyó uborka</p> <p>E: 196,29kcal Tel.zsír: 1,28g CH: 31,19g Só: 1,10g</p> <p>Zsír: 4,28g Feh.: 8,04g Cuk: 6,99g Ca: 24,86mg</p>		<p>tej⁷, teljesörlesű kenyér^{1,3,7}, natúr sajtkrém⁷, retek</p> <p>E: 369,55kcal Tel.zsír: 5,14g CH: 53,63g Só: 1,32g</p> <p>Zsír: 9,89g Feh.: 16,18g Cuk: g Ca: 282,59mg</p>	<p>tej 1,5%⁷, párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér^{1,3,7}, póréhagyma</p> <p>E: 221,39kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 24,07g Só: 1,01g</p> <p>Zsír: 8,93g Feh.: 10,93g Cuk: g Ca: 257,66mg</p>
Ebéd	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,7}, Párolt csirkemell, Gyümölcsmártás^{1,7}, Piritott dara fél adag¹</p> <p>E: 446,47kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 54,97g Só: 1,31g</p> <p>Zsír: 12,47g Feh.: 26,61g Cuk: 9,99g Ca: 75,41mg</p>	<p>Csirkeraguleves^{1,9}, Túrós batyu^{1,3,7}</p> <p>E: 470,76kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 58,96g Só: 1,24g</p> <p>Zsír: 11,55g Feh.: 30,46g Cuk: 14,99g Ca: 128,91mg</p>		<p>Paradicsomleves^{1,9}, Fokhagymás sertés sült, Tört burgonya, csemegeuborka</p> <p>E: 402,61kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 38,71g Só: 3,87g</p> <p>Zsír: 17,05g Feh.: 22,12g Cuk: 4,00g Ca: 50,74mg</p>	<p>Kertészleves^{1,9}, Bolognai makaróni^{1,7}</p> <p>E: 527,84kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 56,35g Só: 1,09g</p> <p>Zsír: 24,62g Feh.: 20,38g Cuk: g Ca: 107,68mg</p>
Uzsonna	<p>Tojáskrém^{3,7,10}, Zöldáru paprika, teljesörlesű kenyér^{1,3,7}, alma</p> <p>E: 243,31kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 29,73g Só: 0,77g</p> <p>Zsír: 9,48g Feh.: 9,24g Cuk: g Ca: 44,58mg</p>	<p>Tonhalkrém^{4,10}, alma, rozsoskenyér^{1,3,7}</p> <p>E: 227,81kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 32,69g Só: 0,63g</p> <p>Zsír: 7,09g Feh.: 7,84g Cuk: g Ca: 27,81mg</p>		<p>Pizza feltét paradicsomos- zöldséges⁷, Tea</p> <p>E: 118,91kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 18,13g Só: 1,10g</p> <p>Zsír: 2,19g Feh.: 4,78g Cuk: 7,83g Ca: 78,33mg</p>	<p>Zöldáru paprika, kifli^{1,3}, margarin csökkentett zsírtartalmú, kefir⁷</p> <p>E: 284,86kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 34,36g Só: 1,44g</p> <p>Zsír: 10,95g Feh.: 11,90g Cuk: g Ca: 283,66mg</p>
Energia:	1 061,13kcal	894,87kcal	kcal	891,07kcal	1 034,09kcal
Zsír:	32,36g	22,92g	g	29,14g	44,49g
Telített zsírsav:	9,22g	6,05g	g	7,39g	11,04g
Fehérje:	47,87g	46,33g	g	43,08g	43,21g
Szénhidrát:	141,67g	122,85g	g	110,47g	114,79g
Hozzáadott cukor:	28,47g	21,98g	g	11,83g	g
Só:	2,98g	2,97g	g	6,30g	3,55g
Ca:	340,66mg	181,57mg	mg	411,66mg	648,99mg

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!