

Étkezés	2022.01.03 Hétfő	2022.01.04 Kedd	2022.01.05 Szerda	2022.01.06 Csütörtök	2022.01.07 Péntek
Tízórai	Kakaós csiga^{1,3,7}, Tej⁷ E: 338kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 52,11g Só: 0,33g Zsír: 9,04g Feh.: 13,34g Cuk: g Ca: 285,00mg	Kenyér felvágott paprika^{1,3,7}, Főtt tojás³, Gyümölcs tea E: 310kcal Tel.zsír: 2,63g CH: 35,29g Só: 2,43g Zsír: 10,51g Feh.: 17,44g Cuk: g Ca: 63,46mg	Briós^{1,3,7}, Karamellás tej⁷ E: 407kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 68,41g Só: 0,80g Zsír: 8,48g Feh.: 13,81g Cuk: 29,12g Ca: 298,62mg	Zsemle felvágott^{1,3,7}, Paradicsom, Tea E: 279kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 41,72g Só: 1,92g Zsír: 6,61g Feh.: 12,11g Cuk: 8,99g Ca: 50,40mg	Pizzás csiga^{1,7}, Tej⁷ E: 562kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 59,25g Só: 0,33g Zsír: 26,75g Feh.: 17,50g Cuk: g Ca: 285,00mg
Ebéd	Legényfogó leves^{7,9}, Alma, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral¹ E: 566kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 85,45g Só: 1,79g Zsír: 13,88g Feh.: 25,15g Cuk: 4,00g Ca: 113,94mg	Reszeltészta - leves^{1,3,9}, Húsgombóc paradicsommártással^{1,3,9}, Kenyér^{1,3,7} E: 565kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 74,68g Só: 3,43g Zsír: 17,16g Feh.: 25,02g Cuk: 6,99g Ca: 58,23mg	vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Sült csirkecomb, Gombás párolt rizs, Csemege uborka E: 513kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 74,29g Só: 4,12g Zsír: 18,55g Feh.: 16,90g Cuk: 9,21g Ca: 85,69mg	Zöldségleves^{1,9}, Sült kolbász⁶, Burgonyafőzelék^{1,7}, Kenyér^{1,3,7} E: 573kcal Tel.zsír: 6,19g CH: 69,42g Só: 4,39g Zsír: 23,37g Feh.: 19,60g Cuk: g Ca: 94,71mg	Zöldborsóleves¹, Csikóstokány^{1,7}, Tészta köret^{1,3} E: 615kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 69,72g Só: 2,92g Zsír: 23,06g Feh.: 30,20g Cuk: g Ca: 93,45mg
Uzsonna	Sajttal töltött pulykamell rántva (fagyasztott)^{1,3,7}, Paradicsom, Kenyér^{1,3,7} E: 349kcal Tel.zsír: 2,89g CH: 41,36g Só: 2,31g Zsír: 10,70g Feh.: 21,42g Cuk: g Ca: 111,47mg	Rozsos stangli^{1,3,7}, Kenőmájás^{6,7}, Retek E: 229kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 24,45g Só: 0,85g Zsír: 9,00g Feh.: 13,00g Cuk: g Ca: 16,50mg	Rozsos stangli^{1,3,7}, kockasajt⁷, hagyma E: 187kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 29,92g Só: 0,03g Zsír: 3,35g Feh.: 10,80g Cuk: g Ca: 57,60mg	Tej⁷, fahéjas gabonapehely¹ E: 313kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 54,80g Só: 0,48g Zsír: 5,05g Feh.: 11,30g Cuk: g Ca: 285,00mg	Natúr joghurt⁷, Kifli^{1,3} E: 206kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 29,70g Só: 1,08g Zsír: 5,68g Feh.: 8,86g Cuk: g Ca: 188,44mg
Energia:	1 253,52kcal	1 104,11kcal	1 107,43kcal	1 165,28kcal	1 383,60kcal
Zsír:	33,61g	36,66g	30,38g	35,03g	55,49g
Telített zsírsav:	9,02g	7,87g	6,47g	10,34g	9,51g
Fehérje:	59,92g	55,46g	41,50g	43,01g	56,56g
Szénhidrát:	178,92g	134,41g	172,62g	165,94g	158,67g
Hozzáadott cukor:	4,00g	6,99g	38,33g	8,99g	g
Só:	4,43g	6,70g	4,96g	6,79g	4,33g
Ca:	510,41mg	138,19mg	441,91mg	430,12mg	566,89mg

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!