

Étkezés	2022.01.10 Hétfő	2022.01.11 Kedd	2022.01.12 Szerda	2022.01.13 Csütörtök	2022.01.14 Péntek
Tízórai	Magos zsemle^{1,3,7,11}, Felvágott csirkemell sonka⁶, Paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea E: 467kcal Tel.zsír: 2,18g CH: 48,40g Só: 1,96g Zsír: 20,26g Feh.: 21,48g Cuk: g Ca: 109,87mg	Sajtos pogácsa^{1,3,7}, Tej⁷ E: 534kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 49,25g Só: 0,33g Zsír: 23,55g Feh.: 28,30g Cuk: g Ca: 285,00mg	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, rettek^{1,3,7}, Limonádé cukor nélkül E: 378kcal Tel.zsír: 9,47g CH: 34,87g Só: 1,92g Zsír: 17,70g Feh.: 18,62g Cuk: g Ca: 467,83mg	Zsemle^{1,3,7}, Margarin, Kakaó⁷ E: 393kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 60,93g Só: 1,32g Zsír: 10,34g Feh.: 13,64g Cuk: 19,10g Ca: 309,64mg	Kefir⁷, Sajtos baguette^{1,7} E: 411kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 71,35g Só: 0,68g Zsír: 10,10g Feh.: 9,65g Cuk: g Ca: 270,00mg
Ebéd	Fejtett bableves^{1,9}, Túrós tészta^{1,7} E: 506kcal Tel.zsír: 3,91g CH: 71,08g Só: 1,21g Zsír: 14,11g Feh.: 22,62g Cuk: g Ca: 110,15mg	Almaleves őszibarackos^{1,7}, Zöldséges rizottó csirkemell csikokkal sajt nélkül E: 404kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 58,20g Só: 1,50g Zsír: 8,66g Feh.: 21,91g Cuk: 7,99g Ca: 67,67mg	Kertészleves^{1,9}, Sárgaborsó főzelék¹, Sertéspaprikás⁷ E: 726kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 65,58g Só: 3,19g Zsír: 35,83g Feh.: 32,25g Cuk: g Ca: 109,52mg	Tojásleves^{1,3}, Rántott sertés karaj^{1,3}, Burgonyapüré⁷, Káposzta saláta E: 775kcal Tel.zsír: 5,92g CH: 67,00g Só: 3,96g Zsír: 43,84g Feh.: 26,04g Cuk: 3,00g Ca: 138,92mg	Alföldi Lebbencsleves¹, Rakott karfiol⁷ E: 420kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 37,04g Só: 2,22g Zsír: 19,75g Feh.: 22,09g Cuk: g Ca: 110,63mg
Uzsonna	Édes keksz^{1,3,7}, Banán E: 252kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 54,42g Só: 0,08g Zsír: 0,96g Feh.: 5,54g Cuk: 4,00g Ca: 12,55mg	Melegszendvics^{1,3,7}, Lilahagyma E: 262kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 33,57g Só: 1,61g Zsír: 6,02g Feh.: 18,05g Cuk: g Ca: 133,40mg	Lekváros kenyér^{1,3,7} E: 258kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 45,67g Só: 1,47g Zsír: 5,50g Feh.: 6,00g Cuk: 12,46g Ca: 12,84mg	Túrórudi^{5,7}, dió⁸ E: 300kcal Tel.zsír: 8,75g CH: 15,30g Só: 0,01g Zsír: 22,74g Feh.: 8,43g Cuk: 11,46g Ca: 60,60mg	Kakaós csiga^{1,3,7} E: 217kcal Tel.zsír: g CH: 38,86g Só: g Zsír: 5,29g Feh.: 4,84g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 224,69kcal	1 200,15kcal	1 360,94kcal	1 468,40kcal	1 047,81kcal
Zsír:	35,33g	38,23g	59,03g	76,91g	35,15g
Telített zsírsav:	6,22g	7,06g	14,28g	18,75g	7,10g
Fehérje:	49,65g	68,26g	56,87g	48,12g	36,58g
Szénhidrát:	173,90g	141,02g	146,12g	143,23g	147,24g
Hozzáadott cukor:	4,00g	7,99g	12,46g	33,56g	g
Só:	3,26g	3,44g	6,58g	5,29g	2,90g
Ca:	232,57mg	486,07mg	590,19mg	509,16mg	380,63mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!