

Étkezés	2022.01.24 Hétfő	2022.01.25 Kedd	2022.01.26 Szerda	2022.01.27 Csütörtök	2022.01.28 Péntek
Tízórai	Zsemle margarin pulykamellsonka sárgarépa ^{1,3,7} , Gyümölcs tea E: 335kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 49,95g Só: 2,69g Zsír: 7,10g Feh.: 16,33g Cuk: g Ca: 81,76mg	Tepertős pogácsa ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 510kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 55,37g Só: 0,33g Zsír: 23,82g Feh.: 15,79g Cuk: g Ca: 285,00mg	magos zsemle magyaros vajkrém retek ^{1,7,11} , Tejeskávé ⁷ E: 514kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 81,15g Só: 1,49g Zsír: 13,42g Feh.: 16,77g Cuk: 17,98g Ca: 312,97mg	Májkrém ⁶ , Tea, Kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 428kcal Tel.zsír: 4,66g CH: 55,88g Só: 2,61g Zsír: 14,75g Feh.: 16,47g Cuk: 9,99g Ca: 29,94mg	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 508kcal Tel.zsír: 5,42g CH: 81,78g Só: 1,16g Zsír: 11,74g Feh.: 18,26g Cuk: 26,38g Ca: 354,91mg
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Mandarin, Dejős tészta ^{1,8} E: 759kcal Tel.zsír: 4,85g CH: 95,95g Só: 3,11g Zsír: 29,20g Feh.: 25,98g Cuk: 13,30g Ca: 151,15mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Halpogácsa (Halfasírt) ^{1,3,4,7} , Főtt rizs, Őszibarack Kompót E: 813kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 113,69g Só: 4,47g Zsír: 22,98g Feh.: 31,74g Cuk: 17,98g Ca: 75,30mg	Vajgaluskaleves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fokhagymás pulykatokány ⁷ E: 536kcal Tel.zsír: 7,23g CH: 36,98g Só: 5,17g Zsír: 30,41g Feh.: 25,76g Cuk: g Ca: 138,58mg	Zöldségleves ^{1,9} , Csirkepörkölt, Galuska ^{1,3} E: 556kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 52,04g Só: 4,26g Zsír: 25,44g Feh.: 26,84g Cuk: 0,55g Ca: 100,74mg	Csontleves ¹ , Rakott burgonya ^{3,7} , Csemege uborka E: 413kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 49,62g Só: 6,44g Zsír: 16,02g Feh.: 16,63g Cuk: g Ca: 137,03mg
Uzsonna	Sült húsos zsíros kenyér ^{1,3,7} , Ivólé E: 287kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 34,48g Só: 1,46g Zsír: 10,26g Feh.: 13,90g Cuk: g Ca: 27,62mg	Mogyorókrém ⁵ E: 80kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 8,55g Só: 0,17g Zsír: 4,65g Feh.: 0,98g Cuk: 7,20g Ca: 18,00mg	Meggyes rétes ^{1,8} E: 138kcal Tel.zsír: 0,39g CH: 26,30g Só: 0,11g Zsír: 2,06g Feh.: 2,72g Cuk: 8,79g Ca: 26,31mg	Alma, Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 383kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 72,90g Só: 0,80g Zsír: 6,04g Feh.: 8,44g Cuk: 14,80g Ca: 35,75mg	Narancs, Korpás keksz ^{1,3,7} E: 422kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 67,21g Só: 0,80g Zsír: 11,36g Feh.: 11,13g Cuk: 4,79g Ca: 79,84mg
Energia:	1 381,01kcal	1 403,05kcal	1 187,79kcal	1 366,98kcal	1 342,82kcal
Zsír:	46,56g	51,45g	45,88g	46,23g	39,13g
Telített zsírsav:	10,20g	7,08g	9,56g	9,57g	14,84g
Fehérje:	56,21g	48,51g	45,25g	51,75g	46,02g
Szénhidrát:	180,39g	177,61g	144,44g	180,82g	198,61g
Hozzáadott cukor:	13,30g	25,18g	26,77g	25,34g	31,18g
Só:	7,26g	4,98g	6,77g	7,67g	8,40g
Ca:	260,53mg	378,30mg	477,86mg	166,43mg	571,78mg

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!