

Étkezés	2022.03.07 Hétfő	2022.03.08 Kedd	2022.03.09 Szerda	2022.03.10 Csütörtök	2022.03.11 Péntek
Tízórai	Kakaós csiga ^{1,3,7} , Tej ⁷ 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} , Csipkebogyó tea E: 290kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 43,58g Só: 2,32g Zsír: 6,77g Feh.: 13,30g Cuk: 8,99g Ca: 47,70mg	Vaniliás tej ⁷ , perec ¹ E: 194kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 25,09g Só: 0,33g Zsír: 5,57g Feh.: 10,43g Cuk: 1,50g Ca: 285,01mg	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek ^{1,3,7} , Tea E: 414kcal Tel.zsír: 9,47g CH: 43,86g Só: 1,92g Zsír: 17,70g Feh.: 18,62g Cuk: 8,99g Ca: 434,88mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Tejeskávé neskávéból ⁷ E: 580kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 63,16g Só: 0,28g Zsír: 22,80g Feh.: 27,38g Cuk: 15,98g Ca: 239,86mg
Ebéd	Csirkeraguleves ^{1,9} , Alma, Sajtos makaróni ^{1,7} E: 535kcal Tel.zsír: 5,58g CH: 65,13g Só: 2,62g Zsír: 16,79g Feh.: 29,54g Cuk: g Ca: 248,21mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Töltött csirkecomb egész ^{1,3,7} , Tört burgonya, csalamádé E: 561kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 66,35g Só: 5,69g Zsír: 19,79g Feh.: 28,42g Cuk: 4,00g Ca: 88,01mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Bakonyi sertésszelet ^{1,7} , Főtt rizs E: 597kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 70,09g Só: 2,90g Zsír: 23,41g Feh.: 22,00g Cuk: g Ca: 73,54mg	Kertészleves ^{1,9} , Vagdalt pogácsa ^{1,3,7} , Szárazbabfőzelék ^{1,7} E: 903kcal Tel.zsír: 5,89g CH: 66,54g Só: 3,45g Zsír: 55,00g Feh.: 32,55g Cuk: g Ca: 151,21mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Borsos tokány, Kötött tészta ^{1,3} E: 418kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 41,80g Só: 2,38g Zsír: 17,01g Feh.: 22,83g Cuk: g Ca: 64,53mg
Uzsonna	Melegszendvics ^{1,3,6,7} , Paradicsom E: 327kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 31,69g Só: 1,99g Zsír: 15,16g Feh.: 15,04g Cuk: g Ca: 156,33mg	Túrós táská ^{1,3,7} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 322kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 46,18g Só: 0,36g Zsír: 8,64g Feh.: 12,75g Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	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	Virsli zsömlében ketchuppal ^{1,6} E: 238kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 33,19g Só: 1,84g Zsír: 6,63g Feh.: 10,90g Cuk: 2,10g Ca: 17,86mg	Édes keksz ^{1,3,7} , meggyes krémtúró ⁷ E: 189kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 31,87g Só: 0,03g Zsír: 3,63g Feh.: 7,00g Cuk: 9,36g Ca: 21,49mg
Energia:	1 200,68kcal	1 173,18kcal	1 048,78kcal	1 554,81kcal	1 187,14kcal
Zsír:	41,00g	35,20g	34,48g	79,34g	43,44g
Telített zsírsav:	10,56g	8,42g	7,15g	16,98g	5,89g
Fehérje:	57,93g	54,47g	38,42g	62,08g	57,21g
Szénhidrát:	148,94g	156,11g	140,84g	143,59g	136,83g
Hozzáadott cukor:	g	22,74g	13,96g	11,09g	25,35g
Só:	4,95g	8,38g	4,69g	7,22g	2,68g
Ca:	689,54mg	288,12mg	371,38mg	603,95mg	325,88mg

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!