

Étkezés	2022.03.16 Szerda	2022.03.17 Csütörtök	2022.03.18 Péntek
Tízórai	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	Zsemle^{1,3,7}, gépsonka, Paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea E: 265kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 35,89g Só: 1,44g Zsír: 6,97g Feh.: 14,26g Cuk: 5,00g Ca: 28,28mg	Karamellás tej⁷, Sajtkrémes párna^{1,3,7} E: 407kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 47,24g Só: 0,33g Zsír: 14,75g Feh.: 19,50g Cuk: 13,99g Ca: 285,08mg
Ebéd	Magyaros burgonyaleves^{1,9}, Alma, Tavaszi rizseshús csirkemellből E: 585kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 84,06g Só: 2,23g Zsír: 14,90g Feh.: 24,60g Cuk: g Ca: 71,72mg	Vajgaluskaleves^{1,3}, Sült debreceni kolbász (feltét), Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 488kcal Tel.zsír: 11,35g CH: 23,25g Só: 4,78g Zsír: 34,13g Feh.: 20,31g Cuk: g Ca: 104,26mg	Alföldi zöldségleves⁹, Székelykáposzta^{1,7} E: 400kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 25,90g Só: 2,21g Zsír: 21,77g Feh.: 23,67g Cuk: g Ca: 163,39mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér^{1,3,7}, Mogyorókrém^{5,7} E: 184kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 31,49g Só: 0,65g Zsír: 3,77g Feh.: 5,74g Cuk: 4,80g Ca: 28,49mg	Mandarin, Zabrudai^{1,3,5,6,7,8} E: 201kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 27,17g Só: 0,08g Zsír: 8,25g Feh.: 3,80g Cuk: 4,31g Ca: 57,56mg	Meggyes rétes^{1,3,6,7} E: 226kcal Tel.zsír: 0,11g CH: 39,56g Só: 1,19g Zsír: 4,89g Feh.: 5,37g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 330,60kcal	953,91kcal	1 033,22kcal
Zsír:	45,43g	49,34g	41,41g
Telített zsírsav:	4,56g	16,22g	5,74g
Fehérje:	47,84g	38,37g	48,54g
Szénhidrát:	174,80g	86,31g	112,70g
Hozzáadott cukor:	4,80g	9,30g	13,99g
Só:	3,21g	6,30g	3,74g
Ca:	385,21mg	190,10mg	448,47mg

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!