

Étkezés	2022.03.21 Hétfő	2022.03.22 Kedd	2022.03.23 Szerda	2022.03.24 Csütörtök	2022.03.25 Péntek	2022.03.26 Szombat
Tízórai	Kalács^{1,3,7}, Kakaó⁷ E: 443kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 71,31g Só: 1,01g Zsír: 10,22g Feh.: 16,01g Cuk: 23,30g Ca: 316,08mg	Teljes kiörlésű kenyér^{1,3,7}, Párizsi⁶, Margarin, Hársfa tea E: 284kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 33,99g Só: 1,55g Zsír: 11,63g Feh.: 9,91g Cuk: 8,10g Ca: 30,72mg	korpás zsemle^{1,3,7}, Retek, Limonádé cukor nélkül, kockasajt⁷ E: 207kcal Tel.zsír.: 0,09g CH: 28,32g Só: 0,65g Zsír: 6,04g Feh.: 9,20g Cuk: g Ca: 62,39mg	Zsemle^{1,3,7}, Májkrém⁶, hagyma E: 233kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 32,62g Só: 1,40g Zsír: 7,23g Feh.: 9,60g Cuk: g Ca: 35,40mg	Csokis croissant^{1,3,7}, Tej⁷ E: 356kcal Tel.zsír.: 6,74g CH: 34,63g Só: 0,71g Zsír: 18,59g Feh.: 12,11g Cuk: 7,42g Ca: 325,55mg	Zsemle^{1,3,7}, Felvágott csirkemell sonka⁶, Tea, fűszeres vajkrém⁷ E: 302kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 40,91g Só: 1,71g Zsír: 8,91g Feh.: 14,09g Cuk: 8,99g Ca: 20,46mg
Ebéd	Palócleves sertésből^{1,7}, Alma, Diós tészta^{1,8} E: 833kcal Tel.zsír.: 6,26g CH: 76,96g Só: 1,23g Zsír: 44,33g Feh.: 28,65g Cuk: 10,00g Ca: 141,30mg	Paradicsomleves^{1,9}, Bácskai rizseshús, Csemege uborka E: 550kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 68,54g Só: 4,28g Zsír: 20,66g Feh.: 20,77g Cuk: 5,99g Ca: 64,59mg	Tejfölös gombaleves galuskával^{1,3,7}, Csirkepörkölt, Tészta köret¹ E: 641kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 66,25g Só: 2,34g Zsír: 26,93g Feh.: 32,45g Cuk: g Ca: 111,24mg	Erőleves csigatésztával¹, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Fasírt (sertés)^{1,3,7}, Kenyér^{1,3,7} E: 740kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 86,03g Só: 4,93g Zsír: 23,78g Feh.: 43,20g Cuk: g Ca: 193,30mg	Lebbencsleves¹, Vadas sertéstokány^{1,7,10}, Galuska^{1,3} E: 554kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 58,07g Só: 3,56g Zsír: 22,58g Feh.: 26,33g Cuk: 2,00g Ca: 64,80mg	Erdei gyümölcsleves⁷, Natúr csirkemell, Bulgur fél adag¹, Párolt zöldség fél adag E: 406kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 43,06g Só: 1,93g Zsír: 12,94g Feh.: 30,35g Cuk: 7,99g Ca: 77,40mg
Uzsonna	Kifli^{1,3}, Paradicsom, krinolin^{6,10} E: 184kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 24,86g Só: 1,32g Zsír: 5,84g Feh.: 7,83g Cuk: g Ca: 21,56mg	Graham kenyér^{1,3,7}, Lilahagyma, libazsír E: 288kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 40,29g Só: 1,21g Zsír: 10,63g Feh.: 7,48g Cuk: g Ca: 26,80mg	Gabona pehely¹, Tej⁷ E: 287kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 43,61g Só: 1,03g Zsír: 7,67g Feh.: 10,34g Cuk: g Ca: 391,80mg	Kifli^{1,3}, Natúr joghurt⁷, Alma E: 248kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 38,10g Só: 1,09g Zsír: 6,16g Feh.: 9,34g Cuk: g Ca: 201,04mg	Banán, Müzliszelet^{1,5} E: 203kcal Tel.zsír.: g CH: 40,64g Só: 0,07g Zsír: 2,92g Feh.: 2,76g Cuk: 4,00g Ca: 31,20mg	csokoládés puding⁷ E: 156kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg
Energia:	1 460,72kcal	1 122,58kcal	1 135,51kcal	1 221,35kcal	1 112,11kcal	863,93kcal
Zsír:	60,39g	42,92g	40,64g	37,17g	44,09g	23,87g
Telített zsírsav:	13,07g	5,67g	9,43g	9,72g	10,31g	8,69g
Fehérje:	52,49g	38,16g	51,99g	62,15g	41,19g	48,24g
Szénhidrát:	173,13g	142,82g	138,17g	156,75g	133,34g	114,53g
Hozzáadott cukor:	33,30g	14,09g	g	g	13,41g	36,96g
Só:	3,55g	7,04g	4,03g	7,42g	4,34g	3,78g
Ca:	478,94mg	122,11mg	565,43mg	429,74mg	421,55mg	211,76mg

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!