

Étkezés	2022.02.28 Hétfő	2022.03.01 Kedd	2022.03.02 Szerda	2022.03.03 Csütörtök	2022.03.04 Péntek
Tízórai	Sajtos baguette^{1,7}, Kakaó⁷ E: 466kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 93,40g Só: 0,38g Zsír: 5,91g Feh.: 10,93g Cuk: 19,10g Ca: 298,14mg	Zsemle sonka uborka^{1,3,7}, Limonádé cukor nélkül E: 238kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 31,58g Só: 1,92g Zsír: 6,56g Feh.: 12,11g Cuk: g Ca: 83,85mg	Melegszendvics^{1,3,7}, Paradicsom, Tej⁷ E: 382kcal Tel.zsír: 4,78g CH: 46,33g Só: 1,94g Zsír: 9,84g Feh.: 26,69g Cuk: g Ca: 416,10mg	Retek, kockasajt⁷, rozsoskenyér^{1,3,7} E: 194kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 34,48g Só: 0,72g Zsír: 3,15g Feh.: 7,07g Cuk: g Ca: 30,66mg	Sonkás pizza^{1,3,7}, Tej⁷ E: 681kcal Tel.zsír: 8,33g CH: 78,82g Só: 2,55g Zsír: 23,58g Feh.: 34,72g Cuk: 2,00g Ca: 491,88mg
Ebéd	Húsleves (marha) csigatésztával^{1,8,9}, Alma, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral¹ E: 597kcal Tel.zsír: 6,02g CH: 84,82g Só: 1,80g Zsír: 18,86g Feh.: 22,74g Cuk: 4,00g Ca: 59,24mg	Francia hagymaleves kenyérkockával^{1,3,7,8}, Mustáros tarja¹⁰, Rizi- bizi, Őszibarack Kompót E: 774kcal Tel.zsír: 13,57g CH: 78,50g Só: 3,36g Zsír: 37,60g Feh.: 27,51g Cuk: 14,99g Ca: 226,85mg	Reszeltészta - leves^{1,3,9}, Burgonyafőzelék^{1,7}, Sült kolbász feltét E: 668kcal Tel.zsír: 13,17g CH: 41,85g Só: 3,29g Zsír: 45,38g Feh.: 21,25g Cuk: g Ca: 91,11mg	Erőleves eperlevéllel^{1,3,8,9}, Sajtos halfilé^{4,7,8}, bulgur köret¹, Franciasaláta^{3,7,10} E: 1 124kcal Tel.zsír: 9,33g CH: 156,04g Só: 3,80g Zsír: 36,67g Feh.: 51,64g Cuk: 1,50g Ca: 230,05mg	vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Sertéspörkölt, Galuska^{1,3}, Csemege uborka E: 610kcal Tel.zsír: 2,97g CH: 59,47g Só: 4,73g Zsír: 31,14g Feh.: 18,65g Cuk: 9,71g Ca: 83,99mg
Uzsonna	Lilahagyma, Sült bécsi virslí, korpás kifli¹ E: 332kcal Tel.zsír: 6,30g CH: 27,12g Só: 2,64g Zsír: 17,67g Feh.: 15,61g Cuk: g Ca: 38,36mg	Vajas-mézes kenyér^{1,3,7} E: 350kcal Tel.zsír: 7,73g CH: 43,63g Só: 1,21g Zsír: 16,60g Feh.: 6,02g Cuk: 12,15g Ca: 23,00mg	natúr joghurt⁷, háztartási keksz^{1,3,7} E: 175kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 31,89g Só: 0,44g Zsír: 3,26g Feh.: 4,43g Cuk: 7,40g Ca: 28,00mg	Zsemle főtt tojás uborka^{1,3,7} E: 236kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 29,56g Só: 1,18g Zsír: 8,90g Feh.: 9,27g Cuk: g Ca: 31,55mg	lekváros táská^{1,3,6,7} E: 226kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 32,88g Só: 1,38g Zsír: 8,92g Feh.: 2,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 394,89kcal	1 362,00kcal	1 226,09kcal	1 554,38kcal	1 516,63kcal
Zsír:	42,44g	60,75g	58,49g	48,72g	63,64g
Telített zsírsav:	14,45g	23,00g	19,03g	11,61g	15,11g
Fehérje:	49,28g	45,64g	52,37g	67,98g	56,28g
Szénhidrát:	205,34g	153,71g	120,07g	220,08g	171,18g
Hozzáadott cukor:	23,10g	27,14g	7,40g	1,50g	11,71g
Só:	4,81g	6,49g	5,66g	5,69g	8,66g
Ca:	395,74mg	333,70mg	535,21mg	292,26mg	575,87mg

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!