

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
Tízórai	Mákos búrkifli, Tej₇ E: 496kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 63,25g Só: 0,33g Zsír: 18,75g Feh.: 15,50g H.Cuk: g Ca: 285,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér_{1,3,7}, Paradicsom, Felvágott szendvics sonka₆, Vajkrém₇, Gyümölcsstea citrommal E: 235kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 29,41g Só: 1,33g Zsír: 7,31g Feh.: 11,66g H.Cuk: g Ca: 28,52mg	Kalács_{1,3,7}, Alma, Karamellás tej₇ E: 461kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 74,55g Só: 0,97g Zsír: 10,54g Feh.: 16,05g H.Cuk: 18,18g Ca: 315,63mg	Teljes kiőrlésű kenyér_{1,3,7}, Kenőmájás_{6,7}, Ujhagyma, Tej₇ E: 362kcal Tel.zsír.: 5,89g CH: 42,80g Só: 1,71g Zsír: 12,83g Feh.: 19,28g H.Cuk: g Ca: 340,49mg	Kakaós csiga_{1,3,7}, Alma, Tej₇ E: 380kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 60,51g Só: 0,34g Zsír: 9,52g Feh.: 13,82g H.Cuk: g Ca: 297,60mg
Ebéd	Tárkonyos szárnyasragu leves_{1,3,7,9,10}, Alma, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral_{1,3,7,9,10} E: 605kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 87,69g Só: 0,34g Zsír: 17,56g Feh.: 24,11g H.Cuk: 4,00g Ca: 87,36mg	Magyaros burgonyaleves_{1,3,7,9,10}, Rakott karfiol_{1,3,7,9,10}, Kenyer_{1,3,7} E: 592kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 63,17g Só: 1,48g Zsír: 24,35g Feh.: 27,72g H.Cuk: g Ca: 137,85mg	Meggyleves_{1,7}, Mandulás rántott csirkemell_{1,3,7,8,9}, Franciasaláta_{1,3,7,9,10} E: 518kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 49,23g Só: 0,97g Zsír: 22,43g Feh.: 28,09g H.Cuk: 9,49g Ca: 110,97mg	Frankfurti leves_{1,3,7,9,10}, Húsgombóc_{1,3,7,9,10}, Paradicsommártás_{1,3,7,9,10} E: 650kcal Tel.zsír.: 5,88g CH: 37,40g Só: 1,23g Zsír: 44,75g Feh.: 24,50g H.Cuk: 6,99g Ca: 101,50mg	BrokkolikréMLEVES pirított napraforgómaggal_{1,3,7,9,10}, Bakonyi halpaprikás_{1,4,7}, Galuska_{1,3,7,9,10} E: 532kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 47,32g Só: 1,74g Zsír: 25,28g Feh.: 26,26g H.Cuk: 0,60g Ca: 125,57mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér_{1,3,7}, Lekvár sárgabarack E: 170kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 35,46g Só: 0,54g Zsír: 0,67g Feh.: 5,15g H.Cuk: 8,15g Ca: 19,64mg	Gyümölcsjoghurt₇, Kifli_{1,3} E: 182kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 32,84g Só: 0,74g Zsír: 2,28g Feh.: 7,26g H.Cuk: 5,90g Ca: 122,44mg	Teljes kiőrlésű kenyér_{1,3,7}, Paradicsom, Vajkrém₇ E: 198kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 28,09g Só: 0,54g Zsír: 6,77g Feh.: 5,97g H.Cuk: g Ca: 25,37mg	Teljes kiőrlésű kenyér_{1,3,7}, Tojáskrém_{1,3,7,9,10}, Lilahagyma E: 281kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 29,63g Só: 0,85g Zsír: 12,94g Feh.: 11,08g H.Cuk: g Ca: 52,25mg	Banán, Belvita Almás zabszelet E: 126kcal Tel.zsír.: g CH: 29,04g Só: 0,07g Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g H.Cuk: g Ca: 7,20mg
Energia:	1 270,46kcal	1 008,95kcal	1 177,17kcal	1 293,49kcal	1 038,18kcal
Zsír:	36,98g	33,94g	39,74g	70,52g	34,93g
Telített zsírsav:	5,35g	7,95g	11,26g	15,11g	7,94g
Fehérje:	44,76g	46,64g	50,11g	54,86g	41,64g
Szénhidrát:	186,41g	125,42g	151,88g	109,83g	136,87g
Hozzáadott cukor:	12,15g	5,90g	27,67g	6,99g	0,60g
Só:	1,21g	3,55g	2,48g	3,78g	2,15g
Ca:	392,01mg	288,81mg	451,97mg	494,24mg	430,37mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!