

Étkezés	2024.03.25 Hétfő	2024.03.26 Kedd	2024.03.27 Szerda	2024.03.28 Csütörtök
Reggeli	Körözött csészés ⁷ , Kakaó 2,8% ⁷ , Kígyóborka, Tejes kifli+++ ^{1,7} E: 335,24kcal Tel.zsír.: 5,94g CH: 44,91g Só: 0,97g Zsír: 10,31g Feh.: 15,10g Cuk: 5,34g Ca: 262,08mg	Tej 2,8% ⁷ , Mogyorókrém ^{5,7} , Félbarna kenyér+++ ¹ E: 278,60kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 38,10g Só: 0,84g Zsír: 9,44g Feh.: 10,01g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	Reszelt sajt ⁷ , Tej 2,8% ⁷ , Margarin/csészés, Retek jégcsap+++ ¹ , Félbarna kenyér+++ ¹ E: 312,72kcal Tel.zsír.: 7,45g CH: 32,60g Só: 1,16g Zsír: 13,58g Feh.: 14,78g Cuk: 0,00g Ca: 383,40mg	Karamellás tej 2,8% ⁷ , Foszlós kalács ^{1,3,7} E: 238,95kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 34,79g Só: 0,45g Zsír: 7,08g Feh.: 8,54g Cuk: 5,00g Ca: 191,99mg
Tízórai	Alma E: 52,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 11,40g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,30g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Narancs+++ E: 47,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 9,40g Só: 0,01g Zsír: 0,10g Feh.: 0,90g Cuk: 0,00g Ca: 43,80mg	Banán E: 62,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 14,14g Só: 0,04g Zsír: 0,21g Feh.: 0,91g Cuk: 0,00g Ca: 4,20mg	Mandarin E: 46,90kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 9,80g Só: 0,00g Zsír: 0,30g Feh.: 0,70g Cuk: 0,00g Ca: 23,00mg
Ebéd	Halrudacska ^{1,2,3,4,6,7,9,10,13} , Majonéz ^{3,7,10} , Párolt zöldség+++ ¹ , Túró rudi/30gr/db ^{5,7} E: 338,92kcal Tel.zsír.: 5,71g CH: 34,87g Só: 0,69g Zsír: 16,13g Feh.: 12,97g Cuk: 0,50g Ca: 35,96mg	Sajtmártás ^{1,7,8} , Spenót felfújt ^{1,3,7} , Alma E: 421,57kcal Tel.zsír.: 9,65g CH: 36,37g Só: 1,37g Zsír: 21,34g Feh.: 20,22g Cuk: 0,00g Ca: 445,84mg	Párolt csirkemell +++ ¹ , Karalábefőzelék ^{1,7} , Tejszelet ⁷ E: 300,84kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 25,11g Só: 0,58g Zsír: 13,67g Feh.: 18,73g Cuk: 0,59g Ca: 141,36mg	Tejfölös burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertés pörkölt+++ ¹ , Alma E: 339,08kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 36,78g Só: 0,11g Zsír: 14,11g Feh.: 14,83g Cuk: 0,00g Ca: 56,88mg
Uzsonna	Sajtos stangli+++ ^{1,3,7} E: 88,40kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 7,60g Só: 0,00g Zsír: 5,48g Feh.: 1,60g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Margarin/csészés, Sonkás felvágott, Reszelt sárgarépa+++ ¹ , Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 194,59kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 31,60g Só: 1,09g Zsír: 3,53g Feh.: 7,29g Cuk: 0,00g Ca: 14,00mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Tejeskifli ^{1,7} E: 228,96kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 40,14g Só: 0,50g Zsír: 3,51g Feh.: 8,55g Cuk: 0,00g Ca: 135,44mg	Vajkrém/natúr+++ ¹ , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle+++ ¹ E: 195,35kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 29,99g Só: 0,60g Zsír: 4,97g Feh.: 5,70g Cuk: 0,00g Ca: 3,00mg
Energia:	814,56kcal	941,76kcal	904,82kcal	820,29kcal
Zsír:	32,32g	34,41g	30,97g	26,46g
Telített zsírsav:	11,65g	15,07g	14,70g	7,29g
Fehérje:	29,97g	38,42g	42,97g	29,77g
Szénhidrát:	98,79g	115,46g	111,99g	111,36g
Hozzáadott cukor:	5,83g	0,00g	9,59g	5,00g
Só:	1,67g	3,30g	2,27g	1,16g
Ca:	308,54mg	751,64mg	664,40mg	274,87mg

Allergének:

1. Glutén 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