

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Reggeli	Tej 2,8% ₇ , Csirkemell sonka, Margarin/csészés, jégsaláta+++ ₁ , Félbarna kenyér+++ ₁ E: 264,40kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 33,29g Só: 1,24g Zsír: 8,15g Feh.: 13,53g Cuk: 0,00g Ca: 257,64mg	Körözött csészés ₇ , Tej 2,8% ₇ , Kígyóuborka, Félbarna kenyér+++ ₁ E: 277,35kcal Tel.zsír.: 5,54g CH: 34,08g Só: 1,13g Zsír: 9,54g Feh.: 13,60g Cuk: 0,00g Ca: 251,00mg	Tej 2,8% ₇ , Reszelt sajt ₇ , Margarin/csészés, Hónapos retek+++ ₁ , Teljes kiőrlésű zsemle+++ ₁ E: 366,21kcal Tel.zsír.: 7,58g CH: 40,61g Só: 1,17g Zsír: 14,21g Feh.: 17,05g Cuk: 0,00g Ca: 379,40mg	Karamellás tej 2,8% ^{***} ₇ , Margarin/csészés ^{***} , Méz/maci ^{***} , Félbarna kenyér+++ ₁ E: 296,05kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 46,28g Só: 0,89g Zsír: 7,92g Feh.: 9,82g Cuk: 14,04g Ca: 250,06mg
Tízórai	Háztartási keksz+++ _{1,3,7} , Alma E: 134,80kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 27,00g Só: 0,21g Zsír: 1,76g Feh.: 2,26g Cuk: 3,70g Ca: 15,50mg	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	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	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	Parajfőzelék _{1,7} , Főtt tojás+++ ₃ , Sós burgonya/fél adag, Túró rudi/30gr/db _{5,7} E: 327,62kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 48,82g Só: 0,34g Zsír: 8,76g Feh.: 12,49g Cuk: 0,00g Ca: 147,35mg	Tárkonyos sertésraguleves+++ _{1,7} , Rizsfelfűjt _{3,7} , Erdei gyümölcsöntet+++ ₁ E: 387,74kcal Tel.zsír.: 4,51g CH: 43,04g Só: 0,38g Zsír: 14,74g Feh.: 16,88g Cuk: 8,99g Ca: 141,97mg	Bulguros Rakott karfiol+++ _{1,7} , Banán E: 299,03kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 34,73g Só: 0,15g Zsír: 10,11g Feh.: 14,91g Cuk: 0,00g Ca: 65,87mg	Brokkoli főzelék _{1,7} , Sertés apróhús+++ ₁ , Tejszelet ₇ E: 326,26kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 22,53g Só: 0,35g Zsír: 18,53g Feh.: 16,47g Cuk: 8,99g Ca: 220,51mg
Uzsonna	babcsíra+++ ₁ , tojáskrém capriovus+++ ₁ , Tejeskifli _{1,7} E: 157,60kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 25,47g Só: 0,56g Zsír: 3,74g Feh.: 4,92g Cuk: 0,00g Ca: 10,45mg	Pizzás csiga _{1,7} E: 176,40kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,40g Só: 0,00g Zsír: 9,20g Feh.: 3,60g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	puding vaníliás _{1,7} E: 151,88kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 31,11g Só: 0,13g Zsír: 1,48g Feh.: 3,35g Cuk: 18,74g Ca: 111,26mg	Vajkrém/natúr+++ ₁ , újhagyma+++ ₁ , Zsemle+++ ₁ E: 197,82kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 33,74g Só: 0,66g Zsír: 4,52g Feh.: 5,31g Cuk: 0,00g Ca: 25,79mg
Energia:	884,42kcal	888,50kcal	869,12kcal	867,03kcal
Zsír:	22,41g	33,58g	26,20g	31,28g
Telített zsírsav:	10,60g	10,05g	11,23g	9,72g
Fehérje:	33,20g	34,98g	35,61g	32,30g
Szénhidrát:	134,58g	104,92g	117,85g	112,35g
Hozzáadott cukor:	3,70g	8,99g	18,74g	23,03g
Só:	2,35g	1,52g	1,46g	1,90g
Ca:	430,94mg	436,77mg	567,04mg	519,36mg

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!