

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Reggeli	<p>Tej 2,8%₀₇, Margarin/ csészés, Sárgabarack dzsem, Félbarna kenyér+++₁</p> <p>E: 278,95kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 41,92g Só: 0,89g</p> <p>Zsír: 7,92g Feh.: 9,86g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg</p>	<p>Kakaó 2,8%₀₇, Foszlós kalács_{1,3,7}</p> <p>E: 256,92kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 35,08g Só: 0,51g</p> <p>Zsír: 8,24g Feh.: 10,13g Cuk: 5,34g Ca: 260,27mg</p>	<p>Karamellás tej 2,8%₀₇, Reszelt sajt₇, Margarin/ csészés, Kígyóborka, Félbarna kenyér+++₁</p> <p>E: 302,20kcal Tel.zsír.: 6,68g CH: 35,05g Só: 1,10g</p> <p>Zsír: 12,18g Feh.: 13,06g Cuk: 5,00g Ca: 321,03mg</p>	<p>Tej 2,8%₀₇, Vajkrém/natúr₇, Póréhagyma+++₇, Teljes kiörlésű zsemle₁</p> <p>E: 320,98kcal Tel.zsír.: 5,27g CH: 41,51g Só: 0,82g</p> <p>Zsír: 10,61g Feh.: 12,74g Cuk: 0,00g Ca: 258,65mg</p>
Tízórai	<p>Gyümölcsjoghurt₇</p> <p>E: 105,76kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 15,50g Só: 0,14g</p> <p>Zsír: 2,63g Feh.: 4,75g Cuk: 0,00g Ca: 127,00mg</p>	<p>Banánturmix+++₇</p> <p>E: 151,03kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 22,05g Só: 0,20g</p> <p>Zsír: 4,35g Feh.: 5,75g Cuk: 4,00g Ca: 183,02mg</p>	<p>Banán</p> <p>E: 62,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 14,14g Só: 0,04g</p> <p>Zsír: 0,21g Feh.: 0,91g Cuk: 0,00g Ca: 4,20mg</p>	<p>Körte</p> <p>E: 39,90kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 8,40g Só: 0,00g</p> <p>Zsír: 0,14g Feh.: 0,28g Cuk: 0,00g Ca: 10,99mg</p>
Ebéd	<p>Rakott brokkoli+++₇, Alma</p> <p>E: 342,77kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 45,09g Só: 0,23g</p> <p>Zsír: 8,95g Feh.: 17,50g Cuk: 0,00g Ca: 143,37mg</p>	<p>Főtt csirkemell+++₇, Tejfölös burgonyafőzelék_{1,7}, Körte</p> <p>E: 261,51kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 32,25g Só: 0,14g</p> <p>Zsír: 6,86g Feh.: 16,45g Cuk: 0,00g Ca: 47,15mg</p>	<p>Sertés apróhús+++₁, Sárgarépa-főzelék+++_{1,7}, Alma</p> <p>E: 323,00kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 34,20g Só: 0,45g</p> <p>Zsír: 14,44g Feh.: 12,71g Cuk: 4,00g Ca: 117,24mg</p>	<p>Halrudacska_{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Burgonyapüré₇, Zabrudi+++_{1,5,6,8}</p> <p>E: 356,98kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 47,71g Só: 0,63g</p> <p>Zsír: 13,04g Feh.: 10,98g Cuk: 0,00g Ca: 43,58mg</p>
Uzsonna	<p>Tejszínes sajtkrém tömlős+++₇, Zöldpaprika, Zsemle+++₁</p> <p>E: 124,43kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 18,64g Só: 0,55g</p> <p>Zsír: 3,50g Feh.: 4,31g Cuk: 0,00g Ca: 168,10mg</p>	<p>Tonhalkrém+++_{1,3,4,7,8}, Kígyóborka, Teljes kiörlésű zsemle+++₁</p> <p>E: 206,10kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 27,19g Só: 0,54g</p> <p>Zsír: 7,42g Feh.: 6,17g Cuk: 0,00g Ca: 3,00mg</p>	<p>Sajtos pogácsa+++ kísétkezés_{1,3,7}</p> <p>E: 108,75kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 13,08g Só: 0,48g</p> <p>Zsír: 5,25g Feh.: 2,10g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg</p>	<p>Sertés párizsi, Margarin/ csészés, Zöldpaprika, Zsemle+++₁</p> <p>E: 126,70kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 16,83g Só: 0,69g</p> <p>Zsír: 4,70g Feh.: 4,24g Cuk: 0,00g Ca: 8,10mg</p>
Energia:	851,91kcal	875,55kcal	796,25kcal	844,56kcal
Zsír:	23,00g	26,86g	32,08g	28,49g
Telített zsírsav:	11,63g	8,81g	12,15g	8,85g
Fehérje:	36,42g	38,49g	28,78g	28,24g
Szénhidrát:	121,14g	116,56g	96,46g	114,45g
Hozzáadott cukor:	0,00g	9,33g	8,99g	0,00g
Só:	1,80g	1,39g	2,07g	2,14g
Ca:	686,46mg	493,44mg	442,47mg	321,32mg

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!