

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
Reggeli	Tej 2,8%₀₇, Sajtos pogácsa_{1,3,7} E: 294,60kcal Zsír: 14,00g Tel.zsír.: 7,32g Feh.: 10,16g CH: 31,52g Cuk: 0,00g Só: 0,99g Ca: 240,00mg	Karamellás tej 2,8%₀₇, Margarin/csészés, Sárgabarack dzsem, Teljes kiőrlésű kenyér₁ E: 245,00kcal Zsír: 6,71g Tel.zsír.: 3,33g Feh.: 7,80g CH: 37,11g Cuk: 5,00g Só: 0,67g Ca: 189,03mg	Tej 2,8%₀₇, Olasz felvágott, Retek jégcsap+++₁, Zsemle+++₁ E: 301,88kcal Zsír: 8,27g Tel.zsír.: 4,21g Feh.: 13,03g CH: 43,02g Cuk: 0,00g Só: 1,10g Ca: 257,59mg	Tej 2,8%₀₇, Vajkrém/magyaros₇, Kígyóuborka, Félbarna kenyér+++₁ E: 262,55kcal Zsír: 9,84g Tel.zsír.: 3,20g Feh.: 10,21g CH: 33,10g Cuk: 0,00g Só: 0,83g Ca: 251,00mg	Briós_{1,3,7}, Kakaó 2,8%₀₇ E: 296,67kcal Zsír: 9,05g Tel.zsír.: 4,64g Feh.: 11,17g CH: 42,21g Cuk: 5,34g Só: 0,58g Ca: 261,94mg	Tej 2,8%₀₇, Foszlós kalács_{1,3,7} E: 232,95kcal Zsír: 8,12g Tel.zsír.: 4,20g Feh.: 9,81g CH: 29,71g Cuk: 0,00g Só: 0,47g Ca: 250,47mg
Tízórai	Alma E: 52,00kcal Zsír: 0,40g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,30g CH: 11,40g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 10,50mg	Natúr joghurt+++₇, Körte E: 104,60kcal Zsír: 3,74g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 3,68g CH: 13,00g Cuk: 0,00g Só: 0,30g Ca: 130,99mg	Banán E: 62,30kcal Zsír: 0,21g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,91g CH: 14,14g Cuk: 0,00g Só: 0,04g Ca: 4,20mg	Alma E: 52,00kcal Zsír: 0,40g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,30g CH: 11,40g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 10,50mg	Banánturmix+++₇ E: 151,03kcal Zsír: 4,35g Tel.zsír.: 2,28g Feh.: 5,75g CH: 22,05g Cuk: 4,00g Só: 0,20g Ca: 183,02mg	Alma E: 52,00kcal Zsír: 0,40g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,30g CH: 11,40g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 10,50mg
Ebéd	Tejfölös burgonyafőzelék_{1,7}, Sertés apróhús+++₁, Körte E: 341,89kcal Zsír: 15,94g Tel.zsír.: 3,54g Feh.: 12,80g CH: 35,22g Cuk: 0,00g Só: 0,11g Ca: 56,14mg	Kölesfasírt+++_{1,3}, Spenót mártás+++_{1,7,8}, Zabszelet+++_{1,3,5,7,8} E: 225,51kcal Zsír: 7,82g Tel.zsír.: 2,79g Feh.: 6,12g CH: 31,68g Cuk: 0,00g Só: 0,39g Ca: 109,57mg	Tökfőzelék_{1,7}, Sertés pörkölt+++₁, Alma E: 276,01kcal Zsír: 11,72g Tel.zsír.: 2,56g Feh.: 13,68g CH: 27,13g Cuk: 0,00g Só: 0,15g Ca: 56,40mg	Fahéjas szilvaleves_{1,7}, Halrudacska_{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Párolt zöldség+++₇ E: 328,31kcal Zsír: 10,73g Tel.zsír.: 2,57g Feh.: 13,28g CH: 40,90g Cuk: 7,99g Só: 0,73g Ca: 69,94mg	Főtt csirkemell+++₁, Paradicsom mártás+++₁, Sós burgonya/fél adag E: 289,86kcal Zsír: 6,72g Tel.zsír.: 0,83g Feh.: 17,70g CH: 39,01g Cuk: 5,00g Só: 0,52g Ca: 14,32mg	Rakott brokkoli+++₇, Banán E: 353,07kcal Zsír: 8,76g Tel.zsír.: 2,49g Feh.: 18,11g CH: 47,83g Cuk: 0,00g Só: 0,26g Ca: 137,07mg
Uzsonna	Reszelt sajt₇, Margarin/csészés, Kígyóuborka, Zsemle+++₁ E: 166,73kcal Zsír: 7,90g Tel.zsír.: 4,38g Feh.: 7,31g CH: 16,50g Cuk: 0,00g Só: 0,66g Ca: 138,70mg	Margarin/csészés, főtt tojásrúd caprióvus+++₁, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle+++₁ E: 193,32kcal Zsír: 4,88g Tel.zsír.: 1,17g Feh.: 7,17g CH: 27,25g Cuk: 0,00g Só: 0,79g Ca: 2,40mg	Gyümölcsjoghurt₇, Tejes kifli+++_{1,7} E: 182,76kcal Zsír: 3,18g Tel.zsír.: 2,23g Feh.: 7,13g CH: 30,90g Cuk: 0,00g Só: 0,36g Ca: 132,28mg	Kenőmájas, Margarin/csészés, Póréhagyma+++₁, Zsemle+++₁ E: 134,36kcal Zsír: 5,00g Tel.zsír.: 2,28g Feh.: 4,15g CH: 17,94g Cuk: 0,00g Só: 0,72g Ca: 23,10mg	Margarin/csészés, Sertés párizsi, Kígyóuborka, Zsemle+++₁ E: 125,13kcal Zsír: 4,66g Tel.zsír.: 1,97g Feh.: 4,20g CH: 16,57g Cuk: 0,00g Só: 0,69g Ca: 8,70mg	Kefir₇, Tejes kifli+++_{1,7} E: 174,05kcal Zsír: 5,95g Tel.zsír.: 3,20g Feh.: 7,48g CH: 22,30g Cuk: 0,00g Só: 0,68g Ca: 185,28mg
Energia:	855,22kcal	768,43kcal	822,95kcal	777,23kcal	862,69kcal	812,07kcal
Zsír:	38,24g	23,15g	23,37g	25,98g	24,79g	23,23g
Telített zsírsav:	15,23g	9,24g	8,99g	8,05g	9,72g	9,88g
Fehérje:	30,57g	24,77g	34,74g	27,94g	38,82g	35,70g
A változás jogát fenntartjuk!	94,64g	109,04g	115,18g	103,35g	119,83g	111,24g
Hozzáadott cukor:	0,00g	5,00g	0,00g	7,99g	14,33g	0,00g
Só:	1,76g	2,15g	1,65g	2,29g	1,98g	1,42g
Ca:	445,34mg	431,99mg	450,47mg	354,54mg	467,98mg	583,31mg