

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Reggeli	Briós^{1,3,7}, Tej⁷ E: 197,75kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 27,69g Só: 0,47g Zsír: 5,37g Feh.: 9,45g Cuk.: 14,81g Ca: 234,75mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa^{1,3,6,7}, Csipkebogyó tea E: 224,92kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 35,10g Só: 1,05g Zsír: 4,97g Feh.: 9,57g Cuk.: 10,42g Ca: 38,21mg	Nutella^{1,5}, Margarin, Tej⁷, rozskenyér^{1,3,7} E: 289,70kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 37,76g Só: 0,92g Zsír: 10,51g Feh.: 10,70g Cuk.: 15,42g Ca: 240,64mg	Paradicsom, Kenőmájas^{6,7}, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna^{1,3,7} E: 222,77kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 28,24g Só: 1,59g Zsír: 7,61g Feh.: 9,35g Cuk.: 2,01g Ca: 20,62mg
Ebéd	Tavaszi zöltség leves^{1,3,9}, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Főtt baromfivirslis⁶, Kenyér félbarna ebédhez^{1,3,7} E: 621,01kcal Tel.zsír.: 5,14g CH: 68,35g Só: 4,26g Zsír: 23,67g Feh.: 32,10g Cuk.: 5,54g Ca: 112,93mg	Hagymaleves^{1,7,8}, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé)^{1,3,4}, Párolt rizs, Tartármártás^{3,7,10} E: 601,50kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 58,74g Só: 0,85g Zsír: 33,89g Feh.: 14,04g Cuk.: 6,50g Ca: 65,42mg	Húsleves (csirke), tésztával^{1,8,9}, Csirke gyros, Párolt rizs, Tzatziki saláta⁷ E: 481,01kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 36,89g Só: 2,20g Zsír: 24,54g Feh.: 32,00g Cuk.: 11,51g Ca: 207,25mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből^{1,3}, Kenyér félbarna ebédhez^{1,3,7}, Túrórudi^{5,7} E: 456,10kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 41,08g Só: 1,36g Zsír: 23,56g Feh.: 18,28g Cuk.: 13,37g Ca: 24,14mg
Uzsonna	Kenyér félbarna^{1,3,7}, pórégagymás vajkrém⁷ E: 186,05kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 26,95g Só: 1,09g Zsír: 6,28g Feh.: 5,23g Cuk.: g Ca: 10,00mg	Joghurt eperrel⁷ E: 82,25kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 8,47g Só: 0,30g Zsír: 3,68g Feh.: 3,59g Cuk.: 8,47g Ca: 126,82mg	Sült húsos zsíros kenyér^{1,3,7}, Alma E: 212,46kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 26,95g Só: 1,03g Zsír: 7,64g Feh.: 8,32g Cuk.: 8,33g Ca: 27,47mg	Rostos gyümölcslé, babapiskóta^{1,3} E: 144,00kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 30,79g Só: 0,03g Zsír: 1,04g Feh.: 2,13g Cuk.: 6,04g Ca: mg
Energia:	1 004,81kcal	908,67kcal	983,16kcal	822,86kcal
Zsír:	35,31g	42,54g	42,69g	32,22g
Telített zsírsav:	11,60g	9,78g	10,15g	8,38g
Fehérje:	46,78g	27,20g	51,02g	29,75g
Szénhidrát:	122,99g	102,32g	101,61g	100,10g
Cukor:	15,28g	15,57g	30,46g	3,97g
Só:	5,82g	2,21g	4,16g	2,97g
Ca:	357,68mg	230,45mg	475,35mg	44,76mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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!