

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Kalács</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Kakaó</b> <sup>7</sup> E: 348,95kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 56,33g Só: 0,78g Zsír: 8,08g Feh.: 12,34g Cuk.: 29,97g Ca: 230,01mg	<b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea, félkemény sajt</b> <sup>7</sup> E: 258,57kcal Tel.zsír: 5,20g CH: 26,03g Só: 1,11g Zsír: 11,71g Feh.: 11,34g Cuk.: 2,75g Ca: 198,70mg	<b>Tojáskrém</b> <sup>3,7,10</sup> , <b>Tea citromlével, Kenyér félbarna</b> <sup>1,3,7</sup> E: 290,02kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 40,19g Só: 1,17g Zsír: 9,09g Feh.: 9,11g Cuk.: 13,88g Ca: 37,33mg	<b>Csokis gabona pehely</b> <sup>1</sup> , <b>Tej</b> <sup>7</sup> E: 188,08kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,30g Só: 0,63g Zsír: 5,16g Feh.: 7,81g Cuk.: 18,12g Ca: 286,74mg	<b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>Nutella</b> <sup>1,5</sup> , <b>Tej</b> <sup>7</sup> E: 268,95kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 39,75g Só: 0,84g Zsír: 6,71g Feh.: 12,08g Cuk.: 15,56g Ca: 255,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Sárgaborsóleves, zöldséges</b> <sup>1</sup> , <b>Borsos tokány sertésből, Tarhonya köret</b> <sup>1</sup> E: 453,49kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 52,73g Só: 2,03g Zsír: 16,19g Feh.: 23,02g Cuk.: 3,91g Ca: 50,78mg	<b>Csontleves</b> <sup>1</sup> , <b>Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé)</b> <sup>1,3,4</sup> , <b>Párolt rizs, Tartármártás</b> <sup>3,7,10</sup> E: 574,94kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 61,79g Só: 1,41g Zsír: 29,27g Feh.: 15,06g Cuk.: 6,54g Ca: 63,01mg	<b>Tojásleves</b> <sup>1,3</sup> , <b>Főtt frankfurti virsli, Zöldborsó főzelék</b> <sup>1,7</sup> , <b>Kenyér félbarna ebédhez</b> <sup>1,3,7</sup> E: 349,69kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 41,58g Só: 1,42g Zsír: 12,80g Feh.: 15,90g Cuk.: 2,17g Ca: 97,89mg	<b>Mészáros leves</b> <sup>1,3</sup> , <b>Fánk</b> <sup>1,3,7</sup> E: 611,85kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 76,36g Só: 0,75g Zsír: 21,12g Feh.: 24,93g Cuk.: 9,67g Ca: 78,10mg	<b>Zöldbableves magyaros</b> <sup>1,7,9</sup> , <b>Tejszínes ananászos csirkejava</b> <sup>7</sup> , <b>Párolt rizs</b> E: 459,54kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 51,04g Só: 1,48g Zsír: 18,34g Feh.: 21,65g Cuk.: 8,02g Ca: 62,40mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Zsemle</b> <sup>1,3,7</sup> , <b>reték, vajkrém</b> <sup>7</sup> E: 197,73kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 29,59g Só: 0,80g Zsír: 6,38g Feh.: 5,41g Cuk.: 0,30g Ca: 10,55mg	<b>Túrórudi</b> <sup>5,7</sup> E: 109,20kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 11,79g Só: 0,00g Zsír: 5,64g Feh.: 2,85g Cuk.: 11,46g Ca: mg	<b>csokoládés puding</b> <sup>7</sup> E: 187,65kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 36,68g Só: 0,16g Zsír: 2,42g Feh.: 4,56g Cuk.: 30,17g Ca: mg	<b>Alma, nápolyi</b> <sup>1,7</sup> E: 138,28kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 18,52g Só: 0,06g Zsír: 6,11g Feh.: 1,75g Cuk.: 13,08g Ca: 11,55mg	<b>Sajtos kifli</b> <sup>1,3</sup> , <b>Párizsi</b> <sup>6</sup> , <b>Zöldáru paprika</b> E: 219,54kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 24,50g Só: 1,48g Zsír: 8,53g Feh.: 10,49g Cuk.: 0,15g Ca: 77,55mg
<b>Energia:</b>	1 000,17kcal	942,71kcal	827,37kcal	938,21kcal	948,03kcal
<b>Zsír:</b>	30,65g	46,62g	24,31g	32,38g	33,58g
<b>Telített zsírsav:</b>	8,08g	13,35g	5,60g	6,76g	7,26g
<b>Fehérje:</b>	40,77g	29,25g	29,57g	34,49g	44,22g
<b>Szénhidrát:</b>	138,65g	99,62g	118,45g	122,18g	115,28g
<b>Cukor:</b>	16,35g	8,90g	15,25g	30,38g	16,82g
<b>Só:</b>	3,61g	2,52g	2,75g	1,43g	3,80g
<b>Ca:</b>	291,34mg	261,72mg	135,22mg	376,39mg	394,94mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!