

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
Reggeli	Csokis gabona pehely₁, Tej₇ E: 257,87kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 38,30g Só: 0,88g Zsír: 6,98g Feh.: 10,02g Cuk.: 24,54g Ca: 373,11mg	Mogyorókrém₅, Gyümölcs tea, Kenyér félbarna_{1,3,7} E: 242,69kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 40,45g Só: 1,24g Zsír: 5,39g Feh.: 6,95g Cuk.: 7,72g Ca: 33,15mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa_{1,3,6,7}, Csipkebogyó tea E: 280,92kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 43,30g Só: 1,40g Zsír: 6,05g Feh.: 12,84g Cuk.: 13,27g Ca: 47,84mg	Kakaó, kalács_{1,3,7} E: 427,17kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 67,32g Só: 0,98g Zsír: 10,22g Feh.: 16,01g Cuk.: 35,98g Ca: 316,06mg	Főtt frankfurti virsli, Ketchup, Tea citromlével, Kenyér félbarna_{1,3,7} E: 253,27kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 50,14g Só: 1,49g Zsír: 1,54g Feh.: 7,02g Cuk.: 18,75g Ca: 25,87mg
Ebéd	Erőleves eperlevéllel_{1,3,8,9}, Zöldbabfőzelék_{1,7}, Sertés apró₁ E: 701,41kcal Tel.zsír: 6,07g CH: 32,44g Só: 2,84g Zsír: 46,97g Feh.: 33,48g Cuk.: 10,82g Ca: 122,44mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával₁, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé)_{1,3,4}, Párolt rizs, Tartármártás_{3,7,10} E: 720,67kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 76,55g Só: 1,71g Zsír: 37,60g Feh.: 17,57g Cuk.: 3,66g Ca: 71,34mg	Tojásleves_{1,3}, Főtt hús, Gyümölcsmártás_{1,7}, Pirított dara₁ E: 706,01kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 82,74g Só: 2,29g Zsír: 29,99g Feh.: 22,56g Cuk.: 24,53g Ca: 84,83mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával_{1,3,7,8}, Csirkecsíkok vadasan_{1,7,9,10}, Tészta köret₁ E: 617,53kcal Tel.zsír: 4,84g CH: 78,22g Só: 2,63g Zsír: 20,96g Feh.: 27,01g Cuk.: 10,70g Ca: 124,22mg	Raguleves_{1,9}, Fánk_{1,3,7} E: 581,10kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 58,08g Só: 1,54g Zsír: 28,02g Feh.: 20,55g Cuk.: 11,77g Ca: 95,28mg
Uzsonna	Sajtos kifli_{1,3}, Sajtkrém₇, Retek E: 291,56kcal Tel.zsír: 9,12g CH: 25,30g Só: 2,29g Zsír: 15,45g Feh.: 12,74g Cuk.: 0,90g Ca: 479,05mg	Zsemle_{1,3,7}, löncs felvágott₆, kígyó uborka E: 244,83kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 29,81g Só: 1,92g Zsír: 9,18g Feh.: 10,52g Cuk.: 0,51g Ca: 15,35mg	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös_{1,3,7} E: 225,00kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 34,00g Só: g Zsír: 7,75g Feh.: 3,75g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 126,00kcal Tel.zsír: g CH: 29,04g Só: 0,07g Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g Cuk.: 29,04g Ca: 7,20mg	csokoládés puding₇ E: 187,65kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 36,68g Só: 0,16g Zsír: 2,42g Feh.: 4,56g Cuk.: 30,17g Ca: mg
Energia:	1 250,83kcal	1 208,18kcal	1 211,93kcal	1 170,70kcal	1 022,02kcal
Zsír:	69,41g	52,17g	43,79g	31,30g	31,98g
Telített zsírsav:	18,67g	9,56g	6,52g	9,57g	4,78g
Fehérje:	56,23g	35,04g	39,15g	44,58g	32,13g
Szénhidrát:	96,04g	146,81g	160,04g	174,58g	144,89g
Cukor:	36,26g	4,09g	15,82g	54,92g	18,63g
Só:	6,00g	4,87g	3,69g	3,67g	3,19g
Ca:	974,60mg	119,84mg	132,67mg	447,48mg	121,15mg

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!