

Étkezés	2022.09.12 Hétfő	2022.09.13 Kedd	2022.09.14 Szerda	2022.09.15 Csütörtök	2022.09.16 Péntek
Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 299kcal Tel.zsír: 3,79g CH: 43,03g Só: 0,76g Zsír: 8,26g Feh.: 12,70g Cuk: 3,49g Ca: 242,95mg	Teljeskiőrésű kenyér ^{1,3,7} , Margarin , Tejeskávé ⁷ E: 299kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 48,26g Só: 0,78g Zsír: 7,11g Feh.: 10,07g Cuk: 11,99g Ca: 189,82mg	Kifli ^{1,3} , Lilahagyma , Olasz felvágott ⁶ , Gyümölcs tea E: 225kcal Tel.zsír: 3,44g CH: 25,38g Só: 1,90g Zsír: 9,65g Feh.: 8,24g Cuk: g Ca: 21,11mg	Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷ E: 188kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,30g Só: 0,63g Zsír: 5,16g Feh.: 7,81g Cuk: g Ca: 286,74mg	Graham kenyér , körözött , pritaminpaprika ^{1,3,7} , Tea citromlével E: 226kcal Tel.zsír: 0,28g CH: 40,42g Só: 1,03g Zsír: 1,41g Feh.: 10,22g Cuk: 6,99g Ca: 59,22mg
Ebéd	Tavaszi zöltség leves ^{1,3,9} , Temesvári sertéstokány ^{1,7} , párolt bulgur ¹ E: 376kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 24,68g Só: 2,49g Zsír: 23,06g Feh.: 15,42g Cuk: g Ca: 72,05mg	Köményleves ¹ , Csirkemell sokmagos bundában ^{1,3,11} , Burgonyapüré ⁷ E: 570kcal Tel.zsír: 4,32g CH: 44,85g Só: 2,38g Zsír: 31,10g Feh.: 26,63g Cuk: g Ca: 96,54mg	Csontleves ¹ , Vagdalt ^{1,3,7} , Tökfőzelék ^{1,7} E: 361kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 35,26g Só: 2,02g Zsír: 15,61g Feh.: 18,25g Cuk: g Ca: 102,37mg	Hagymaleves ^{1,7,8} , rizses hús E: 95kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 7,94g Só: 0,38g Zsír: 6,03g Feh.: 1,78g Cuk: g Ca: 38,32mg	Alma , Székelykáposzta ^{1,7} , Kenyer félbarna ebédhez ^{1,3,7} E: 314kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 27,66g Só: 2,19g Zsír: 13,05g Feh.: 19,89g Cuk: g Ca: 110,46mg
Uzsonna	Kenyer felvágott paprika ^{1,3,7} E: 193kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 28,62g Só: 1,63g Zsír: 3,91g Feh.: 10,49g Cuk: g Ca: 36,83mg	gyümölcs joghurt ⁷ E: 89kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 7,68g Só: 0,36g Zsír: 4,44g Feh.: 4,35g Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	Ivólé , nápolyi ^{1,7} E: 123kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 16,42g Só: 0,05g Zsír: 5,77g Feh.: 1,34g Cuk: 5,00g Ca: 17,14mg	korpás zsemle ^{1,3,7} , Kenőmájas ^{6,7} , kígyó uborka E: 210kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 25,22g Só: 1,33g Zsír: 7,71g Feh.: 9,62g Cuk: g Ca: 21,24mg	smile palacsinta E: kcal Tel.zsír: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
Energia:	867,19kcal	957,75kcal	709,97kcal	492,91kcal	540,04kcal
Zsír:	35,23g	42,66g	31,03g	18,89g	14,47g
Telített zsírsav:	6,93g	9,26g	7,54g	8,03g	1,97g
Fehérje:	38,60g	41,05g	27,83g	19,21g	30,11g
Szénhidrát:	96,34g	100,79g	77,06g	60,46g	68,08g
Hozzáadott cukor:	3,49g	21,74g	5,00g	g	6,99g
Só:	4,88g	3,52g	3,96g	2,34g	3,22g
Ca:	351,83mg	438,76mg	140,62mg	346,30mg	169,68mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!