

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
Reggeli	Tej, gabona pehely^{1,7} E: 221,20kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 33,37g Só: 0,77g Zsír: 5,94g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 228,00mg	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: 8,99g Ca: mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Mézes tea, kukoricás kenyér^{1,3,7} E: 320,94kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 41,57g Só: 1,89g Zsír: 12,69g Feh.: 8,74g Cuk: 16,20g Ca: 3,00mg	Kuglóf^{1,3,7}, Tej⁷ E: 436,83kcal Tel.zsír: 5,79g CH: 59,93g Só: 0,74g Zsír: 13,00g Feh.: 17,71g Cuk: 8,99g Ca: 321,00mg	Sajtos kifli^{1,3}, Margarin, Gyümölcs tea, retek E: 212,17kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 24,57g Só: 1,03g Zsír: 9,19g Feh.: 6,87g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Tojásleves^{1,3}, Pásztortarhonya¹ E: 429,68kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 58,99g Só: 2,11g Zsír: 14,94g Feh.: 14,11g Cuk: g Ca: mg	Zöldség krémleves^{1,7,9}, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé)^{1,3,4}, Petrezselymes rizs E: 527,43kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 72,32g Só: 2,34g Zsír: 18,30g Feh.: 16,98g Cuk: g Ca: 25,00mg	Minestore leves^{1,7,9}, Budapest sertésragu, Tört burgonya E: 586,91kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 58,28g Só: 3,00g Zsír: 24,66g Feh.: 31,65g Cuk: g Ca: 59,50mg	Vajgaluskaleves^{1,3}, Vagdalt^{1,3,7}, Burgonyafőzelék^{1,7} E: 450,98kcal Tel.zsír: 2,78g CH: 47,13g Só: 2,36g Zsír: 18,96g Feh.: 21,02g Cuk: g Ca: 25,00mg	Lencseleves virslivel^{1,6,7,10}, Sajtos baconos fokhagymás spagetti^{1,7} E: 653,37kcal Tel.zsír: 9,43g CH: 71,83g Só: 2,74g Zsír: 26,17g Feh.: 31,24g Cuk: 0,30g Ca: 172,00mg
Uzsonna	Szalámi csemege, Zsemle^{1,3,7}, Zöldáru pöréahagyma E: 247,68kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 29,82g Só: 1,64g Zsír: 9,63g Feh.: 10,16g Cuk: g Ca: mg	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	Müzliszelet^{1,5} E: 76,80kcal Tel.zsír: g CH: 11,60g Só: g Zsír: 2,80g Feh.: 1,20g Cuk: 4,00g Ca: mg	Alma, Korpás keksz^{1,3,7} E: 356,76kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 56,06g Só: 0,70g Zsír: 10,16g Feh.: 9,43g Cuk: 4,19g Ca: mg	puding vanília^{6,7} E: 151,88kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 31,11g Só: 0,13g Zsír: 1,48g Feh.: 3,35g Cuk: 18,74g Ca: mg
Energia:	898,56kcal	1 033,35kcal	984,65kcal	1 244,57kcal	1 017,41kcal
Zsír:	30,51g	32,10g	40,14g	42,12g	36,84g
Telített zsírsav:	10,10g	6,00g	7,25g	12,18g	13,87g
Fehérje:	32,45g	33,57g	41,59g	48,16g	41,46g
Szénhidrát:	122,18g	149,62g	111,45g	163,11g	127,51g
Hozzáadott cukor:	g	8,99g	20,20g	13,18g	19,04g
Só:	4,51g	3,74g	4,89g	3,81g	3,90g
Ca:	228,00mg	25,00mg	62,50mg	346,00mg	172,00mg

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!