

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Teljeski rlés kenyér¹, Lazacos pástétom^{4,7}, Lilahagyma E: 315kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 44,69g Só: 0,99g Zsír: 10,69g Feh.: 9,56g Cuk: 8,99g Ca: 71,25mg	Karamellás tej⁷, Margarinos kalács^{1,3,7} E: 427kcal Tel.zsír.: 5,04g CH: 63,00g Só: 1,12g Zsír: 13,15g Feh.: 13,36g Cuk: 8,49g Ca: 273,28mg	Gyümölcsstea (erdei), Csirkemellsonka, Ráma margarin, Rozsos kenyér¹, Jégcsapretek E: 404kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 55,54g Só: 2,06g Zsír: 13,30g Feh.: 15,69g Cuk: 8,99g Ca: 38,14mg	Kakaó⁷, Briós^{1,3,7} E: 404kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 67,74g Só: 0,81g Zsír: 8,76g Feh.: 12,93g Cuk: 22,09g Ca: 261,94mg	Tejeskávét⁷, Korpás kenyér¹, Sárgarépakrém^{7,10}, Paradicsom E: 408kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 65,91g Só: 1,71g Zsír: 9,30g Feh.: 14,00g Cuk: 9,99g Ca: 242,69mg
Ebéd	Karalábéleves (magyaros)^{1,3}, Bolognai spagetti^{1,3,7} E: 637kcal Tel.zsír.: 7,94g CH: 70,48g Só: 2,98g Zsír: 27,16g Feh.: 26,49g Cuk: g Ca: 162,68mg	Csurgatott tojásleves^{1,3}, Mexikói csirkeragu¹, Tészta köret^{1,3}, Szaloncukor E: 671kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 74,92g Só: 2,42g Zsír: 25,61g Feh.: 33,55g Cuk: 7,79g Ca: 54,85mg	Bakonyi betyárleves^{1,7}, Lekváros bukta^{1,3,7}, Alma E: 637kcal Tel.zsír.: 5,92g CH: 79,75g Só: 1,73g Zsír: 22,55g Feh.: 24,88g Cuk: 4,00g Ca: 128,58mg	Paradicsomleves^{1,3,9}, Sült csirkemell⁷, Párolt rizs, Téli vitaminsaláta (kukoricával) E: 546kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 77,03g Só: 2,35g Zsír: 12,30g Feh.: 30,67g Cuk: 5,99g Ca: 38,71mg	Húsgaluska leves^{1,3,9}, Sóskamártás, f tt burgonya, f tt tojás^{1,3,7}, Félbarna kenyér¹, Alma E: 672kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 76,25g Só: 2,18g Zsír: 29,64g Feh.: 22,44g Cuk: g Ca: 205,92mg
Uzsonna	Delma margarin, Sertés párizsi, Vizes zsemle¹, Kígyóuborka E: 242kcal Tel.zsír.: g CH: 33,48g Só: 1,35g Zsír: 8,16g Feh.: 7,38g Cuk: g Ca: 18,35mg	Szezámagos csav. kifli^{1,11}, Medvesajt⁷ E: 416kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 60,00g Só: 1,99g Zsír: 12,31g Feh.: 14,90g Cuk: g Ca: 167,67mg	Zöldf szeres szendvicskrém⁷, Búzakorpás diákrúd^{1,7} E: 440kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 65,75g Só: 1,20g Zsír: 14,69g Feh.: 9,86g Cuk: g Ca: 25,48mg	Delma margarin, Zalai felvágott, Zöldpaprika, Teljes ki rlés zsemle¹ E: 254kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 27,34g Só: 1,52g Zsír: 11,07g Feh.: 9,80g Cuk: g Ca: 10,57mg	Kifli¹, Danone gyümölcsjoghurt⁷ E: 383kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 63,64g Só: 1,16g Zsír: 8,88g Feh.: 11,62g Cuk: 12,49g Ca: 162,26mg
Energia:	1 193,63kcal	1 512,93kcal	1 481,21kcal	1 204,41kcal	1 462,10kcal
Zsír:	46,01g	51,07g	50,55g	32,13g	47,82g
Telített zsírsav:	10,63g	8,53g	10,08g	8,20g	13,12g
Fehérje:	43,44g	61,81g	50,43g	53,39g	48,06g
Szénhidrát:	148,65g	197,92g	201,04g	172,10g	205,80g
Hozzáadott cukor:	8,99g	16,28g	12,99g	28,09g	22,48g
Só:	5,32g	5,53g	4,99g	4,68g	5,04g
Ca:	252,29mg	495,81mg	192,20mg	311,23mg	610,87mg

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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!