

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Majonézes tojáskrém^{3,10}, Korpás kenyér¹, Lilahagyma E: 471kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 65,29g Só: 1,82g Zsír: 17,46g Feh.: 11,65g Cuk: 9,99g Ca: 28,53mg	Kakaó⁷, Teljeskiörlesű kenyér¹, Petrezselymes vajkrém⁷, kaliforniai paprika E: 524kcal Tel.zsír: 6,05g CH: 81,13g Só: 1,34g Zsír: 13,20g Feh.: 19,50g Cuk: 16,74g Ca: 345,92mg	Tej⁷, Korpás szilvás levél^{1,3,7} E: 333kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 48,25g Só: 0,78g Zsír: 9,25g Feh.: 13,50g Cuk: g Ca: 300,00mg	Tejeskávé⁷, Félbarna kenyér¹, Körözött⁷, Kígyóuborka E: 571kcal Tel.zsír: 5,99g CH: 85,62g Só: 2,39g Zsír: 12,40g Feh.: 28,52g Cuk: 11,99g Ca: 448,31mg	Gyümölcsstea, Paradicsom, Sertés párizsi, Ráma margarin, Teljeskiörlesű kenyér¹ E: 470kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 58,93g Só: 1,89g Zsír: 19,67g Feh.: 13,94g Cuk: 9,99g Ca: 46,85mg
Ebéd	Májgaluska leves^{1,3}, Sajtos-tejfölös spagetti^{1,3,7}, Szilva E: 718kcal Tel.zsír: 9,60g CH: 88,55g Só: 2,61g Zsír: 26,60g Feh.: 29,10g Cuk: 0,00g Ca: 271,60mg	Köménymagleves levesgyönggyel^{1,3,7}, Erdélyi rakott káposzta⁷, Félbarna kenyér¹ E: 912kcal Tel.zsír: 8,69g CH: 86,79g Só: 3,66g Zsír: 46,31g Feh.: 34,91g Cuk: g Ca: 176,80mg	Gulyásleves^{1,3}, Sajtos pogácsa^{1,3,7}, Alma E: 891kcal Tel.zsír: 9,66g CH: 98,25g Só: 2,18g Zsír: 37,84g Feh.: 34,25g Cuk: g Ca: 204,31mg	Zöldborsóleves^{1,3}, Lecsós csirkemell, Párolt köles E: 779kcal Tel.zsír: 4,01g CH: 81,64g Só: 2,72g Zsír: 30,64g Feh.: 42,29g Cuk: 0,00g Ca: 76,03mg	Rizsleves⁹, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Pulyka ragu, Korpás kenyér¹ E: 711kcal Tel.zsír: 6,32g CH: 77,21g Só: 3,06g Zsír: 30,04g Feh.: 31,21g Cuk: g Ca: 146,82mg
Uzsonna	Nutella^{1,5}, Hosszú zsemle¹ E: 426kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 77,40g Só: 1,63g Zsír: 7,20g Feh.: 11,10g Cuk: 9,60g Ca: 45,10mg	Diákcsemege szalámi, Kígyóuborka, Liga margarin, Korpás kifli¹ E: 244kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 25,46g Só: 1,39g Zsír: 11,70g Feh.: 9,14g Cuk: g Ca: 20,54mg	Fehér kenyér¹, Paradicsom, Kenőmájás E: 377kcal Tel.zsír: 5,08g CH: 52,72g Só: 2,81g Zsír: 11,86g Feh.: 13,76g Cuk: g Ca: 29,60mg	Delma margarin, Gépsonka, Zöldpaprika, Sötét zsemle¹ E: 226kcal Tel.zsír: 0,88g CH: 27,42g Só: 1,08g Zsír: 7,00g Feh.: 11,76g Cuk: g Ca: 12,12mg	Gyümölcsjoghurt⁷, kifli^{1,3,7} E: 198kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,76g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk: 9,75g Ca: 160,84mg
Energia:	1 614,85kcal	1 679,69kcal	1 601,84kcal	1 575,59kcal	1 380,13kcal
Zsír:	51,26g	71,22g	58,95g	50,04g	54,43g
Telített zsírsav:	15,40g	17,26g	16,78g	10,88g	12,55g
Fehérje:	51,84g	63,55g	61,51g	82,57g	53,26g
Szénhidrát:	231,23g	193,38g	199,22g	194,68g	166,62g
Hozzáadott cukor:	19,59g	16,74g	g	11,99g	19,74g
Só:	6,06g	6,39g	5,77g	6,19g	5,71g
Ca:	345,24mg	543,25mg	533,91mg	536,46mg	354,50mg

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!