

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Tízórai	Őszibarack gyümölcs ¹² , Vaj ⁷ , Graham kenyér ¹ , Paradicsom E: 177,27kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 22,05g Só: 0,03g Zsír: 8,34g Feh.: 3,27g Cuk: 5,03g Ca: 5,30mg	Kakaó ⁷ , Foszlóskalács ¹ E: 247,58kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,19g Só: 0,35g Zsír: 5,60g Feh.: 7,82g Cuk: 10,39g Ca: 114,95mg	Fekete ribizli tea ¹² , Fehér formakenyér ¹ , Mogyorókrém ^{1,5,6,7,8} E: 241,69kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,36g Só: 0,82g Zsír: 6,60g Feh.: 4,39g Cuk: 16,59g Ca: 0,00mg	Tej ^{1,5} ⁰⁷ , Molnárka 50g ¹ E: 228,49kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,35g Só: 0,40g Zsír: 5,30g Feh.: 7,50g Cuk: 3,80g Ca: 114,00mg
Ebéd	Fejtettbab- leves füstölt sertéshússal ^{1,7,9} , Tejberizs kakaószórással ⁷ , Szezonális gyümölcs E: 560,22kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 67,98g Só: 1,05g Zsír: 13,33g Feh.: 19,40g Cuk: 24,98g Ca: 257,58mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10} , Eszterházy csirkeragu ^{1,7} , Spagetti ^{1,3} E: 650,16kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 68,81g Só: 0,17g Zsír: 29,37g Feh.: 25,63g Cuk: 2,00g Ca: 39,47mg	Tavaszi leves ^{1,3,9} , Sertéspörkölt ¹ , Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} E: 533,88kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 55,73g Só: 0,39g Zsír: 28,35g Feh.: 15,21g Cuk: 5,99g Ca: 87,19mg	Tojásleves ^{1,3} , Rántott sertésborda ^{1,3,7} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 475,95kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 54,51g Só: 0,45g Zsír: 17,84g Feh.: 21,48g Cuk: 1,50g Ca: 28,00mg
Uzsonna	Flóra margarin ⁷ , Vizes zsemle ¹ , Zöldséges szelet ^{6,10} E: 233,55kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,63g Só: 1,24g Zsír: 5,78g Feh.: 5,89g Cuk: 0,00g Ca: 9,24mg	TK kifli sószegény ¹ , Kocka sajt ⁷ , Kígyó uborka E: 168,17kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,18g Só: 0,79g Zsír: 2,16g Feh.: 4,75g Cuk: 0,84g Ca: 8,05mg	TK zsemle ¹ , Kápia paprika, Ráma margarin, Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 262,77kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,53g Só: 1,78g Zsír: 11,27g Feh.: 7,26g Cuk: 0,04g Ca: 5,20mg	Tk sajtos pogácsa E: 162,76kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,40g Só: 0,00g Zsír: 8,15g Feh.: 3,80g Cuk: 0,55g Ca: 0,00mg
Energia:	971,04kcal	1 065,92kcal	1 038,35kcal	867,21kcal
Zsír:	27,46g	37,13g	46,23g	31,29g
Telített zsírsav:	0,93g	1,24g	0,00g	0,00g
Fehérje:	28,56g	38,19g	26,86g	32,78g
Szénhidrát:	140,66g	140,18g	127,62g	109,26g
Összes cukor:	29,97g	13,23g	22,63g	5,85g
Só:	2,32g	1,31g	2,79g	0,85g
Ca:	272,12mg	162,47mg	92,39mg	142,00mg

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. Csillagfűt

A változás jogát fenntartjuk!