

| Étkezés | 2024.05.06 Hétfő | 2024.05.07 Kedd | 2024.05.08 Szerda | 2024.05.09 Csütörtök | 2024.05.10 Péntek |
|-------------------|--|---|---|--|---|
| Reggeli | Kakaó ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kigyó uborka, natúr sajtkrém ⁷ E: 285,84kcal Tel.zsír.: 5,04g CH: 40,96g Só: 0,81g Zsír: 9,28g Feh.: 9,27g Cuk: 11,55g Ca: 166,77mg | Zöldáru paprika, Tojás karika ³ , tej ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 292,50kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 45,51g Só: 1,60g Zsír: 6,07g Feh.: 13,54g Cuk: g Ca: 201,40mg | Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 299,45kcal Tel.zsír.: 6,15g CH: 37,02g Só: 0,97g Zsír: 12,60g Feh.: 9,10g Cuk: 8,10g Ca: 194,50mg | tej ⁷ , füstölt sonka, félbarna kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, kigyó uborka E: 292,25kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 29,24g Só: 2,12g Zsír: 13,67g Feh.: 12,67g Cuk: g Ca: 196,82mg | tej ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , retek, vajkrém ⁷ E: 268,62kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 32,22g Só: 0,66g Zsír: 10,83g Feh.: 10,33g Cuk: g Ca: 202,27mg |
| Tízórai | alma E: 20,88kcal Tel.zsír.: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: g Ca: 6,30mg | mandarin E: 32,83kcal Tel.zsír.: g CH: 6,86g Só: g Zsír: 0,21g Feh.: 0,49g Cuk: g Ca: 16,10mg | körte E: 37,10kcal Tel.zsír.: g CH: 8,40g Só: g Zsír: 0,21g Feh.: 0,28g Cuk: g Ca: 10,99mg | narancs E: 24,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,10g Só: g Zsír: 0,12g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: 26,28mg | banán E: 84,00kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g Cuk: g Ca: 4,80mg |
| Ebéd | Rakott kelkáposzta ⁷ , Rostos gyümölcsle E: 254,59kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 26,51g Só: 0,70g Zsír: 9,73g Feh.: 13,67g Cuk: g Ca: 82,24mg | Halpogácsa (Halfasírt) ^{1,3,4,7} , Burgonyapüré ⁷ , csemegeuborka E: 284,42kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 30,74g Só: 1,85g Zsír: 12,38g Feh.: 12,18g Cuk: g Ca: 79,99mg | Csirkepörkölt, Karalábéfozelék ^{1,7} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 320,77kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 38,76g Só: 1,63g Zsír: 13,98g Feh.: 15,21g Cuk: g Ca: 93,45mg | Csontleves ¹ , Dubarry csirkemell ^{1,3,7,8} , Bulgur köret. E: 406,47kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 44,86g Só: 1,92g Zsír: 14,16g Feh.: 26,59g Cuk: g Ca: 140,93mg | Párolt csirkecombfilé, Brokkoli főzelék ^{1,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 218,07kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 28,61g Só: 1,35g Zsír: 8,07g Feh.: 11,95g Cuk: g Ca: 137,67mg |
| Uzsonna | Sajtos pogácsa házi, kifli ^{1,3,7} , Tea E: 254,50kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 34,51g Só: 0,33g Zsír: 8,61g Feh.: 8,09g Cuk: 5,00g Ca: 69,45mg | Zala felvágott ⁶ , Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, zsemle ^{1,3,7} , pórégagyma E: 235,23kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 34,89g Só: 1,42g Zsír: 6,84g Feh.: 8,27g Cuk: 5,00g Ca: 32,48mg | Párizsikrém ⁸ , Tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kápia paprika E: 195,60kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 32,96g Só: 1,40g Zsír: 3,75g Feh.: 7,17g Cuk: 5,00g Ca: 58,32mg | Pritaminos túrókrém ⁷ , Gyümölcs tea, rozsoskenyér ^{1,3,7} E: 161,37kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 24,46g Só: 0,42g Zsír: 3,13g Feh.: 8,28g Cuk: g Ca: 31,05mg | sajtos stangli ^{1,3,7} , joghurt ⁷ E: 213,94kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 22,20g Só: 0,11g Zsír: 10,77g Feh.: 6,06g Cuk: 5,90g Ca: 114,00mg |
| Energia: | 815,81kcal | 844,97kcal | 852,92kcal | 884,94kcal | 784,63kcal |
| Zsír: | 27,87g | 25,50g | 30,54g | 31,08g | 29,75g |
| Telített zsírsav: | 8,74g | 6,74g | 8,32g | 9,85g | 6,64g |
| Fehérje: | 31,27g | 34,48g | 31,75g | 47,90g | 29,38g |
| Szénhidrát: | 106,18g | 118,01g | 117,14g | 103,67g | 102,39g |
| Hozzáadott cukor: | 16,55g | 5,00g | 13,10g | g | 5,90g |
| Só: | 1,84g | 4,88g | 4,00g | 4,47g | 2,17g |
| Ca: | 324,77mg | 329,97mg | 357,26mg | 395,08mg | 458,74mg |

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!