

Étkezés	2022.05.30 Hétfő	2022.05.31 Kedd	2022.06.01 Szerda	2022.06.02 Csütörtök	2022.06.03 Péntek
Tízórai	<p>Tej 1,5%₀₇, Margarin/ csészés, Teljes kiörlésű kenyér₁, Méz/ maci</p> <p>E: 276,30kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 44,92g Só: 0,85g</p> <p>Zsír: 5,68g Feh.: 10,20g Cuk: 25,68g Ca: 248,00mg</p>	<p>Kakaó 1,5%₀₇, Kockasajt₇, Zöldpaprika, Teljes kiörlésű zsemle+++₁</p> <p>E: 320,62kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 49,33g Só: 0,91g</p> <p>Zsír: 6,68g Feh.: 14,08g Cuk: 21,23g Ca: 313,76mg</p>	<p>Tej 1,5%₀₇, Csokis gabonagolyó_{1,5,6,7,8,11}</p> <p>E: 246,40kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 41,40g Só: 0,30g</p> <p>Zsír: 4,72g Feh.: 9,08g Cuk: 23,40g Ca: 228,00mg</p>	<p>Tej 1,5%₀₇, Tejszínes sajtkrém tömlős zöldfűszeres+++₇, Paradicsom, Teljes kiörlésű zsemle+++₁</p> <p>E: 284,12kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 42,25g Só: 1,35g</p> <p>Zsír: 5,91g Feh.: 13,83g Cuk: 11,66g Ca: 392,20mg</p>	<p>Karamellás tej 1,5%₀₇, Csirkemell sonka, Margarin/csészés, Zöldpaprika, Teljes kiörlésű zsemle₁</p> <p>E: 322,32kcal Tel.zsír: 3,31g CH: 48,14g Só: 1,31g</p> <p>Zsír: 6,32g Feh.: 16,65g Cuk: 17,39g Ca: 235,17mg</p>
Ebéd	<p>Zellerkocka leves+++_{1,3,7,9,10}, Párolt csirkemell +++, Zöldbabfőzelék_{1,3,7,9,10}, Alma</p> <p>E: 395,15kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 44,96g Só: 0,46g</p> <p>Zsír: 11,16g Feh.: 26,43g Cuk: 18,62g Ca: 130,87mg</p>	<p>Daragaluska leves_{1,3,7,9,10}, Csirkeragu Budapest módra+++, Párolt rizs</p> <p>E: 422,11kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 52,45g Só: 0,17g</p> <p>Zsír: 11,96g Feh.: 20,16g Cuk: 4,85g Ca: 47,35mg</p>	<p>Babgulyás_{1,3,9}, Dejós metélt+++_{1,3,8}</p> <p>E: 531,34kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 72,95g Só: 0,59g</p> <p>Zsír: 13,95g Feh.: 26,82g Cuk: 10,70g Ca: 63,91mg</p>	<p>Árpagyöngy leves+++_{1,3,7,9,10}, Rakott káposzta+++₇, Müzli szelet_{1,5,8}</p> <p>E: 448,40kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 51,75g Só: 1,19g</p> <p>Zsír: 17,80g Feh.: 17,62g Cuk: 12,25g Ca: 115,19mg</p>	<p>Paradicsom leves_{1,3}, Panírozott csirkemellfilé_{1,3,6,7,9,10,11}, Petrezselymes burgonya, Vitaminaláta_{10,12}</p> <p>E: 561,09kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 84,45g Só: 2,69g</p> <p>Zsír: 14,89g Feh.: 20,93g Cuk: 9,18g Ca: 21,31mg</p>
Uzsonna	<p>Kakaós csiga_{1,3,6,7}</p> <p>E: 229,00kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 31,15g Só: 0,25g</p> <p>Zsír: 9,70g Feh.: 3,95g Cuk: 9,65g Ca: mg</p>	<p>Vajkrém/magyaros₇, Szezámag szórat+++₁₁, Félbarna kenyér+++₁</p> <p>E: 241,35kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 33,71g Só: 0,90g</p> <p>Zsír: 9,07g Feh.: 6,13g Cuk: 0,12g Ca: 45,50mg</p>	<p>Margarin/csészés, Zala felvágott, Kígyóborka, Teljes kiörlésű zsemle+++₁</p> <p>E: 214,03kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 30,66g Só: 1,10g</p> <p>Zsír: 5,78g Feh.: 8,15g Cuk: 0,71g Ca: 8,58mg</p>	<p>Krémtúró/csészés₇, Babapiskóta_{1,3,7}</p> <p>E: 237,30kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 34,21g Só: 0,18g</p> <p>Zsír: 6,87g Feh.: 9,54g Cuk: 28,98g Ca: 106,14mg</p>	<p>mákos burkifli_{1,3,6,7}</p> <p>E: 212,50kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 26,75g Só: 0,15g</p> <p>Zsír: 9,75g Feh.: 3,85g Cuk: 7,80g Ca: 70,00mg</p>
Energia:	900,45kcal	984,08kcal	991,76kcal	969,82kcal	1 095,91kcal
Zsír:	26,54g	27,70g	24,45g	30,58g	30,96g
Telített zsírsav:	10,06g	5,96g	6,77g	13,82g	8,27g
Fehérje:	40,58g	40,38g	44,05g	41,00g	41,43g
Szénhidrát:	121,03g	135,49g	145,01g	128,21g	159,34g
Hozzáadott cukor:	53,95g	26,20g	34,81g	52,90g	34,37g
Só:	1,55g	1,98g	1,99g	2,73g	4,15g
Ca:	378,86mg	406,61mg	300,49mg	613,53mg	326,48mg

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!