

Étkezés	2021.07.05 Hétfő	2021.07.06 Kedd	2021.07.07 Szerda	2021.07.08 Csütörtök	2021.07.09 Péntek
Tízórai	Felvágott csirkemell sonka⁶, Tej⁷, Kenyér^{1,3,7}, Zöldáru uborka E: 266,68kcal Tel.zsír: 1,79g CH: 39,02g Só: 1,96g Zsír: 3,93g Feh.: 18,46g Cuk: g Ca: 244,79mg	Tej, vajas pogácsa^{1,3,7} E: 302,41kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 45,23g Só: 0,73g Zsír: 7,92g Feh.: 12,19g Cuk: 8,14g Ca: 241,49mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Tej⁷, Kenyér^{1,3,7} E: 322,41kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 37,57g Só: 1,54g Zsír: 12,01g Feh.: 15,58g Cuk: g Ca: 256,23mg	Teljes kiőrlésű kifli¹, Tej⁷, Túrórudi^{5,7} E: 377,81kcal Tel.zsír: 6,22g CH: 56,94g Só: 0,27g Zsír: 9,04g Feh.: 15,90g Cuk: 11,46g Ca: 228,00mg	Zöldáru paprika, Tej⁷, baromfi virsli⁶, gyros kifli E: 315,64kcal Tel.zsír: 5,69g CH: 14,52g Só: 2,09g Zsír: 18,68g Feh.: 22,00g Cuk: g Ca: 253,20mg
Ebéd	Meggyleves^{1,7}, Rántott sertés karaj^{1,3}, Rizi-bizi, Szilvakompót E: 640,75kcal Tel.zsír: 4,00g CH: 69,18g Só: 1,78g Zsír: 30,55g Feh.: 18,30g Cuk: 13,99g Ca: 71,95mg	Zöldségleves eperlevéllel^{1,9}, Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé)^{1,3,4}, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta E: 328,30kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 38,31g Só: 2,06g Zsír: 13,42g Feh.: 12,56g Cuk: 2,00g Ca: 57,65mg	Csontleves¹, Bácskai rizseshús, Őszibarack Kompót E: 484,86kcal Tel.zsír: 0,89g CH: 69,24g Só: 1,75g Zsír: 14,14g Feh.: 18,32g Cuk: 11,99g Ca: 63,45mg	Magyaros karfiollevés tésztával^{1,9}, Párolt sertésszelet, Sós kamartás^{1,7}, Főtt burgonya E: 347,31kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 28,72g Só: 3,28g Zsír: 17,31g Feh.: 17,02g Cuk: 4,00g Ca: 134,31mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből^{1,3}, Gríz (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral¹ E: 541,07kcal Tel.zsír: 0,53g CH: 69,57g Só: 1,40g Zsír: 20,03g Feh.: 20,33g Cuk: 3,00g Ca: 28,78mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli¹, kockasajt⁷ E: 205,27kcal Tel.zsír: g CH: 35,56g Só: g Zsír: 2,96g Feh.: 7,91g Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kifli¹, Kefir⁷, sárgarépa E: 337,28kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 48,95g Só: 0,83g Zsír: 8,60g Feh.: 14,50g Cuk: g Ca: 293,00mg	Alma-őszibarack püré E: 53,78kcal Tel.zsír: g CH: 12,10g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: mg	Hamburger^{1,3,7,10}, Zöldáru uborka E: 195,30kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 17,31g Só: 1,59g Zsír: 5,81g Feh.: 18,22g Cuk: 0,14g Ca: 65,50mg	Teljes kiőrlésű kifli¹, mozzarella snack E: 181,17kcal Tel.zsír: g CH: 34,60g Só: g Zsír: 1,08g Feh.: 7,08g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 112,70kcal	967,99kcal	861,05kcal	920,42kcal	1 037,87kcal
Zsír:	37,44g	29,94g	26,25g	32,16g	39,80g
Telített zsírsav:	5,78g	9,41g	4,82g	10,59g	6,22g
Fehérje:	44,67g	39,25g	34,20g	51,14g	49,41g
Szénhidrát:	143,76g	132,48g	118,91g	102,97g	118,69g
Hozzáadott cukor:	13,99g	10,14g	11,99g	15,60g	3,00g
Só:	3,74g	3,62g	3,29g	5,14g	3,50g
Ca:	316,74mg	592,14mg	319,67mg	427,81mg	281,98mg

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!