

Étkezés	2017.04.24 Hétfő	2017.04.25 Kedd	2017.04.26 Szerda	2017.04.27 Csütörtök	2017.04.28 Péntek
Tízórai	Tej₇, Briós_{1,3,7} E: 322,75kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 47,43g Só: 0,80g Zsír: 8,48g Feh.: 13,81g Cuk: 8,14g Ca: 298,49mg	Bundás kenyér_{1,3,7}, Csipkebogyó tea, Zöldpaprika E: 270,16kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 38,46g Só: 1,57g Zsír: 9,45g Feh.: 7,56g Cuk: 8,99g Ca: 44,93mg	Tej, gabona pehely_{1,7} E: 221,20kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 33,37g Só: 0,79g Zsír: 5,94g Feh.: 8,18g Cuk: 0,00g Ca: 308,10mg	Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom, bajor rozskenyér_{1,3,7} E: 204,26kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 38,32g Só: 0,73g Zsír: 3,14g Feh.: 4,65g Cuk: 8,99g Ca: 24,92mg	Tejeskávé₇, Sajtos pogácsa_{1,3,7} E: 600,88kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 68,25g Só: 0,28g Zsír: 23,04g Feh.: 26,99g Cuk: 15,98g Ca: 231,74mg
Ebéd	Grízgaluska leves_{1,3}, Bácskai rizseshús, vegyesvágott E: 575,71kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 65,94g Só: 2,29g Zsír: 24,67g Feh.: 20,91g Cuk: 0,00g Ca: 60,31mg	Burgonyaleves (magyaros)₁, Sült csirkecomb, Tökfőzelék_{1,7}, Túrórudi_{5,7}, teljesörlésű kenyér_{1,3,7} E: 605,22kcal Tel.zsír: 7,88g CH: 63,43g Só: 2,96g Zsír: 32,16g Feh.: 21,81g Cuk: 11,46g Ca: 100,99mg	Pulykaraguleves_{1,9}, Diós metélt_{1,8}, Banán E: 717,69kcal Tel.zsír: 4,81g CH: 97,73g Só: 1,86g Zsír: 23,78g Feh.: 26,80g Cuk: 10,00g Ca: 107,43mg	Karalábéleves (tejfölös), tésztával_{1,7}, Burgonyafőzelék, majorannával_{1,7}, Sertés apró₁ E: 729,68kcal Tel.zsír: 4,95g CH: 47,09g Só: 3,29g Zsír: 46,65g Feh.: 26,53g Cuk: 0,00g Ca: 110,92mg	Frankfurti leves_{1,6,7}, Tejberizs kakaó szóráttal₇ E: 552,21kcal Tel.zsír: 5,63g CH: 73,14g Só: 2,42g Zsír: 18,16g Feh.: 21,18g Cuk: 17,99g Ca: 339,19mg
Uzsonna	Kenyér sajt uborka_{1,3,7}, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 404,53kcal Tel.zsír: 10,46g CH: 33,12g Só: 2,62g Zsír: 21,30g Feh.: 19,50g Cuk: 0,00g Ca: 420,76mg	roszos zsemle₁, magyaros vajkrém₇, kaliforniai paprika E: 207,25kcal Tel.zsír: 0,17g CH: 34,60g Só: 1,92g Zsír: 4,94g Feh.: 5,79g Cuk: 0,00g Ca: 4,90mg	Korpás kifli₁, Gyümölcs joghurt₇ E: 215,25kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 32,15g Só: 0,99g Zsír: 5,19g Feh.: 9,60g Cuk: 9,75g Ca: 165,14mg	Kenőmájas_{6,7}, kígyó uborka, kenyér, félbarna, burgonyás_{1,3,7} E: 230,18kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 25,77g Só: 1,83g Zsír: 9,21g Feh.: 10,67g Cuk: 0,00g Ca: 19,41mg	Kenyér felvágott paprika_{1,3,7} E: 253,90kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 34,59g Só: 2,32g Zsír: 6,77g Feh.: 13,30g Cuk: 0,00g Ca: 47,65mg
Energia:	1 302,99kcal	1 082,64kcal	1 154,14kcal	1 164,13kcal	1 406,99kcal
Zsír:	54,45g	46,55g	34,91g	58,99g	47,97g
Telített zsírsav:	17,04g	9,37g	10,18g	9,44g	9,00g
Fehérje:	54,22g	35,16g	44,57g	41,86g	61,47g
Szénhidrát:	146,49g	136,49g	163,25g	111,18g	175,99g
Hozzáadott cukor:	8,14g	20,45g	19,75g	8,99g	33,97g
Só:	5,70g	6,45g	3,64g	5,85g	5,02g
Ca:	779,56mg	150,82mg	580,67mg	155,25mg	618,57mg

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!