

Étkezés	2017.09.18 Hétfő	2017.09.19 Kedd	2017.09.20 Szerda	2017.09.21 Csütörtök	2017.09.22 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ , Zöldáru uborka, toast kenyér teljesőrlésű ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ E: 362,34kcal Tel.zsír: 6,25g CH: 53,06g Só: 0,52g Zsír: 11,37g Feh.: 11,10g Cuk: 15,98g Ca: 263,59mg	Karamellás tej ⁷ , Margarin, kalács ^{1,3,7} E: 421,92kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 60,20g Só: 0,90g Zsír: 14,03g Feh.: 13,23g Cuk: 23,77g Ca: 298,04mg	Csipkebogyó tea, toast kenyér teljesőrlésű ^{1,3,7} , magyaros vajkrém ⁷ E: 185,08kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 25,14g Só: 0,00g Zsír: 8,11g Feh.: 2,42g Cuk: 8,99g Ca: 0,05mg	Tej ⁷ , Lekvár sárgabarack, Kenyér ^{1,3,7} E: 316,10kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 54,31g Só: 1,54g Zsír: 4,35g Feh.: 14,44g Cuk: 8,14g Ca: 300,15mg	Gyümölcs tea, Mustár ¹⁰ , bécsi virsli, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 191,95kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 23,42g Só: 1,55g Zsír: 7,06g Feh.: 7,65g Cuk: 0,00g Ca: 54,23mg
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 627,77kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 32,72g Só: 3,33g Zsír: 42,57g Feh.: 24,54g Cuk: 0,00g Ca: 111,13mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Rakott kelkáposzta ⁷ , Túrórudi ^{5,7} E: 577,23kcal Tel.zsír: 7,75g CH: 51,30g Só: 2,69g Zsír: 26,46g Feh.: 31,20g Cuk: 11,46g Ca: 186,83mg	Babgulyás tarjából ^{1,9} , Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , csalamádé E: 706,07kcal Tel.zsír: 5,67g CH: 91,84g Só: 5,06g Zsír: 25,60g Feh.: 26,19g Cuk: 4,00g Ca: 101,02mg	Meggyleves ^{1,7} , Sajtostejfölös csirkemell ⁷ , Párolt rizs, Uborkasaláta E: 713,25kcal Tel.zsír: 7,60g CH: 88,41g Só: 3,72g Zsír: 21,39g Feh.: 39,71g Cuk: 13,99g Ca: 484,32mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Tejbedara ^{1,7} , Kakaó szórat E: 647,61kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 79,80g Só: 1,74g Zsír: 23,91g Feh.: 26,12g Cuk: 19,16g Ca: 296,90mg
Uzsonna	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Alma E: 454,86kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 44,40g Só: 0,01g Zsír: 20,28g Feh.: 20,28g Cuk: 0,00g Ca: 12,60mg	Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, lenmagos zsemle 50g ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 140,81kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 3,39g Só: 0,90g Zsír: 12,04g Feh.: 4,54g Cuk: 0,00g Ca: 13,60mg	Kenyér körözött paprika ^{1,3,7} E: 235,50kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 35,67g Só: 1,66g Zsír: 4,12g Feh.: 13,59g Cuk: 0,00g Ca: 69,83mg	Korpás kifli ¹ , gyümölcs joghurt ⁷ E: 215,25kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 32,15g Só: 0,99g Zsír: 5,19g Feh.: 9,59g Cuk: 9,75g Ca: 165,14mg	Paradicsom, Margarin, Trappista sajt ⁷ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} E: 348,10kcal Tel.zsír: 9,66g CH: 23,00g Só: 1,97g Zsír: 20,57g Feh.: 17,31g Cuk: 0,00g Ca: 364,98mg
Energia:	1 444,98kcal	1 139,96kcal	1 126,65kcal	1 244,60kcal	1 187,66kcal
Zsír:	74,22g	52,53g	37,83g	30,93g	51,54g
Telített zsírsav:	9,52g	17,63g	7,49g	12,05g	13,62g
Fehérje:	55,91g	48,97g	42,19g	63,75g	51,08g
Szénhidrát:	130,18g	114,90g	152,66g	174,86g	126,23g
Hozzáadott cukor:	15,98g	35,23g	12,99g	31,88g	19,16g
Só:	3,86g	4,49g	6,72g	6,25g	5,27g
Ca:	387,31mg	498,48mg	170,91mg	949,61mg	716,11mg

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!