

Étkezés	2017.11.20 Hétfő	2017.11.21 Kedd	2017.11.22 Szerda	2017.11.23 Csütörtök	2017.11.24 Péntek
Tízórai	Sajtos pogácsa^{1,3,7}, Tea E: 456,16kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 45,51g Só: 0,00g Zsír: 19,94g Feh.: 19,89g Cuk: 8,99g Ca: 3,20mg	Kakaó⁷, Margarin, toast kenyér teljesörlésű^{1,3,7}, sárgarépa, szendvics sonka⁶ E: 412,56kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 60,64g Só: 1,21g Zsír: 10,86g Feh.: 16,83g Cuk: 19,10g Ca: 312,89mg	Melegszendvics^{1,3,6,7}, Tejeskávé⁷ E: 504,17kcal Tel.zsír: 4,60g CH: 61,95g Só: 2,26g Zsír: 18,30g Feh.: 21,73g Cuk: 15,98g Ca: 381,07mg	Gyümölcs tea, rozsos zsemle¹, Tojáskrém^{3,7,10}, Paradicsom E: 303,93kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 33,65g Só: 2,32g Zsír: 13,30g Feh.: 11,09g Cuk: 0,00g Ca: 36,60mg	Tej⁷, fahéjas gabonapehely¹ E: 236,45kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 38,18g Só: 0,42g Zsír: 4,53g Feh.: 10,18g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg
Ebéd	Paradicsomleves^{1,9}, Szárazbabfőzelék^{1,7}, Kenyér^{1,3,7}, baromfi virsli⁶ E: 668,00kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 92,52g Só: 3,77g Zsír: 19,39g Feh.: 29,28g Cuk: 5,99g Ca: 125,63mg	Grízgaluska leves^{1,3}, Reszelt (pirított) sertésmáj, Petrezselymes burgonya, vegyesvágott E: 463,36kcal Tel.zsír: 4,85g CH: 46,93g Só: 2,53g Zsír: 22,13g Feh.: 18,46g Cuk: 0,00g Ca: 64,61mg	Lekváros bukta^{1,3,7}, Palócleves sertésből^{1,7}, Alma E: 535,74kcal Tel.zsír: 2,03g CH: 48,38g Só: 1,16g Zsír: 27,48g Feh.: 19,94g Cuk: 0,00g Ca: 72,78mg	Magyaros karfiolleves tésztával^{1,9}, Zöldséges csirkebrassói, Párolt rizs, Balatonszelet^{1,3,5,11} E: 653,08kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 79,13g Só: 2,79g Zsír: 24,75g Feh.: 27,34g Cuk: 0,00g Ca: 57,06mg	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
Uzsonna	Körözött⁷, Zöldáru paprika, bajor rozskenyér^{1,3,7} E: 194,10kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 25,64g Só: 0,90g Zsír: 5,14g Feh.: 10,95g Cuk: 0,00g Ca: 66,27mg	Korpás kifli¹, Natúr joghurt⁷, kockasajt⁷ E: 256,71kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 32,38g Só: 1,08g Zsír: 8,70g Feh.: 12,00g Cuk: 0,00g Ca: 192,74mg	Natúr vajkrém⁷, kukoricás kenyér^{1,3,7}, kaliforniai paprika E: 176,45kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 25,69g Só: 1,49g Zsír: 6,40g Feh.: 3,63g Cuk: 0,00g Ca: 3,98mg	Margarin, Mozzarella sajt⁷, félbarna kenyér^{1,3,7}, kigyó uborka E: 204,48kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 21,79g Só: 1,10g Zsír: 9,75g Feh.: 7,14g Cuk: 0,00g Ca: 91,00mg	Lilahagyma, kenyér, félbarna, burgonyás^{1,3,7}, liba máj E: 255,58kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,65g Só: 0,91g Zsír: 12,71g Feh.: 11,28g Cuk: 0,00g Ca: 16,42mg
Energia:	1 318,26kcal	1 132,63kcal	1 216,36kcal	1 161,48kcal	1 209,72kcal
Zsír:	44,46g	41,69g	52,18g	47,80g	41,02g
Telített zsírsav:	6,47g	12,03g	9,54g	9,31g	7,09g
Fehérje:	60,11g	47,29g	45,30g	45,58g	48,26g
Szénhidrát:	163,67g	139,95g	136,02g	134,57g	158,56g
Hozzáadott cukor:	14,99g	19,10g	15,98g	0,00g	10,00g
Só:	4,68g	4,83g	4,91g	6,21g	3,18g
Ca:	195,10mg	570,24mg	457,82mg	184,67mg	408,85mg

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!