

Étkezés	2018.01.15 Hétfő	2018.01.16 Kedd	2018.01.17 Szerda	2018.01.18 Csütörtök	2018.01.19 Péntek
Tízórai	Tej, briós ^{1,3,7} E: 399,25kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 61,87g Só: 0,97g Zsír: 10,10g Feh.: 14,76g Cuk: 12,21g Ca: 248,23mg	Tea, Kenyér ^{1,3,7} , Méz E: 231,16kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 48,99g Só: 1,20g Zsír: 0,74g Feh.: 6,01g Cuk: 17,09g Ca: 19,20mg	Tejeskávé ⁷ , Sajtos kifli ^{1,3} E: 333,78kcal Tel.zsír: 3,37g CH: 55,49g Só: 1,15g Zsír: 6,19g Feh.: 13,62g Cuk: 15,98g Ca: 297,29mg	Zöldáru paprika, Főtt tojás ³ , Bajor rozskenyér ^{1,3,7} E: 212,95kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 33,84g Só: 0,81g Zsír: 4,29g Feh.: 9,51g Cuk: 0,00g Ca: 35,82mg	Kakaó ⁷ , kalács ^{1,3,7} E: 362,65kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 58,34g Só: 0,80g Zsír: 8,12g Feh.: 13,65g Cuk: 21,90g Ca: 310,10mg
Ebéd	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3,9} , Savanyú káposztás kolbászos tészta (Sauer Kraut Nudel) ^{3,6,7} E: 545,46kcal Tel.zsír: 6,59g CH: 52,16g Só: 4,30g Zsír: 24,09g Feh.: 28,65g Cuk: 0,00g Ca: 353,16mg	Meggyleves ^{1,7} , Párolt rizs, Böllér kedvence (Máj) E: 608,07kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 83,73g Só: 1,95g Zsír: 17,78g Feh.: 26,58g Cuk: 7,99g Ca: 343,05mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Nudli (burgonyasodralék, krumplinudli) ^{1,3} , Mandarin, sárgabarack lekvár E: 636,99kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 91,55g Só: 3,14g Zsír: 19,82g Feh.: 19,90g Cuk: 10,86g Ca: 129,05mg	Hamis gulyásleves ⁹ , Gombás csirkeragu ¹ , Főtt rizs, Túrórudi ^{5,7} E: 627,67kcal Tel.zsír: 6,39g CH: 81,16g Só: 4,50g Zsír: 18,52g Feh.: 30,12g Cuk: 11,46g Ca: 30,49mg	Fokhagymakrémleves ^{1,7,8} , Sváb pecsenye ¹⁰ , Főtt burgonya, vegyesvágott E: 735,77kcal Tel.zsír: 18,15g CH: 34,45g Só: 4,09g Zsír: 56,94g Feh.: 21,14g Cuk: 0,00g Ca: 38,89mg
Uzsonna	Zöldpaprika, kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, csirkemell sonka ⁶ E: 149,85kcal Tel.zsír: 0,72g CH: 23,61g Só: 1,18g Zsír: 3,06g Feh.: 6,83g Cuk: 0,00g Ca: 16,18mg	Hagymás kenyér ^{1,3,7} , natúr sajtkrém ⁷ , kígyó uborka E: 553,45kcal Tel.zsír: 20,77g CH: 33,85g Só: 1,95g Zsír: 37,56g Feh.: 19,34g Cuk: 0,00g Ca: 454,76mg	Tavaszi felvágott ⁶ , kukoricás kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 178,29kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 18,64g Só: 1,98g Zsír: 8,53g Feh.: 6,36g Cuk: 0,00g Ca: 10,27mg	Zsemle ^{1,3,7} , Magyaros vajkrém ⁷ , kígyó uborka E: 198,20kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 29,96g Só: 0,80g Zsír: 6,24g Feh.: 5,41g Cuk: 0,00g Ca: 16,55mg	Zöldáru-pritamin paprika, Zala felvágott ⁶ , kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} E: 205,10kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 20,79g Só: 1,39g Zsír: 8,70g Feh.: 10,74g Cuk: 0,00g Ca: 14,16mg
Energia:	1 094,55kcal	1 392,69kcal	1 149,05kcal	1 038,83kcal	1 303,52kcal
Zsír:	37,24g	56,07g	34,55g	29,05g	73,75g
Telített zsírsav:	11,86g	25,76g	10,56g	7,32g	24,92g
Fehérje:	50,24g	51,93g	39,88g	45,04g	45,53g
Szénhidrát:	137,65g	166,57g	165,69g	144,96g	113,58g
Hozzáadott cukor:	12,21g	25,08g	26,84g	11,46g	21,90g
Só:	6,45g	5,10g	6,27g	6,11g	6,29g
Ca:	617,58mg	817,01mg	436,61mg	82,86mg	363,15mg

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!