

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Nagy kifli ^{1,3} , Májas baromfi családi B ^{1,6,10} , Jégcsapretek, Tea erdei gyümölcsös E: 167kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 27,42g Só: 0,62g Zsír: 3,75g Feh.: 5,21g H.Cuk: 6,99g Ca: 8,36mg	Teljes kiőrlésű kenyér B ^{1,3,7} , Jégcsapretek, Magyaros vajkrém B ⁷ , Tea csipkebogyó-málna E: 160kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 27,20g Só: 0,54g Zsír: 3,52g Feh.: 4,79g H.Cuk: 6,99g Ca: 20,23mg	Kalács kakaós ^{1,3,7} , Margarin Delma, Kakaó 2,8% tej E: 348kcal Tel.zsír.: 6,19g CH: 46,15g Só: 0,65g Zsír: 13,05g Feh.: 10,24g H.Cuk: 10,77g Ca: 258,28mg	zsemle teljes kiőrlésű ¹ , Kolbászkrem B ¹⁰ , Jégcsapretek, Citromos tea E: 279kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 41,90g Só: 1,15g Zsír: 8,24g Feh.: 7,41g H.Cuk: 6,99g Ca: 14,02mg	Nagy kifli ^{1,3} , Főtt virsli, Ketchup B ¹⁰ , Tea gyümölcsös (erdei) E: 198kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 28,61g Só: 1,22g Zsír: 5,62g Feh.: 6,80g H.Cuk: 8,39g Ca: 12,18mg
Ebéd	Zellerkrémleves levesgyönggyel B ^{1,3,7,8,9,10} , Pásztortarhonya B ^{1,3,6,7,10} , Vitamin saláta (saját) ¹⁰ E: 501kcal Tel.zsír.: 4,91g CH: 79,30g Só: 1,20g Zsír: 13,67g Feh.: 14,34g H.Cuk: 9,99g Ca: 94,86mg	Lebbencsleves B ^{1,3,7,9,10} , Rántott sertésborda B ^{1,3} , Meggymártás B ^{1,7,10} , Tejes szelet ^{1,3,5,6,7} E: 646kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 81,49g Só: 0,85g Zsír: 24,33g Feh.: 22,62g H.Cuk: 24,98g Ca: 124,19mg	Karalábéleves (magyaros) ^{1,3,10} , Hortobágyi csirkeragu B ^{1,7,10} , Párolt rizs B E: 509kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 62,18g Só: 0,43g Zsír: 24,86g Feh.: 15,92g H.Cuk: g Ca: 82,73mg	Gulyásleves B ^{1,3,7,9,10} , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal 2 ^{1,7} , Alma E: 562kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 74,95g Só: 0,54g Zsír: 17,59g Feh.: 23,79g H.Cuk: 17,77g Ca: 349,14mg	Tojásleves köményes ^{1,3,7,9,10} , Alma, Húsos bab Chilisbab B ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11} E: 512kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 46,88g Só: 0,68g Zsír: 20,71g Feh.: 28,17g H.Cuk: 1,64g Ca: 47,34mg
Uzsonna	Sárgabarack lekváros kenyér B ^{1,3,7,10} E: 169kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 35,25g Só: 0,49g Zsír: 0,71g Feh.: 4,73g H.Cuk: g Ca: 15,00mg	Sajtos -sonkás rúd ^{1,3,6,7,8,11} E: 261kcal Tel.zsír.: g CH: 25,25g Só: 0,51g Zsír: 14,45g Feh.: 6,72g H.Cuk: g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér B ^{1,3,7} , Zöldáru kápi paprika, Párizsikrém saját E: 181kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 20,66g Só: 0,65g Zsír: 8,49g Feh.: 5,55g H.Cuk: g Ca: 15,06mg	Sajttal szórt pogácsa B ^{1,3,7} E: 227kcal Tel.zsír.: g CH: 25,13g Só: 1,40g Zsír: 11,55g Feh.: 5,04g H.Cuk: g Ca: mg	Ivólé multivitamin 50% (0,2), Nápolyi kakaós ^{1,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 27,24g Só: 0,09g Zsír: 9,51g Feh.: 2,37g H.Cuk: 7,49g Ca: 21,57mg
Energia:	836,88kcal	1 067,01kcal	1 037,70kcal	1 068,08kcal	909,70kcal
Zsír:	18,13g	42,30g	46,39g	37,37g	35,84g
Telített zsírsav:	4,95g	4,52g	11,68g	8,20g	7,00g
Fehérje:	24,28g	34,12g	31,72g	36,24g	37,33g
Szénhidrát:	141,96g	133,93g	128,99g	141,99g	102,73g
Hozzáadott cukor:	16,98g	31,97g	10,77g	24,76g	17,53g
Só:	2,31g	1,90g	1,72g	3,09g	2,00g
Ca:	118,22mg	144,42mg	356,06mg	363,17mg	81,09mg

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!