

Étkezés	2020.06.01 Hétfő	2020.06.02 Kedd	2020.06.03 Szerda	2020.06.04 Csütörtök	2020.06.05 Péntek
Reggeli		Tej 2,8%₀₇, Gabonapehely₁ E: 203kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 25,78g Só: 0,58g Zsír: 7,56g Feh.: 7,72g Cuk: 0,00g Ca: 293,40mg	Citromos tea, Natúr joghurt₇, Kifli E: 173kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 23,45g Só: 0,77g Zsír: 5,54g Feh.: 6,99g Cuk: 5,00g Ca: 184,47mg	Tej 2,8%₀₇, Házi májkrem, Kenyér rozs_{1,3,7}, Paradicsom E: 258kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 33,38g Só: 0,89g Zsír: 7,78g Feh.: 13,26g Cuk: 0,00g Ca: 257,46mg	Tej 2,8% /1 dl₇, Margarinos kenyér_{1,3,7}, Gépsonka₇, Retek E: 203kcal Tel.zsír.: 2,43g CH: 27,12g Só: 0,85g Zsír: 6,34g Feh.: 9,09g Cuk: 0,00g Ca: 141,35mg
Tízórai		Citromos tea, Alma E: 52kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 11,45g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,37g Cuk: 5,00g Ca: 9,70mg	Őszibarack E: 37kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk: 0,00g Ca: 7,83mg	Gyümölcslé 100% E: 77kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,45g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,30g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: 0,00g Ca: 9,45mg
Ebéd		Finomfőzelék_{1,7}, Főtt tojás₃, Túrórudi_{5,7} E: 365kcal Tel.zsír.: 7,18g CH: 34,07g Só: 0,82g Zsír: 17,27g Feh.: 15,01g Cuk: 13,46g Ca: 126,38mg	Húsos burgonyaleves_{1,3,9}, Sajtos pogácsa házi_{1,3} E: 386kcal Tel.zsír.: 4,48g CH: 39,14g Só: 1,17g Zsír: 15,44g Feh.: 19,13g Cuk: 0,00g Ca: 79,44mg	Karalábefőzelék_{1,7}, Húsgombóc₃, Banán E: 399kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 55,45g Só: 1,10g Zsír: 11,17g Feh.: 17,65g Cuk: 0,00g Ca: 146,83mg	Rácos halfilé_{1,4}, Gyümölcslé 100% E: 392kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 50,31g Só: 0,57g Zsír: 14,88g Feh.: 13,03g Cuk: 0,00g Ca: 57,41mg
Uzsonna		Tej 2,8%₀₇, Házi húskrem₁₀, Kenyér rozs_{1,3,7}, Zöldpaprika E: 264kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 32,93g Só: 0,81g Zsír: 8,52g Feh.: 13,49g Cuk: 0,00g Ca: 257,54mg	Tej 2,8%₀₇, Riomare halkrem₄, Kenyér, teljeskiörülésű₇, uborka E: 247kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 29,70g Só: 0,77g Zsír: 8,72g Feh.: 12,17g Cuk: 0,00g Ca: 276,66mg	Tej 2,8% /1 dl₇, sajt medve₇, Tk. zsemle_{1,3,7}, Zöldpaprika E: 152kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 17,40g Só: 0,53g Zsír: 5,12g Feh.: 8,27g Cuk: 0,00g Ca: 206,82mg	Tej 2,8%₀₇, Briós_{1,3,7} E: 282kcal Tel.zsír.: 4,60g CH: 37,94g Só: 0,60g Zsír: 9,38g Feh.: 11,04g Cuk: 6,51g Ca: 250,79mg
Energia:	0,00kcal	884,49kcal	842,90kcal	886,80kcal	907,97kcal
Zsír:	0,00g	33,71g	29,79g	24,07g	30,96g
Telített zsírsav:	0,00g	14,47g	11,22g	7,87g	11,20g
Fehérje:	0,00g	36,59g	38,92g	39,48g	33,53g
Szénhidrát:	0,00g	104,22g	100,40g	124,68g	121,67g
Hozzáadott cukor:	0,00g	18,45g	5,00g	0,00g	6,51g
Só:	0,00g	2,22g	2,71g	2,51g	2,02g
Ca:	0,00mg	687,02mg	548,39mg	611,11mg	459,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

Berkóczy Zsolt

Simonné Gróf Anikó