

Étkezés	2020.11.09 Hétfő	2020.11.10 Kedd	2020.11.11 Szerda	2020.11.12 Csütörtök	2020.11.13 Péntek
Reggeli	Tej 2,8% ⁷ , Vajas-mézés kenyér ^{1,3,7} E: 296kcal Tel.zsír: 5,46g CH: 40,14g Só: 0,70g Zsír: 10,37g Feh.: 10,34g Cuk: 8,10g Ca: 259,28mg	Tej 2,8% /1 dl ⁷ , Riomare halkrém, Kenyer rozs ^{1,3,7} , Zöldpaprika E: 212kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 27,35g Só: 0,73g Zsír: 6,75g Feh.: 7,94g Cuk: g Ca: 154,64mg	Citromos tea, Natúr joghurt ⁷ , Rozsos buci ¹ E: 182kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 35,93g Só: 0,95g Zsír: 6,07g Feh.: 9,02g Cuk: 5,00g Ca: 180,25mg	Tej 2,8% ⁷ , Házi májkrém, Zsemle ¹ , Paradicsom E: 232kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 26,19g Só: 0,81g Zsír: 7,60g Feh.: 12,37g Cuk: g Ca: 251,30mg	Citromos tea, Kifli, Főtt virsli, ketchup ^{6,7} E: 171kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 20,04g Só: 1,26g Zsír: 6,41g Feh.: 7,99g Cuk: 6,40g Ca: 15,43mg
Tízórai	Citromos tea, Alma E: 52kcal Tel.zsír: g CH: 11,45g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,37g Cuk: 5,00g Ca: 9,70mg	Citromos tea, Narancs E: 58kcal Tel.zsír: g CH: 12,80g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,55g Cuk: 5,00g Ca: 39,67mg	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: 9,45mg	Citromos tea, Banán E: 109kcal Tel.zsír: g CH: 25,48g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,10g Cuk: 5,00g Ca: 5,29mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: 14,13mg
Ebéd	Burgonyafőzelék ¹ , Tojáspörkölt feltét ³ E: 316kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 32,28g Só: 1,21g Zsír: 15,83g Feh.: 10,45g Cuk: g Ca: 53,16mg	Sütőtökfőzelék ¹ , Sült csirkemell feltét, Banán E: 378kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 60,92g Só: 0,66g Zsír: 7,54g Feh.: 15,55g Cuk: 1,00g Ca: 69,34mg	Csőben sült karfiol pulykahússal ^{1,3,7,8} , Párolt bulgur ¹ , Gyümölcsle /1 dl/ E: 488kcal Tel.zsír: 5,22g CH: 56,25g Só: 1,53g Zsír: 17,84g Feh.: 27,43g Cuk: g Ca: 182,19mg	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Káposztás kocka ¹ E: 362kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 51,41g Só: 0,98g Zsír: 10,80g Feh.: 13,83g Cuk: 2,00g Ca: 64,37mg	Rácós halfilé ^{1,4} , Sütőtökös muffin/ kevert ^{1,3} E: 467kcal Tel.zsír: 5,38g CH: 54,75g Só: 0,84g Zsír: 19,78g Feh.: 16,09g Cuk: 5,99g Ca: 85,15mg
Uzsonna	Tej 2,8% ⁷ , Sonkacrém ⁷ , Kenyer rozs ^{1,3,7} , uborka E: 269kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 32,45g Só: 0,93g Zsír: 8,27g Feh.: 13,63g Cuk: g Ca: 258,31mg	Tej 2,8% ⁷ , Házi sajtkrém ⁷ , Kenyer, teljeskiörlésű ⁷ , Retek E: 289kcal Tel.zsír: 6,08g CH: 29,97g Só: 1,07g Zsír: 11,54g Feh.: 14,85g Cuk: g Ca: 349,41mg	Tej 2,8 % /1,5 dl ⁷ , Kenyer rozs ^{1,3,7} , Magyaros vajkrém ⁷ , Paradicsom E: 235kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 30,71g Só: 0,64g Zsír: 8,50g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: 194,24mg	Tej 2,8 % /1,5 dl ⁷ , Kenyer, teljeskiörlésű ⁷ , Tojáskrém ^{3,10} , Zöldhagyma E: 228kcal Tel.zsír: 2,96g CH: 28,18g Só: 0,73g Zsír: 7,21g Feh.: 10,50g Cuk: g Ca: 208,49mg	Tej 2,8% ⁷ , Kenyer, teljeskiörlésű ⁷ , Sajtkrém natúr ⁷ , Zöldpaprika E: 257kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 30,16g Só: 0,73g Zsír: 10,00g Feh.: 11,29g Cuk: g Ca: 269,20mg
Energia:	933,20kcal	936,80kcal	936,76kcal	932,31kcal	942,16kcal
Zsír:	34,83g	26,02g	32,77g	25,69g	36,46g
Telített zsírsav:	12,79g	9,12g	10,56g	7,54g	12,36g
Fehérje:	34,80g	38,89g	45,55g	37,79g	35,73g
Szénhidrát:	116,32g	131,04g	129,19g	131,25g	115,74g
Hozzáadott cukor:	13,10g	5,99g	5,00g	6,99g	12,39g
Só:	2,85g	2,46g	3,14g	2,57g	2,84g
Ca:	580,45mg	613,06mg	566,13mg	529,44mg	383,91mg

Allergének:

1. Glutén 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. Csillagfürt