

| Étkezés | 2021.05.10 Hétfő | 2021.05.11 Kedd | 2021.05.12 Szerda | 2021.05.13 Csütörtök | 2021.05.14 Péntek |
|-------------------|---|---|---|--|---|
| Reggeli | Tej 2,8% ⁷ , Zabpehely ¹ E: 220kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 29,04g Só: 0,27g Zsír: 7,04g Feh.: 9,90g Cuk: 5,56g Ca: 260,74mg | Citromos tea, Kefir ⁷ , Kifli ^{1,3,7} E: 242kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 30,46g Só: 1,21g Zsír: 8,92g Feh.: 9,61g Cuk: 5,00g Ca: 274,87mg | Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Riomare halkrém, Kenyér rozs ^{1,3,7} , uborka E: 210kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 27,09g Só: 0,73g Zsír: 6,71g Feh.: 7,90g Cuk: g Ca: 155,24mg | Tej 2,8% ⁷ , Kenőmájás ^{6,7} , Zsemle ¹ , Retek E: 238kcal Tel.zsír: 4,94g CH: 25,23g Só: 1,05g Zsír: 9,95g Feh.: 11,72g Cuk: g Ca: 253,83mg | Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Házi sajtkrém ⁷ , Kenyér rozs ^{1,3,7} , Zöldpaprika E: 237kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 27,42g Só: 0,87g Zsír: 8,35g Feh.: 10,72g Cuk: g Ca: 224,21mg |
| 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 | Banán E: 88kcal Tel.zsír: g CH: 20,33g Só: 0,05g Zsír: 0,08g Feh.: 1,09g Cuk: g Ca: 5,04mg | Citromos tea, Körte E: 69kcal Tel.zsír: g CH: 15,95g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,37g Cuk: 5,00g Ca: 14,38mg | 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 | Narancs E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g Cuk: g Ca: 39,42mg |
| Ebéd | Rakott burgonya virslivel ^{3,6,7} , Gyümölcsle 100%, Csemege uborka E: 346kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 42,37g Só: 2,00g Zsír: 13,92g Feh.: 11,81g Cuk: g Ca: 58,75mg | Paradicsomos káposzta főtt hússal ^{1,9} , Kölesgolyó ¹ E: 389kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 51,22g Só: 1,02g Zsír: 13,37g Feh.: 16,89g Cuk: 5,00g Ca: 69,12mg | Májgaluska leves ^{1,3,9} , Sajtos tészta ^{1,7} E: 401kcal Tel.zsír: 8,40g CH: 38,20g Só: 1,71g Zsír: 18,85g Feh.: 19,20g Cuk: g Ca: 239,42mg | Sárgarépa főzelék ^{1,7} , Sült csirkemell feltét, Kakaós-meggyes kevert ^{1,3,7} E: 357kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 40,12g Só: 1,09g Zsír: 13,66g Feh.: 16,47g Cuk: 8,99g Ca: 112,68mg | Tárkonyos tejszínes pulykaragu ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 282kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 33,03g Só: 1,09g Zsír: 10,32g Feh.: 16,06g Cuk: g Ca: 33,68mg |
| Uzsonna | Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Házi körözött ⁷ , Kenyér, teljeskiörlésű ⁷ , Zöldpaprika E: 200kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 25,90g Só: 0,61g Zsír: 5,76g Feh.: 10,81g Cuk: g Ca: 157,81mg | Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Kenyér rozs ^{1,3,7} , Retek, Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 233kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 29,92g Só: 0,66g Zsír: 8,58g Feh.: 8,77g Cuk: g Ca: 199,74mg | Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Házi húskrém ¹⁰ , Kenyér, teljeskiörlésű ⁷ , Lilahagyma E: 239kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 28,65g Só: 0,68g Zsír: 7,21g Feh.: 12,26g Cuk: g Ca: 201,89mg | Tej 2,8% ⁷ , Margarinos kenyér ^{1,3,7} , Tojászelet ³ , Zöldhagyma E: 271kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 33,23g Só: 0,82g Zsír: 8,89g Feh.: 12,21g Cuk: g Ca: 268,36mg | Tej 2,8% ⁷ , vajás kenyér ^{1,3,7} , Gépsonka ⁷ , Paradicsom E: 283kcal Tel.zsír: 5,71g CH: 32,88g Só: 0,81g Zsír: 11,12g Feh.: 12,76g Cuk: g Ca: 260,52mg |
| Energia: | 817,91kcal | 952,48kcal | 919,20kcal | 918,62kcal | 839,63kcal |
| Zsír: | 27,09g | 30,95g | 33,05g | 32,86g | 29,96g |
| Telített zsírsav: | 10,76g | 10,00g | 13,27g | 11,70g | 12,47g |
| Fehérje: | 32,88g | 36,36g | 39,72g | 40,76g | 40,08g |
| Szénhidrát: | 108,76g | 131,94g | 109,89g | 110,02g | 100,98g |
| Hozzáadott cukor: | 10,55g | 9,99g | 5,00g | 13,99g | g |
| Só: | 2,89g | 2,94g | 3,12g | 2,96g | 2,78g |
| Ca: | 487,01mg | 548,77mg | 610,93mg | 644,57mg | 557,83mg |

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!