

Étkezés	2021.11.22 Hétfő	2021.11.23 Kedd	2021.11.24 Szerda	2021.11.25 Csütörtök	2021.11.26 Péntek
Reggeli	Tej 2,8% /1 dl/7, Lekváros kalács ^{1,3,7} E: 230kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 34,12g Só: 0,53g Zsír: 7,01g Feh.: 8,16g Cuk: 2,80g Ca: 131,96mg	Citromos tea, Natúr joghurt ⁷ , Tk. zsemle E: 186kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 25,07g Só: 0,77g Zsír: 5,80g Feh.: 7,33g Cuk: 5,00g Ca: 180,25mg	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 % /1,5 dl/7, Margarinos kenyér ^{1,3,7} , Tojásszelet ³ , Zöldhagyma E: 241kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 30,58g Só: 0,76g Zsír: 7,49g Feh.: 10,51g Cuk: g Ca: 208,36mg	Tej 2,8% /1 dl/7, Kenőmájás ^{6,7} , Kenyér rozs ^{1,3,7} , Zöldpaprika E: 214kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 27,39g Só: 0,99g Zsír: 7,38g Feh.: 9,27g Cuk: g Ca: 135,34mg
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	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
Ebéd	Rakott burgonya sajttal ^{3,7} , Gyümölcslé 100%, Káposzta saláta E: 444kcal Tel.zsír.: 8,23g CH: 58,04g Só: 1,26g Zsír: 16,09g Feh.: 15,63g Cuk: 4,00g Ca: 242,09mg	Sült csirkemell, Sütőtökfőzelék ^{1,7} E: 323kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 42,44g Só: 0,86g Zsír: 8,64g Feh.: 18,24g Cuk: 1,00g Ca: 107,82mg	Burgonyaleves (magyaros) ^{1,9} , Firenzei durumtészta ^{1,7} E: 358kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 41,83g Só: 1,47g Zsír: 13,50g Feh.: 15,16g Cuk: g Ca: 131,22mg	Kukorica főzelék ^{1,7} , Pulyka aprópecsenye E: 375kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 43,32g Só: 0,80g Zsír: 12,84g Feh.: 20,48g Cuk: g Ca: 108,62mg	Hentestokány sertéshússal, Párolt bulgur ¹ , Túrórudi ^{5,7} E: 416kcal Tel.zsír.: 6,04g CH: 44,57g Só: 1,25g Zsír: 18,73g Feh.: 18,87g Cuk: 11,46g Ca: 29,66mg
Uzsonna	Tej 2,8% /1 dl/7, Vajas teljeskiörlesű kenyér ⁷ , Zala felvágott ⁶ , Zöldpaprika E: 184kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 21,05g Só: 0,59g Zsír: 7,60g Feh.: 8,33g Cuk: g Ca: 136,93mg	Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Kenyér rozs ^{1,3,7} , Retek, Sajtkrém natúr ⁷ E: 233kcal Tel.zsír.: 4,57g CH: 29,92g Só: 0,78g Zsír: 8,43g Feh.: 9,07g Cuk: g Ca: 213,29mg	Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Házi húskrém ¹⁰ , Kenyér, teljeskiörlesű 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 % /1,5 dl/7, Zöldfűszeres sajtkrém ⁷ , Kenyér rozs ^{1,3,7} , Retek E: 252kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 30,02g Só: 0,83g Zsír: 10,35g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: 220,69mg	Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Kenyér, teljeskiörlesű ⁷ , Padlizsánkrém ^{3,7,10} , Paradicsom E: 235kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 28,63g Só: 0,72g Zsír: 9,02g Feh.: 9,59g Cuk: g Ca: 205,48mg
Energia:	910,43kcal	830,52kcal	875,55kcal	919,89kcal	923,35kcal
Zsír:	31,07g	22,95g	27,69g	31,05g	35,31g
Telített zsírsav:	15,08g	8,93g	7,73g	11,10g	13,22g
Fehérje:	32,48g	35,74g	35,69g	40,71g	38,27g
Szénhidrát:	124,66g	117,76g	113,52g	115,37g	113,38g
Hozzáadott cukor:	11,79g	5,99g	5,00g	5,00g	16,46g
Só:	2,39g	2,44g	2,88g	2,40g	2,97g
Ca:	520,68mg	506,40mg	502,73mg	547,37mg	410,15mg

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!