

Étkezés	2021.11.29 Hétfő	2021.11.30 Kedd	2021.12.01 Szerda	2021.12.02 Csütörtök	2021.12.03 Péntek
Reggeli	Kakaó⁷, Vajas kifli⁷ E: 223kcal Tel.zsír: 5,51g CH: 23,58g Só: 0,57g Zsír: 10,23g Feh.: 9,16g Cuk: 1,56g Ca: 254,58mg	Tej 2,8 % /1,5 dl⁷, Zöldfűszeres sajtkrém⁷, kenyér félbarna^{1,3,7}, Paradicsom E: 255kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 29,97g Só: 1,15g Zsír: 10,42g Feh.: 10,05g Cuk: g Ca: 213,00mg	Tej 2,8 % /1,5 dl⁷, Medve sajt⁷, Rozsos buci¹, Zöldpaprika E: 192kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 33,52g Só: 0,84g Zsír: 6,86g Feh.: 12,10g Cuk: g Ca: 266,82mg	Tej 2,8%⁷, Kenyér rozs^{1,3,7}, Házi májkrém, uborka E: 265kcal Tel.zsír: 3,59g CH: 32,92g Só: 0,89g Zsír: 7,76g Feh.: 13,26g Cuk: g Ca: 257,66mg	Citromos tea, Gyümölcsjoghurt⁷, Kifli^{1,3,7} E: 186kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 27,79g Só: 0,90g Zsír: 5,26g Feh.: 6,31g Cuk: 14,75g Ca: 157,27mg
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, 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, 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: 17,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g Cuk: g Ca: 39,42mg
Ebéd	Finomfőzelék^{1,7}, Főtt tojás³, Banán E: 344kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 42,61g Só: 0,87g Zsír: 11,71g Feh.: 13,25g Cuk: 2,00g Ca: 131,42mg	Mézes-mustáros csirkemell^{1,10}, Párolt kuskusz, Gyümölcslé 100% E: 350kcal Tel.zsír: 0,64g CH: 56,25g Só: 0,88g Zsír: 4,94g Feh.: 18,32g Cuk: 3,24g Ca: 16,57mg	Vagdalt pogácsa sütőben^{1,3}, Tökfőzelék^{1,7}, Almás- zabpelyhes keksz^{1,3} E: 513kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 51,07g Só: 1,21g Zsír: 26,00g Feh.: 16,59g Cuk: 9,61g Ca: 84,51mg	Karfiol leves¹, Bolognai spagetti^{1,7} E: 341kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 40,68g Só: 1,28g Zsír: 12,08g Feh.: 16,68g Cuk: g Ca: 117,78mg	Csöben sült zöldbab csirkemellel^{1,3,7,8}, Párolt rizs E: 466kcal Tel.zsír: 5,90g CH: 51,80g Só: 1,26g Zsír: 17,28g Feh.: 24,63g Cuk: g Ca: 177,98mg
Uzsonna	Tej 2,8% /1 dl⁷, Párizsi⁶, Kenyér, teljeskiörlésű⁷, Zöldpaprika E: 203kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 24,70g Só: 0,91g Zsír: 6,99g Feh.: 9,72g Cuk: g Ca: 139,20mg	Tej 2,8% /1 dl⁷, Kenyér rozs^{1,3,7}, Riomare halkrém, 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 dl⁷, Kenyér, teljeskiörlésű⁷, Magyaros vajkrém⁷, Retek E: 195kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 24,91g Só: 0,52g Zsír: 7,20g Feh.: 7,49g Cuk: g Ca: 139,05mg	Tej 2,8%⁷, Tojáskrém^{3,10}, Kenyér, teljeskiörlésű⁷, Zöldhagyma E: 259kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 30,83g Só: 0,79g Zsír: 8,61g Feh.: 12,20g Cuk: g Ca: 268,49mg	Tej 2,8% /1 dl⁷, Margarinos kenyér^{1,3,7}, Gépsonka⁷, Paradicsom E: 203kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 27,59g Só: 0,76g Zsír: 5,14g Feh.: 9,10g Cuk: g Ca: 136,89mg
Energia:	821,75kcal	883,95kcal	952,42kcal	916,91kcal	891,31kcal
Zsír:	29,29g	22,34g	40,43g	28,81g	27,85g
Telített zsírsav:	9,65g	8,59g	10,33g	9,81g	10,64g
Fehérje:	32,50g	36,64g	36,56g	42,50g	40,58g
Szénhidrát:	102,33g	129,26g	120,94g	115,87g	114,84g
Hozzáadott cukor:	8,55g	8,24g	14,61g	5,00g	14,75g
Só:	2,36g	2,77g	2,58g	2,97g	2,92g
Ca:	534,90mg	399,19mg	500,07mg	653,62mg	511,56mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt