

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat	2024.12.08 Vasárnap
Tízórai	Gyümölcsstea teljesőrlésű kenyér ¹ Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 171kcal Zsír: 2,31g Tel.zsír.: 0,94g Feh.: 5,25g CH: 30,03g H.Cuk: 5,53g Só: 0,90g Ca: 70,00mg	Kenőmájás ^{6,7} Paradicsom Tej, UHT (1,5 %) ⁷ teljesőrlésű kenyér ¹ E: 231kcal Zsír: 6,55g Tel.zsír.: 3,30g Feh.: 11,41g CH: 30,03g H.Cuk: 9,40g Só: 1,18g Ca: 245,70mg	KEFÍR FALUSI 1,5 DL Mini kifli 30 g ^{1,7} E: 128kcal Zsír: 5,13g Tel.zsír.: 3,30g Feh.: 5,90g CH: 12,21g H.Cuk: 7,10g Só: 0,28g Ca: 182,25mg	Tejeskávé ⁷ BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 310kcal Zsír: 6,79g Tel.zsír.: 2,01g Feh.: 10,80g CH: 50,58g H.Cuk: 24,48g Só: 0,27g Ca: 230,00mg	Tonhalkrém ^{4,10} Tej, UHT (1,5 %) ⁷ teljesőrlésű kenyér ¹ E: 201kcal Zsír: 6,06g Tel.zsír.: 2,02g Feh.: 11,12g CH: 24,27g H.Cuk: 9,40g Só: 0,77g Ca: 266,93mg	Vaniliás tej ⁷ Szárnyasmájkrém ⁷ teljesőrlésű kenyér ¹ paprika E: 226kcal Zsír: 5,64g Tel.zsír.: 2,03g Feh.: 10,90g CH: 31,34g H.Cuk: 10,40g Só: 0,90g Ca: 247,80mg	
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Finomfőzelék ^{1,7} MANDARIN Kenyér (félbarna) ¹ VIRSLI E: 717kcal Zsír: 30,88g Tel.zsír.: 3,85g Feh.: 22,02g CH: 84,57g H.Cuk: 7,05g Só: 0,69g Ca: 199,91mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Borsos tokány sertésből Párolt bulgur Csemege uborka E: 557kcal Zsír: 24,87g Tel.zsír.: 1,14g Feh.: 22,65g CH: 61,46g H.Cuk: 0,64g Só: 0,34g Ca: 46,35mg	Brokkoli leves ^{1,9} Rántott sertés karaj ^{1,3} Párolt rizs Céklasaláta E: 667kcal Zsír: 27,67g Tel.zsír.: 1,15g Feh.: 26,30g CH: 74,88g H.Cuk: 2,05g Só: 0,71g Ca: 63,91mg	Betyár leves ^{1,7,9} Parajos penne ^{1,3,7} E: 529kcal Zsír: 21,63g Tel.zsír.: 0,70g Feh.: 27,06g CH: 53,43g H.Cuk: 0,77g Só: 1,02g Ca: 211,49mg	Zöldségleves ^{1,9} Sertéssült (comb) ⁹ Zöldbabfőzelék ^{1,7} Kenyér (félbarna) ¹ E: 578kcal Zsír: 36,70g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 20,27g CH: 39,42g H.Cuk: 0,53g Só: 0,64g Ca: 74,30mg	Almaleves ¹ Gombás rizseshús Csemege uborka E: 548kcal Zsír: 28,05g Tel.zsír.: 0,82g Feh.: 17,68g CH: 54,16g H.Cuk: 13,64g Só: 0,33g Ca: 34,64mg	
Uzsonna	Soproni felvágott Vizes zsemle (54 G) ¹ Uborka/kigyo/ Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 195kcal Zsír: 4,31g Tel.zsír.: g Feh.: 7,27g CH: 31,36g H.Cuk: 0,55g Só: 0,35g Ca: 5,95mg	Körte Liga margarin 20% Zsírtartalmú Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 137kcal Zsír: 2,93g Tel.zsír.: g Feh.: 0,49g CH: 24,90g H.Cuk: g Só: 0,26g Ca: 17,27mg	Körözött ⁷ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} paprika E: 194kcal Zsír: 6,93g Tel.zsír.: 3,65g Feh.: 11,93g CH: 19,34g H.Cuk: 0,16g Só: 0,47g Ca: 74,91mg	Zöldáru paprika Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Liga margarin 20% Zsírtartalmú gépsonka E: 134kcal Zsír: 3,93g Tel.zsír.: 0,76g Feh.: 7,44g CH: 16,04g H.Cuk: 0,16g Só: 0,71g Ca: 13,82mg	Tojáskarika ⁹ Graham zsemle 50g ¹ Liga margarin 20% Zsírtartalmú Retek hónapos E: 134kcal Zsír: 5,04g Tel.zsír.: g Feh.: 5,88g CH: 15,01g H.Cuk: g Só: 0,55g Ca: 32,55mg	Szójás korpás kifli ^{1,6} Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 147kcal Zsír: 7,60g Tel.zsír.: g Feh.: 4,20g CH: 13,33g H.Cuk: g Só: 0,67g Ca: 0,26mg	
Energia:	1 082,72kcal	925,04kcal	988,13kcal	973,11kcal	912,73kcal	920,74kcal	kcal
Zsír:	37,49g	34,35g	39,74g	32,35g	47,80g	41,29g	g
Telített zsírsav:	4,79g	4,44g	8,11g	3,47g	2,03g	2,85g	g
Fehérje:	34,54g	34,55g	44,12g	45,30g	37,26g	32,78g	g
Szénhidrát:	145,96g	116,39g	106,43g	120,05g	78,69g	98,83g	g
Hozzáadott cukor:	13,13g	10,04g	9,31g	25,41g	9,93g	24,04g	g
Só:	1,94g	1,78g	1,45g	2,00g	1,97g	1,91g	g
Ca:	275,85mg	309,32mg	321,07mg	455,31mg	373,78mg	282,71mg	mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!