

Étkezés	2019.02.11 Hétfő	2019.02.12 Kedd	2019.02.13 Szerda	2019.02.14 Csütörtök	2019.02.15 Péntek
<b>Tízórai</b>	Nyári felvágott, teljes kiörlésű búzakenyér, delma margarin <sup>7</sup> , Retek hónapos  E: 194kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 2,57g Só: 0,28g  Zsír: 17,45g Feh.: 6,40g Cuk: 0,00g Ca: 16,50mg	gyümölcsnektár, mini pizza  E: 228kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,96g Só: 0,00g  Zsír: 11,20g Feh.: 4,48g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Hot-dog <sup>1,6</sup> , Tea - gyümölcs  E: 280kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,62g Só: 3,79g  Zsír: 12,35g Feh.: 12,20g Cuk: 0,00g Ca: 24,12mg	Kenyér körözött paprika <sup>1,6,7</sup> , tea cseresznyés  E: 194kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 33,48g Só: 1,37g  Zsír: 2,19g Feh.: 9,04g Cuk: 6,99g Ca: 28,48mg	Tejeskávész <sup>7</sup> , Briós <sup>1,3,7</sup>  E: 247kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 41,89g Só: 0,25g  Zsír: 4,82g Feh.: 8,08g Cuk: 16,06g Ca: 9,94mg
<b>Ebéd</b>	Nyírségi gombóclevés <sup>1,3,7</sup> , kakaós szelet  E: 191kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 20,17g Só: 1,25g  Zsír: 10,42g Feh.: 3,85g Cuk: 0,00g Ca: 24,69mg	Káposzta leves <sup>1,7</sup> , Nyitrai csirkemell <sup>1,3</sup> , Karottás rizs, csalamádé  E: 370kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 29,80g Só: 4,64g  Zsír: 18,61g Feh.: 19,78g Cuk: 5,00g Ca: 82,95mg	Zöldségleves <sup>1,3</sup> , Lecsós sertésszelet <sup>1</sup> , bulgur <sup>1</sup>  E: 614kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 91,63g Só: 2,31g  Zsír: 14,07g Feh.: 30,04g Cuk: 0,00g Ca: 83,69mg	Tejfölös Karfiol leves <sup>1,3,7</sup> , Óvári sertésborda <sup>1,7</sup> , Burgonya főtt, Cékla saláta  E: 649kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 75,29g Só: 3,46g  Zsír: 23,54g Feh.: 31,50g Cuk: 2,00g Ca: 166,86mg	Reszelt tészta leves <sup>1,3</sup> , Stefánia - vagdalt <sup>1,3</sup> , Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1,9</sup> , Bajor rozskenyér <sup>1</sup>  E: 648kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 89,87g Só: 4,52g  Zsír: 21,79g Feh.: 21,10g Cuk: 5,99g Ca: 102,26mg
<b>Uzsonna</b>	babapiskóta <sup>1,3</sup> , Joghurt eperrel <sup>7</sup>  E: 82kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 9,09g Só: 0,30g  Zsír: 3,63g Feh.: 3,47g Cuk: 0,18g Ca: 120,13mg	Kifli <sup>1</sup> , Méz  E: 144kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,97g Só: 0,35g  Zsír: 1,00g Feh.: 4,10g Cuk: 0,00g Ca: 14,00mg	puding vanília, teljes kiörlésű fahéjas keksz  E: 2kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,27g Só: 0,01g  Zsír: 0,03g Feh.: 0,04g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Vajas pogácsa <sup>1,3,7</sup> , mandarin  E: 51kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 10,30g Só: 0,00g  Zsír: 0,51g Feh.: 0,79g Cuk: 0,00g Ca: 23,00mg	Pizzás baguette <sup>1</sup>  E: 228kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,96g Só: 0,00g  Zsír: 11,20g Feh.: 4,48g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Energia:	465,94kcal	741,76kcal	895,67kcal	894,06kcal	1 122,54kcal
Zsír:	31,50g	30,81g	26,46g	26,24g	37,81g
Telített zsírsav:	7,31g	2,97g	0,66g	4,47g	2,08g
Fehérje:	13,72g	28,37g	42,28g	41,33g	33,66g
Szénhidrát:	31,83g	85,72g	120,52g	119,07g	158,72g
Hozzáadott cukor:	0,18g	5,00g	0,00g	8,99g	22,05g
Só:	1,83g	4,99g	6,11g	4,83g	4,77g
Ca:	161,31mg	96,95mg	107,81mg	218,34mg	112,19mg

**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 változtatás jogát fenntartjuk!