

2019. március 18 - 2019. március 22

Étkezés	2019.03.18 Hétfő	2019.03.19 Kedd	2019.03.20 Szerda	2019.03.21 Csütörtök	2019.03.22 Péntek
Tízórai	felvágott, Tea - gyümölcs, félbarna kenyér ^{1,6} E: 276kcal Tel.zsír: 0,18g CH: 49,43g Só: 0,43g Zsír: 1,71g Feh.: 13,50g Cuk: 0,00g Ca: 17,97mg	teljes kiörlésű pizza E: 0kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Riska tejital, molnárka 40 g E: 312kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 40,39g Só: 0,84g Zsír: 10,60g Feh.: 12,39g Cuk: 2,40g Ca: 254,20mg	korpás zsemle ¹ , kockasajt darabos E: 3kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,49g Só: 0,01g Zsír: 0,01g Feh.: 0,10g Cuk: 0,00g Ca: 0,25mg	Házi húskrém ^{6,10} , teljes kiörlésű búzakenyér E: 170kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 0,63g Só: 1,11g Zsír: 15,40g Feh.: 6,23g Cuk: 0,00g Ca: 13,20mg
Ebéd	Zöldségleves ^{1,3} , Bolognai makaróni ^{1,3,7} E: 742kcal Tel.zsír: 3,50g CH: 80,80g Só: 4,48g Zsír: 32,75g Feh.: 28,47g Cuk: 0,00g Ca: 143,22mg	Körteleves ^{1,7} , Töltött csirkecomb ^{1,3} , csalamádé, rizs E: 518kcal Tel.zsír: 0,66g CH: 79,04g Só: 2,29g Zsír: 18,78g Feh.: 19,94g Cuk: 8,50g Ca: 35,19mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , rozsos- korpás kenyér ¹ E: 818kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 89,18g Só: 12,60g Zsír: 36,43g Feh.: 30,12g Cuk: 0,00g Ca: 133,21mg	Csontleves cérnametél ^{1,3} , Burgonya főtt, Rántott csirke ^{1,3} , Csemege uborka E: 693kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 94,15g Só: 5,16g Zsír: 29,11g Feh.: 27,63g Cuk: 0,00g Ca: 84,93mg	Káposztás bableves ^{1,7} , Túrós csusza ⁷ E: 585kcal Tel.zsír: 6,37g CH: 34,56g Só: 7,63g Zsír: 37,14g Feh.: 23,03g Cuk: 0,00g Ca: 152,69mg
Uzsonna	teljes kiörlésű kifli, Minimargarin E: 5kcal Tel.zsír: 0,18g CH: 0,00g Só: 0,02g Zsír: 0,60g Feh.: 0,01g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Mini croissant E: 0kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	teljes kiörlésű lekváros párna ^{1,7} E: 213kcal Tel.zsír: 0,09g CH: 39,38g Só: 0,90g Zsír: 4,01g Feh.: 4,29g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Sós percc, Narancs E: 34kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 6,99g Só: 0,01g Zsír: 0,19g Feh.: 0,52g Cuk: 0,00g Ca: 35,04mg	nutribella E: 0kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Energia:	1 023,26kcal	517,81kcal	1 342,55kcal	729,39kcal	755,08kcal
Zsír:	35,06g	18,78g	51,04g	29,32g	52,55g
Telített zsírsav:	3,86g	0,66g	8,28g	1,20g	8,00g
Fehérje:	41,98g	19,94g	46,80g	28,25g	29,26g
Szénhidrát:	130,23g	79,04g	168,96g	101,63g	35,19g
Hozzáadott cukor:	0,00g	8,50g	2,40g	0,00g	0,00g
Só:	4,92g	2,29g	14,35g	5,18g	8,74g
Ca:	161,19mg	35,19mg	387,40mg	120,23mg	165,89mg

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. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!

2019. március 18 - 2019. március 22

Étkezés	2019.03.18 Hétfő	2019.03.19 Kedd	2019.03.20 Szerda	2019.03.21 Csütörtök	2019.03.22 Péntek
Tízórai	felvágott, Tea - gyümölcs, félbarna kenyér ^{1,6} E: 277kcal Tel.zsír: 0,18g CH: 49,53g Só: 0,43g Zsír: 1,74g Feh.: 13,52g Cuk: 0,00g Ca: 18,60mg	teljes kiörlésű pizza E: 0kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Riska tejital, molnárka 40 g E: 312kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 40,39g Só: 0,84g Zsír: 10,60g Feh.: 12,39g Cuk: 2,40g Ca: 254,20mg	korpás zsemle ¹ , kockasajt darabos E: 3kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,49g Só: 0,01g Zsír: 0,01g Feh.: 0,10g Cuk: 0,00g Ca: 0,25mg	Házi húskrém ^{6,10} , teljes kiörlésű búzakenyér E: 170kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 0,63g Só: 1,11g Zsír: 15,40g Feh.: 6,23g Cuk: 0,00g Ca: 13,20mg
Ebéd	Zöldségleves ^{1,3} , Bolognai makaróni ^{1,3,7} E: 834kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 88,84g Só: 5,04g Zsír: 37,85g Feh.: 32,08g Cuk: 0,00g Ca: 163,24mg	Körteleves ^{1,7} , Töltött csirkecomb ^{1,3} , csalamádé, rizs E: 823kcal Tel.zsír: 2,03g CH: 131,90g Só: 3,91g Zsír: 26,35g Feh.: 28,99g Cuk: 25,56g Ca: 76,98mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , rozsos- korpás kenyér ¹ E: 904kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 93,96g Só: 13,62g Zsír: 42,25g Feh.: 33,30g Cuk: 0,00g Ca: 151,87mg	Csontleves cérnametél ^{1,3} , Burgonya főtt, Rántott csirke ^{1,3} , Csemege uborka E: 768kcal Tel.zsír: 1,27g CH: 107,42g Só: 8,47g Zsír: 30,18g Feh.: 30,66g Cuk: 0,00g Ca: 124,39mg	Káposztás bableves ^{1,7} , Túrós csusza ⁷ E: 585kcal Tel.zsír: 6,37g CH: 34,56g Só: 7,63g Zsír: 37,14g Feh.: 23,03g Cuk: 0,00g Ca: 152,69mg
Uzsonna	teljes kiörlésű kifli, Minimargarin E: 5kcal Tel.zsír: 0,18g CH: 0,00g Só: 0,02g Zsír: 0,60g Feh.: 0,01g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Mini croissant E: 0kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	teljes kiörlésű lekváros párna ^{1,7} E: 213kcal Tel.zsír: 0,09g CH: 39,38g Só: 0,90g Zsír: 4,01g Feh.: 4,29g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Sós percc, Narancs E: 63kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 12,94g Só: 0,01g Zsír: 0,33g Feh.: 0,94g Cuk: 0,00g Ca: 65,70mg	nutribella E: 0kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Energia:	1 116,38kcal	823,21kcal	1 428,29kcal	833,82kcal	755,08kcal
Zsír:	40,19g	26,35g	56,86g	30,53g	52,55g
Telített zsírsav:	4,51g	2,03g	8,87g	1,27g	8,00g
Fehérje:	45,61g	28,99g	49,98g	31,70g	29,26g
Szénhidrát:	138,38g	131,90g	173,73g	120,85g	35,19g
Hozzáadott cukor:	0,00g	25,56g	2,40g	0,00g	0,00g
Só:	5,48g	3,91g	15,36g	8,49g	8,74g
Ca:	181,85mg	76,98mg	406,06mg	190,35mg	165,89mg

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 változtatás jogát fenntartjuk!