

Étkezés	2019.03.25 Hétfő	2019.03.26 Kedd	2019.03.27 Szerda	2019.03.28 Csütörtök	2019.03.29 Péntek
Tízórai	Felvágott szendvics sonka ₆ , Tea- csipkebogyó, félbarna kenyér _{1,6} E: 277kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 53,30g Só: 0,29g Zsír: 1,15g Feh.: 12,10g Cuk: 5,00g Ca: 0,03mg	vanília ₇ tej ₇ , t.k. ötmagvas kifli 50 gr. ₁ E: 147kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,90g Só: 0,00g Zsír: 2,00g Feh.: 3,40g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Császárszömlé felvágott, tea cseresznyés E: 222kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 29,10g Só: 1,06g Zsír: 7,97g Feh.: 7,50g Cuk: 6,99g Ca: 59,85mg	tej ₇ , kalács _{1,3,7} E: 422kcal Tel.zsír.: 3,46g CH: 62,49g Só: 0,83g Zsír: 11,42g Feh.: 16,23g Cuk: 5,59g Ca: 23,93mg	Kifli ₁ , Tea - gyümölcs, kocka sajt darabos (zöldfűszeres, natúr, magyaros, szalámis) E: 123kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,20g Só: 0,35g Zsír: 1,00g Feh.: 4,08g Cuk: 0,00g Ca: 14,02mg
Ebéd	TALICSKA LEVES ₇ , kakaós szelet, narancs E: 379kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 17,94g Só: 1,49g Zsír: 19,12g Feh.: 29,82g Cuk: 0,00g Ca: 131,57mg	Karfiolleves _{1,7} , Marhapörkölt, Tarhonya köret _{1,3} , Csemege uborka E: 533kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 43,79g Só: 5,59g Zsír: 27,28g Feh.: 25,77g Cuk: 0,00g Ca: 73,66mg	Lebbencsleves _{1,3} , Kolozsvári rakott káposzta, félbarna kenyér _{1,6} E: 649kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 100,39g Só: 4,10g Zsír: 13,11g Feh.: 30,75g Cuk: 0,00g Ca: 104,32mg	Gazdag zöldségleves _{1,7} , Baconos sült csirkecomb, Kukoricás rizs, Cékla ₁ saláta E: 455kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 61,07g Só: 3,32g Zsír: 16,94g Feh.: 13,73g Cuk: 2,00g Ca: 56,40mg	Paradicsomleves _{1,9} , Rántott hal (tilápia) _{1,3,4} , Burgonyapüré ₇ , csalamádé E: 552kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 72,22g Só: 4,22g Zsír: 18,33g Feh.: 23,15g Cuk: 13,99g Ca: 51,42mg
Uzsonna	babapiskóta _{1,3} , Joghurt eperrel ₇ E: 82kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 9,09g Só: 0,30g Zsír: 3,63g Feh.: 3,47g Cuk: 0,18g Ca: 120,13mg	teljes kiőrlésű pudingos tulipán ₅ E: 155kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 26,88g Só: 1,25g Zsír: 3,49g Feh.: 3,73g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	hajdinás keksz _{5,11} , alma E: 227kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 40,10g Só: 0,51g Zsír: 4,23g Feh.: 4,58g Cuk: 0,00g Ca: 12,60mg	Minimargarin, magvas kifli rozsos 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 piskóta 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:	738,25kcal	833,94kcal	1 098,51kcal	882,55kcal	675,27kcal
Zsír:	23,90g	32,78g	25,31g	28,96g	19,33g
Telített zsírsav:	5,02g	2,81g	2,21g	5,37g	3,40g
Fehérje:	45,39g	32,90g	42,83g	29,97g	27,23g
Szénhidrát:	80,33g	95,57g	169,59g	123,56g	95,42g
Hozzáadott cukor:	5,17g	0,00g	6,99g	7,59g	13,99g
Só:	2,09g	6,84g	5,67g	4,17g	4,57g
Ca:	251,73mg	73,66mg	176,77mg	80,33mg	65,44mg

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. Szezám₁mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!