

2019. április 8 - 2019. április 12

Étkezés	2019.04.08 Hétfő	2019.04.09 Kedd	2019.04.10 Szerda	2019.04.11 Csütörtök	2019.04.12 Péntek
Tízórai	Félbarna kenyér, margarin csirkemellsonka répa ^{1,6} , tea áfonya E: 305kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 48,10g Só: 1,32g Zsír: 3,98g Feh.: 17,91g Cuk: 0,00g Ca: 46,57mg	Briós ^{1,3,7} , poharas kakaó 1,9% ⁷ E: 101kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 17,09g Só: 0,23g Zsír: 2,37g Feh.: 2,65g Cuk: 4,07g Ca: 6,75mg	Kenőmájas ^{6,7} , almálé 100% rostos, teljes kiörlésű búzakenyér, Retek hónapos E: 197kcal Tel.zsír: 7,60g CH: 1,31g Só: 1,68g Zsír: 16,66g Feh.: 10,02g Cuk: 0,00g Ca: 19,20mg	szezámagos zsemle zala felvágottal ^{1,6} , tea citrom E: 125kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 0,68g Só: 0,70g Zsír: 12,11g Feh.: 3,16g Cuk: 0,00g Ca: 5,35mg	vaníliás tej ⁷ , molnárka 40 g E: 288kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 40,39g Só: 0,62g Zsír: 8,00g Feh.: 12,39g Cuk: 2,40g Ca: 14,20mg
Ebéd	Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,7} , Csirkemell párizsiasan ^{1,3,7} , Rizi- bizi, Cékla saláta E: 734kcal Tel.zsír: 3,93g CH: 84,53g Só: 7,70g Zsír: 28,87g Feh.: 30,27g Cuk: 3,00g Ca: 91,42mg	Tavaszi zöldségleves ^{1,9} , Rakott zöldbab ⁷ , Bajor rozskenyér ¹ E: 650kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 69,96g Só: 5,39g Zsír: 28,03g Feh.: 27,39g Cuk: 0,00g Ca: 145,56mg	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Tejfölös csirke (comb) ^{1,7} , Tészta köret (durum szarvacská) ¹ E: 757kcal Tel.zsír: 5,08g CH: 79,98g Só: 3,72g Zsír: 33,84g Feh.: 31,35g Cuk: 0,00g Ca: 54,50mg	Húsleves cérnametélttel ^{1,3,8} , Főtt hús mártáshoz, Főtt burgonya mártáshoz, Paradicsom mártás ^{1,9} E: 648kcal Tel.zsír: 6,45g CH: 58,71g Só: 7,01g Zsír: 32,70g Feh.: 27,58g Cuk: 9,99g Ca: 68,51mg	Gyöngybableves csipetkével ^{1,3} , Nudli ¹ E: 824kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 150,03g Só: 4,54g Zsír: 12,26g Feh.: 26,07g Cuk: 0,00g Ca: 66,58mg
Uzsonna	ízvarázs E: 0kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	t.k. zsemle, Minilekvár E: 0kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,04g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	bombi mézes ¹ E: 2kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,32g Só: 0,00g Zsír: 0,04g Feh.: 0,03g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	joghurt farmer gyüm. darab. ⁷ E: 87kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 6,00g Só: 0,00g Zsír: 4,50g Feh.: 6,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma, Tepertős pogácsa ^{1,3,7} E: 341kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 40,46g Só: 0,01g Zsír: 16,05g Feh.: 6,11g Cuk: 0,00g Ca: 11,55mg
Energia:	1 038,93kcal	750,78kcal	955,65kcal	860,33kcal	1 451,83kcal
Zsír:	32,85g	30,40g	50,54g	49,31g	36,31g
Telített zsírsav:	4,84g	4,59g	12,67g	10,50g	2,64g
Fehérje:	48,18g	30,04g	41,40g	36,73g	44,57g
Szénhidrát:	132,63g	87,10g	81,60g	65,39g	230,88g
Hozzáadott cukor:	3,00g	4,07g	0,00g	9,99g	2,40g
Só:	9,02g	5,63g	5,40g	7,71g	5,17g
Ca:	137,99mg	152,30mg	73,70mg	73,86mg	92,33mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonák
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. április 8 - 2019. április 12

Étkezés	2019.04.08 Hétfő	2019.04.09 Kedd	2019.04.10 Szerda	2019.04.11 Csütörtök	2019.04.12 Péntek
Tízórai	Félbarna kenyér, margarin csirkemellsonka répa ^{1,6} , tea áfonya E: 305kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 48,10g Só: 1,32g Zsír: 3,98g Feh.: 17,91g Cuk: 0,00g Ca: 46,57mg	poharas kakaó, Briós ^{1,3,7} E: 101kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 17,09g Só: 0,23g Zsír: 2,37g Feh.: 2,65g Cuk: 4,07g Ca: 6,75mg	Kenőmájas ^{6,7} , almálé 100% rostos, teljes kiörlésű búzakenyér, Retek hónapos E: 323kcal Tel.zsír: 12,66g CH: 1,43g Só: 2,78g Zsír: 27,74g Feh.: 16,38g Cuk: 0,00g Ca: 23,20mg	szezámagos zsemle zala felvágottal ^{1,6} , tea citrom E: 125kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 0,68g Só: 0,70g Zsír: 12,11g Feh.: 3,16g Cuk: 0,00g Ca: 5,35mg	vaníliás tej ⁷ , molnárka 40 g E: 288kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 40,39g Só: 0,62g Zsír: 8,00g Feh.: 12,39g Cuk: 2,40g Ca: 14,20mg
Ebéd	Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,7} , Csirkemell párizsiasan ^{1,3,7} , Rizi- bizi, Cékla saláta E: 973kcal Tel.zsír: 5,31g CH: 117,83g Só: 8,76g Zsír: 36,75g Feh.: 37,81g Cuk: 4,00g Ca: 126,13mg	Tavaszi zöldségleves ^{1,9} , Rakott zöldbab ⁷ , Bajor rozskenyér ¹ E: 824kcal Tel.zsír: 4,04g CH: 97,41g Só: 5,94g Zsír: 31,86g Feh.: 34,40g Cuk: 0,00g Ca: 187,44mg	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Tejfölös csirke (comb) ^{1,7} , Tészta köret (durum szarvacská) ¹ E: 926kcal Tel.zsír: 5,39g CH: 106,66g Só: 4,85g Zsír: 37,44g Feh.: 38,31g Cuk: 0,00g Ca: 73,73mg	Húsleves cérnametélttel ^{1,3,8} , Főtt hús mártáshoz, Főtt burgonya mártáshoz, Paradicsom mártás ^{1,9} E: 743kcal Tel.zsír: 7,41g CH: 71,40g Só: 9,33g Zsír: 36,01g Feh.: 30,79g Cuk: 11,99g Ca: 80,04mg	Gyöngybableves csipetkével ^{1,3} , Nudli ¹ E: 889kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 163,63g Só: 5,04g Zsír: 12,77g Feh.: 27,67g Cuk: 0,00g Ca: 66,58mg
Uzsonna	ízvarázs E: 0kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	t.k. zsemle, Minilekvár E: 0kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,04g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	bombi mézes ¹ E: 2kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,32g Só: 0,00g Zsír: 0,04g Feh.: 0,03g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	joghurt farmer gyüm. darab. ⁷ E: 87kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 6,00g Só: 0,00g Zsír: 4,50g Feh.: 6,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Tepertős pogácsa ^{1,3,7} E: 346kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 37,44g Só: 0,00g Zsír: 17,84g Feh.: 6,48g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Energia:	1 278,40kcal	924,73kcal	1 250,34kcal	954,70kcal	1 522,47kcal
Zsír:	40,73g	34,22g	65,22g	52,62g	38,61g
Telített zsírsav:	6,22g	5,02g	18,05g	11,47g	2,64g
Fehérje:	55,72g	37,05g	54,72g	39,94g	46,54g
Szénhidrát:	165,93g	114,54g	108,41g	78,08g	241,46g
Hozzáadott cukor:	4,00g	4,07g	0,00g	11,99g	2,40g
Só:	10,08g	6,17g	7,63g	10,03g	5,65g
Ca:	172,70mg	194,19mg	96,93mg	85,39mg	80,78mg

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!