

Étkezés	2019.09.02 Hétfő	2019.09.03 Kedd	2019.09.04 Szerda	2019.09.05 Csütörtök	2019.09.06 Péntek
Tízórai	félbarna kenyér ^{1,6} , kaliforniai paprika E: 231kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 43,80g Só: 0,00g Zsír: 1,40g Feh.: 9,80g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 323kcal Tel.zsír: 2,42g CH: 49,73g Só: 1,04g Zsír: 6,90g Feh.: 14,40g Cuk: 11,99g Ca: 81,88mg	Nyári felvágott, Bajor rozskenyér ¹ , tej ⁷ E: 317kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 35,92g Só: 0,58g Zsír: 12,30g Feh.: 14,85g Cuk: 0,00g Ca: 14,30mg	Kenőmájas ^{6,7} , Tea - gyümölcs, paradicsom E: 203kcal Tel.zsír: 7,60g CH: 2,58g Só: 1,66g Zsír: 16,74g Feh.: 10,14g Cuk: 0,00g Ca: 11,42mg	szezámagos zsemle 50g ¹ , kocka sajt darabos (zöldfűszeres, natúr, magyaros, szalámis), tea áfonya E: 124kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 26,00g Só: 0,00g Zsír: 1,50g Feh.: 1,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Kakaós csiga E: 174kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 7,20g Só: 2,76g Zsír: 12,68g Feh.: 6,98g Cuk: 0,00g Ca: 60,45mg	Marhaerőleves eperlevéllel ¹ , Töltött csirkecomb ^{1,3} , Párolt rizs, Csemege uborka E: 586kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 68,41g Só: 6,28g Zsír: 28,39g Feh.: 23,14g Cuk: 0,00g Ca: 72,21mg	Zöldséges burgonyaleves ¹ , Hentestokány ¹ , Tészta köret (durum szarvacska) ¹ E: 499kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 56,05g Só: 2,78g Zsír: 19,76g Feh.: 22,51g Cuk: 0,00g Ca: 33,10mg	Tejfölös Karfiol leves ^{1,3,7} , Mátrai borzas csirkemell ^{1,3,7} , Burgonyapüré ⁷ , csalamádé E: 824kcal Tel.zsír: 7,88g CH: 88,34g Só: 4,27g Zsír: 36,64g Feh.: 32,42g Cuk: 5,00g Ca: 127,95mg	Csirkebecsinált leves ^{1,9} , Kolozsvári rakott káposzta, Kenyér ^{1,6} E: 409kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 40,43g Só: 4,17g Zsír: 13,28g Feh.: 29,96g Cuk: 0,00g Ca: 121,61mg
Uzsonna	Pogácsa krumplis- sajtos ^{1,3,7} , Őszibarack E: 368kcal Tel.zsír: 5,51g CH: 44,04g Só: 1,61g Zsír: 16,65g Feh.: 9,99g Cuk: 0,00g Ca: 111,92mg	Mákos búrkifli ^{1,3,7} , Alma E: 35kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 7,04g Só: 0,01g Zsír: 0,41g Feh.: 0,40g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	lekváros táska ^{1,3,6,7} E: 205kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 29,90g Só: 1,25g Zsír: 8,11g Feh.: 2,65g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Fatörzs kifli, tej ⁷ E: 100kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 10,60g Só: 0,00g Zsír: 3,00g Feh.: 6,80g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	teljes kiőrlésű meggyes párna ^{1,3,6,7} E: 3 091kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 537,50g Só: 25,00g Zsír: 69,90g Feh.: 74,70g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Energia:	773,35kcal	943,40kcal	1 021,26kcal	1 127,76kcal	3 624,63kcal
Zsír:	30,73g	35,70g	40,17g	56,38g	84,68g
Telített zsírsav:	7,22g	5,95g	8,75g	15,47g	2,30g
Fehérje:	26,77g	37,95g	40,00g	49,36g	105,66g
Szénhidrát:	95,04g	125,17g	121,87g	101,52g	603,93g
Hozzáadott cukor:	0,00g	11,99g	0,00g	5,00g	0,00g
Só:	4,37g	7,33g	4,61g	5,92g	29,17g
Ca:	172,37mg	164,59mg	47,40mg	139,36mg	121,61mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktétel 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!