

2019. szeptember 9 - 2019. szeptember 13

Étkezés	2019.09.09 Hétfő	2019.09.10 Kedd	2019.09.11 Szerda	2019.09.12 Csütörtök	2019.09.13 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú paradicsom, Margarin, Ivólé 100% E: 209kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 23,09g Só: 0,79g Zsír: 9,20g Feh.: 5,32g Cuk: 0,00g Ca: 21,77mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Házi húskrém 1 ⁶ , Zöldárú lila hagyma, Tej 1,5 dl ⁷ E: 347kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 31,87g Só: 1,61g Zsír: 16,28g Feh.: 14,41g Cuk: 0,00g Ca: 28,90mg	Mézes zsemle /diétás/ ¹ , Tej 2 dl ⁷ E: 124kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 16,84g Só: 0,01g Zsír: 3,00g Feh.: 6,90g Cuk: 0,00g Ca: 0,11mg	teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Zöldárú paradicsom, Főtt tojás ³ , Tea - gyümölcs E: 115kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 21,30g Só: 0,53g Zsír: 1,35g Feh.: 4,06g Cuk: 5,00g Ca: 13,60mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldárú poré hagyma, limonádé E: 256kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 39,82g Só: 1,40g Zsír: 1,85g Feh.: 13,37g Cuk: 11,99g Ca: 61,88mg
Ebéd	Halgombóc leves kék cápából ^{1,3,4} , Finomfőzelék ^{1,7} , Rozmaringos csirkemell, Kenyer ¹ E: 500kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 58,92g Só: 2,15g Zsír: 11,70g Feh.: 33,48g Cuk: 0,50g Ca: 77,56mg	Zöldborsóleves ¹ , Tészta betét ^{1,3} , Zelleres burgonyafőzelék ^{1,7,9} , Köleses sertés vagdalt ^{1,3,7,9} E: 526kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 34,21g Só: 0,72g Zsír: 28,09g Feh.: 15,80g Cuk: 0,00g Ca: 80,99mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Kurkumás paela pirított csirkével, zöldségekkel ⁶ , Párolt barna rizs E: 614kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 81,87g Só: 1,59g Zsír: 18,85g Feh.: 27,70g Cuk: 0,00g Ca: 117,06mg	Libanyak leves ^{1,3,9} , Tökfőzelék ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ , Kenyer 4 dkg ¹ E: 649kcal Tel.zsír.: 6,00g CH: 53,18g Só: 2,30g Zsír: 32,99g Feh.: 32,74g Cuk: 0,00g Ca: 73,97mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3} , Sajtos tejfőlös sertés karaj ⁷ , Burgonyapüré ⁷ , Céklasaláta E: 622kcal Tel.zsír.: 5,98g CH: 67,88g Só: 0,53g Zsír: 26,34g Feh.: 25,32g Cuk: 10,99g Ca: 142,64mg
Uzsonna	Szendvics szalámis ^{1,6,7} , Zöldárú paprika E: 202kcal Tel.zsír.: 7,61g CH: 3,75g Só: 1,39g Zsír: 15,53g Feh.: 11,67g Cuk: 0,00g Ca: 168,91mg	kockasajt ⁷ , Fokhagymás kifli E: 199kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,24g Só: 0,00g Zsír: 6,69g Feh.: 8,53g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: 0,00g Ca: 6,75mg	Nektarin, babapiskóta ^{1,3} E: 227kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 43,80g Só: 0,07g Zsír: 3,11g Feh.: 5,60g Cuk: 14,99g Ca: 15,98mg	Alma, Rozs-korongok kakaós bevonattal E: 44kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 8,34g Só: 0,01g Zsír: 0,74g Feh.: 0,52g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg
Energia:	911,70kcal	1 072,19kcal	938,27kcal	990,56kcal	922,09kcal
Zsír:	36,43g	51,06g	26,85g	37,45g	28,93g
Telített zsírsav:	11,00g	6,57g	2,39g	6,95g	6,14g
Fehérje:	50,47g	38,74g	40,00g	42,41g	39,22g
Szénhidrát:	85,75g	92,33g	125,71g	118,28g	116,05g
Hozzáadott cukor:	0,50g	0,00g	0,00g	19,98g	22,98g
Só:	4,34g	2,33g	1,84g	2,91g	1,93g
Ca:	268,24mg	109,89mg	123,91mg	103,55mg	215,02mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt