

Étkezés	2020.08.31 Hétfő	2020.09.01 Kedd	2020.09.02 Szerda	2020.09.03 Csütörtök	2020.09.04 Péntek
Tízórai		Margarinkrém kapros diétás, Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl, Kenyér ₁ E: 378kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 45,27g Só: 1,52g Zsír: 15,51g Feh.: 13,20g Cuk: g Ca: 23,70mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paprika, limonádé E: 247kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 35,50g Só: 0,69g Zsír: 7,33g Feh.: 5,76g Cuk: 11,99g Ca: 28,28mg	Zsemle ₁ , Tej 2 dl, Csipkebogyó lekvár E: 496kcal Tel.zsír.: g CH: 97,60g Só: 0,39g Zsír: 3,00g Feh.: 12,50g Cuk: g Ca: 5,28mg	Zala felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Tea, Kenyér ₁ E: 273kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 41,37g Só: 1,97g Zsír: 6,66g Feh.: 11,52g Cuk: 6,99g Ca: 26,56mg
Ebéd		Karalábéleves tejfölös ₇ , Zöldséges csirke tokány, Párolt barna rizs E: 505kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 60,50g Só: 0,65g Zsír: 18,92g Feh.: 21,94g Cuk: g Ca: 76,82mg	Magyaros burgonyaleves _{1,7,9} , Bolognai spagetti _{1,3,7,9} E: 675kcal Tel.zsír.: 7,16g CH: 57,85g Só: 0,80g Zsír: 38,39g Feh.: 23,70g Cuk: 0,00g Ca: 183,65mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Rakott karfiol ₇ E: 426kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 27,42g Só: 0,44g Zsír: 28,64g Feh.: 14,77g Cuk: g Ca: 85,71mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Sült csirke, Burgonyapüré p. ₇ E: 563kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 53,75g Só: 1,07g Zsír: 26,41g Feh.: 25,85g Cuk: 8,99g Ca: 13,33mg
Uzsonna		Korpás keksz ₁ E: 212kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 29,88g Só: 0,99g Zsír: 6,89g Feh.: 7,22g Cuk: 2,99g Ca: 26,44mg	Túró rudi _{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli _{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	Zab szelet ₁ E: 185kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg
Energia:	kcal	1 094,31kcal	998,87kcal	994,42kcal	1 020,98kcal
Zsír:	g	41,33g	47,90g	33,12g	40,35g
Telített zsírsav:	g	6,78g	8,79g	2,73g	6,30g
Fehérje:	g	42,36g	30,37g	30,49g	40,37g
Szénhidrát:	g	135,64g	96,68g	136,64g	121,20g
Hozzáadott cukor:	g	2,99g	11,99g	g	15,98g
Só:	g	3,15g	1,49g	1,27g	3,07g
Ca:	mg	126,97mg	211,93mg	123,76mg	68,29mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |