

2023. szeptember 18 - 2023. szeptember 22

Étkezés	2023.09.18	2023.09.19	2023.09.20	2023.09.21	2023.09.22
Tízórai	Hétfő Gyümölcs tea Csirkemellsonka ⁶ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} Kígyó uborka E: 231,23kcal Feh.: 11,67g Só: 1,10g Zsír: 5,22g CH: 33,48g	Kedd Tejeskávé ⁷ pogácsa korpás ^{1,3,7} E: 282,28kcal Feh.: 8,28g Só: 0,64g Zsír: 9,00g CH: 42,01g	Szerda Limonádé Reszelt sajt ⁷ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 329,90kcal Feh.: 15,19g Só: 1,32g Zsír: 15,41g CH: 31,55g	Csütörtök Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szóráttal ^{1,7} E: 368,73kcal Feh.: 16,65g Só: 0,45g Zsír: 8,95g CH: 52,48g	Péntek zöldtea Mexikói felvágott Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 219,58kcal Feh.: 8,26g Só: 1,21g Zsír: 7,93g CH: 28,75g
Ebéd	Almaleves^{1,7} Mézes-nusztáros csirkemell ^{1,10} Párolt rizs E: 535,52kcal Feh.: 21,49g Só: 0,45g Zsír: 17,79g CH: 71,71g	Csurgalott tésztalesves^{1,3} Vagdaltpogácsa ^{1,3,8} Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 584,56kcal Feh.: 16,55g Só: 1,32g Zsír: 38,87g CH: 40,01g	Kertészlesves^{1,9} Csirkepaprikás ⁷ Tészta köret E: 521,43kcal Feh.: 27,15g Só: 0,83g Zsír: 19,63g CH: 56,65g	Lencselesves^{1,7,10} Rántott csirkemell ^{1,3} Petrezselymes burgonya savanyúság E: 610,48kcal Feh.: 27,25g Só: 1,14g Zsír: 31,98g CH: 52,15g	Málgombóc (málgaluska) leves^{1,3,7} Túrós csusza ^{1,7} gyümölcs E: 462,52kcal Feh.: 26,63g Só: 0,43g Zsír: 14,31g CH: 55,68g
Uzsonna	Kifli^{1,3} kockasajt ⁷ E: 142,89kcal Feh.: 5,42g Só: 0,20g Zsír: 2,84g CH: 23,81g	Túrsta felvágott⁶ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} paprika E: 225,66kcal Feh.: 7,57g Só: 1,19g Zsír: 12,83g CH: 19,74g	tejszelet gyümölcs E: 159,84kcal Feh.: 3,39g Só: 0,14g Zsír: 8,34g CH: 17,30g	Szendvicsskrém (snidlinges) Magvas zsemle ^{1,3,7,11} paradicsom E: 214,24kcal Feh.: 6,90g Só: 0,35g Zsír: 9,63g CH: 24,84g	Kifli^{1,3} gyümölcs joghurt ⁷ E: 227,70kcal Feh.: 8,11g Só: 0,58g Zsír: 4,72g CH: 30,48g
Energia:	909,61kcal	1 092,49kcal	1 011,17kcal	1 183,43kcal	909,80kcal
Zsír:	25,85g	60,70g	43,38g	50,56g	26,96g
Fehérje:	38,58g	32,40g	45,73g	50,79g	43,00g
Szénhidrát:	129,00g	101,75g	105,50g	129,46g	114,91g
Só:	1,74g	3,15g	2,28g	2,16g	2,20g

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktétlék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabab 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Ken-dioxid 13. Puhítósűrűk 14. Csillagfűrt