

2023. szeptember 25 - 2023. szeptember 29

Étkezés	2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Gyümölcs tea, Méz	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kigyó uborka, Paprikás szalámi, Margarin, Tea	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Felvágott, Zöldpaprika, Margarin, Tea - Citromos	Kukoricadarával szórt grehem sulirúd 60g ¹ , Margarin, Maci kávé ⁷	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , Kigyó uborka, Gyümölcs tea
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} , Milánói spagetti ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷	Fokhagymakrémleves ^{1,7,8} , Bundás virsli ^{1,3,6} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Zöldbableves magyaros ^{1,7,9} , Rizi-bizi, Stefánia szelet ^{1,3,7} , Savanyúság	Marha erőleves ^{1,8,9} , Pásztortarhonya ^{1,6} , Savanyúság	Mákos tészta ¹ , Babgulyás ^{1,9} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}
Uzsonna	Kifli ^{1,3} , Kockasajt ⁷	Briós 50g ^{1,3,7}	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Nutella ^{1,5}	Zsemle 60g ^{1,3,7} , Kigyó uborka, Natúr vajkrém ⁷	Kakaós csiga 60g ^{1,3,7}
Energia:	1 013,57kcal	1 244,81kcal	994,97kcal	896,97kcal	1 233,31kcal
Zsír:	23,83g	48,23g	28,77g	34,91g	33,50g
Telített zsírsav:	4,32g	11,67g	6,60g	13,48g	5,56g
Fehérje:	43,08g	44,05g	43,42g	36,11g	37,71g
Szénhidrát:	153,20g	155,13g	134,84g	108,47g	194,47g
Cukor:	8,10g	14,13g	13,19g	16,98g	18,00g
Só:	4,90g	6,66g	4,47g	3,45g	4,94g
Ca:	77,55mg	21,00mg	25,00mg	239,40mg	mg

A változás 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. Csillagfűrt |