

Étkezés	2024.07.22 Hétfő	2024.07.23 Kedd	2024.07.24 Szerda	2024.07.25 Csütörtök	2024.07.26 Péntek
Tízórai	Margarin/csészés, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Méz/maci, Tejeskávész ⁷ E: 352,36kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 58,71g Só: 1,05g Zsír: 6,67g Feh.: 12,84g Cuk: 21,20g Ca: 309,06mg	Kakaó 1,5% ⁷ , tojáskrém capriovus ^{***3} , Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle ⁺⁺⁺¹ E: 356,25kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 51,79g Só: 1,17g Zsír: 8,83g Feh.: 15,11g Cuk: 8,55g Ca: 295,76mg	Tej 1,5% ⁷ , Csokis gabonagolyó ^{1,5,6,7,8,11} E: 268,90kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 43,75g Só: 0,35g Zsír: 5,47g Feh.: 10,73g Cuk: g Ca: 285,00mg	Tej 1,5% ⁷ , Tejszínes sajtkrém tömlős zöldfűszeres ⁺⁺⁺⁷ , Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle ⁺⁺⁺¹ E: 317,90kcal Tel.zsír: 5,77g CH: 44,40g Só: 1,08g Zsír: 7,96g Feh.: 15,52g Cuk: g Ca: 449,20mg	Karamellás tej 1,5% ⁷ , Csirkemell sonka, Margarin/csészés, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle ^{***1} E: 319,97kcal Tel.zsír: 3,31g CH: 47,75g Só: 1,32g Zsír: 6,26g Feh.: 16,59g Cuk: 6,99g Ca: 236,07mg
Ebéd	Zellerkocka leves ^{+++1,3,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Pulyka nuggets ^{+++1,6} , Félbarna kenyér ebéd ⁺⁺⁺¹ E: 526,26kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 65,10g Só: 1,15g Zsír: 21,15g Feh.: 17,64g Cuk: g Ca: 127,77mg	Daragaluska leves ^{1,3,9} , Sertésragú Budapest módra ⁺⁺⁺ , Párolt rizs E: 452,46kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 49,62g Só: 0,20g Zsír: 18,58g Feh.: 17,36g Cuk: g Ca: 44,69mg	Babgulyás ^{1,3,9} , Dejós metélt ^{+++1,3,8} E: 527,07kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 72,95g Só: 0,59g Zsír: 13,51g Feh.: 26,82g Cuk: 7,50g Ca: 63,91mg	Sajtos kukoricakrémleves ^{+++7,9} , Levesgyöngy ^{1,3,7} , Rakott káposzta ⁺⁺⁺⁷ , Alma E: 491,40kcal Tel.zsír: 6,87g CH: 55,67g Só: 2,13g Zsír: 20,38g Feh.: 18,71g Cuk: g Ca: 122,78mg	Paradicsom leves ^{1,3} , Panírozott csirkemellfilé ^{1,3,6,7,9,10,11} , Petrezselymes burgonya, Vegyesvágott ^{10,12} E: 519,84kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 85,15g Só: 2,88g Zsír: 7,29g Feh.: 24,61g Cuk: 5,99g Ca: 21,13mg
Uzsonna	Vajkrém/magyaros ⁷ , babcsíra ^{***} , Félbarna kenyér ⁺⁺⁺¹ E: 187,66kcal Tel.zsír: 0,23g CH: 28,12g Só: 0,75g Zsír: 6,45g Feh.: 4,46g Cuk: g Ca: 12,01mg	Sajtos pogácsa ⁺⁺⁺ kísétkezés ^{1,3,7} E: 217,50kcal Tel.zsír: 5,35g CH: 26,15g Só: 0,95g Zsír: 10,50g Feh.: 4,20g Cuk: g Ca: mg	Margarin/csészés, Zala felvágott, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle ⁺⁺⁺¹ E: 214,03kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 30,66g Só: 1,10g Zsír: 5,78g Feh.: 8,15g Cuk: g Ca: 8,58mg	Krémtúró/csészés ⁷ E: 153,90kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 20,70g Só: 0,15g Zsír: 4,50g Feh.: 7,65g Cuk: g Ca: 90,00mg	mákos burkifli ^{1,3,6,7} E: 212,50kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 26,75g Só: 0,15g Zsír: 9,75g Feh.: 3,85g Cuk: g Ca: 70,00mg
Energia:	1 066,28kcal	1 026,21kcal	1 010,00kcal	963,21kcal	1 052,31kcal
Zsír:	34,27g	37,91g	24,76g	32,84g	23,30g
Telített zsírsav:	8,89g	11,79g	7,27g	15,70g	7,91g
Fehérje:	34,94g	36,67g	45,70g	41,88g	45,05g
Szénhidrát:	151,93g	127,55g	147,36g	120,77g	159,65g
Hozzáadott cukor:	21,20g	8,55g	7,50g	g	12,99g
Só:	2,95g	2,32g	2,04g	3,37g	4,35g
Ca:	448,84mg	340,45mg	357,49mg	661,98mg	327,20mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!