

| Étkezés           | 2024.07.29<br>Hétfő  | 2024.07.30<br>Kedd  | 2024.07.31<br>Szerda  | 2024.08.01<br>Csütörtök  | 2024.08.02<br>Péntek  |
|-------------------|--|---|---|--|---|
| <b>Tízórai</b>    | <b>Tej<sup>1,5%</sup><sub>7</sub>, Pannini<sup>**</sup><sub>1</sub></b><br>E: 213,19kcal<br>Tel.zsír: 0,00g<br>CH: 31,75g<br>Só: 0,45g<br>Zsír: 4,44g<br>Feh.: 10,13g<br>Cuk: 0,00g<br>Ca: 228,00mg  | <b>Vadmálnás tea<sup>12</sup>,<br/>Kukoricás kenyér<sup>1</sup>,<br/>Cukkinikrém<sup>3,7,10</sup></b><br>E: 228,63kcal<br>Tel.zsír: 0,00g<br>CH: 43,34g<br>Só: 1,00g<br>Zsír: 3,18g<br>Feh.: 5,36g<br>Cuk: 8,99g<br>Ca: 0,54mg  | <b>Friss citromos tea,<br/>Fehér formakenyér<sup>1</sup>,<br/>Sajtkrém natúr<sup>7</sup></b><br>E: 324,46kcal<br>Tel.zsír: 9,16g<br>CH: 38,26g<br>Só: 1,24g<br>Zsír: 15,90g<br>Feh.: 6,05g<br>Cuk: 9,99g<br>Ca: 59,20mg | <b>Kakaó<sup>7</sup>, Foszlóskalács<sup>1</sup></b><br>E: 405,44kcal<br>Tel.zsír: 0,00g<br>CH: 69,15g<br>Só: 0,42g<br>Zsír: 8,11g<br>Feh.: 12,27g<br>Cuk: 29,06g<br>Ca: 230,10mg   | <b>Jó reggelt<br/>gyümölcstea<sup>12</sup>, Vaj<sup>7</sup>,<br/>Burgonyás kenyér<sup>1</sup>,<br/>Paradicsom</b><br>E: 344,24kcal<br>Tel.zsír: 0,00g<br>CH: 42,42g<br>Só: 0,92g<br>Zsír: 16,60g<br>Feh.: 4,94g<br>Cuk: 7,99g<br>Ca: 9,20mg   |
| <b>Ebéd</b>       | <b>Csontleves<sup>1,3,7,9,10</sup>,<br/>Csirke nuggets<br/>sütőben<sup>1,3,7</sup>, Finom<br/>főzelék<sup>1,3,7,9,10</sup>,<br/>Szezonális gyümölcs</b><br>E: 865,30kcal<br>Tel.zsír: 0,00g<br>CH: 86,33g<br>Só: 1,44g<br>Zsír: 45,99g<br>Feh.: 25,06g<br>Cuk: 9,99g<br>Ca: 134,34mg | <b>Gombakrémleves<sup>1,3,7,9,10</sup>,<br/>Leves gyöngy<sup>1</sup>, Borsos<br/>tokány<sup>1,7</sup>, Zöldséges<br/>bulgur<sup>1</sup></b><br>E: 828,87kcal<br>Tel.zsír: 1,48g<br>CH: 93,44g<br>Só: 1,27g<br>Zsír: 32,72g<br>Feh.: 39,24g<br>Cuk: 2,24g<br>Ca: 94,30mg | <b>Frankfurti leves<sup>1,3,6,7,9,10</sup>,<br/>Ízes derelye<sup>1,3</sup></b><br>E: 1 036,72kcal<br>Tel.zsír: 1,48g<br>CH: 140,14g<br>Só: 2,45g<br>Zsír: 39,63g<br>Feh.: 25,67g<br>Cuk: 16,00g<br>Ca: 71,94mg          | <b>Hamis<br/>gulyásleves<sup>1,3,7,9,10</sup>,<br/>Sertéspörkölt<sup>1</sup>,<br/>Tökfőzelék<sup>1,7</sup></b><br>E: 757,46kcal<br>Tel.zsír: 1,24g<br>CH: 66,30g<br>Só: 0,41g<br>Zsír: 41,41g<br>Feh.: 27,70g<br>Cuk: 4,00g<br>Ca: 100,67mg    | <b>Vegyesgyümölcs-<br/>leves<sup>1,7</sup>, Panírozott hal-<br/>rúd sütőben<sup>1,3,4,7</sup>, Rizi-<br/>Bizi</b><br>E: 616,26kcal<br>Tel.zsír: 2,16g<br>CH: 96,25g<br>Só: 0,35g<br>Zsír: 18,67g<br>Feh.: 20,00g<br>Cuk: 8,52g<br>Ca: 51,71mg |
| <b>Uzsonna</b>    | <b>Pulykamell sonka,<br/>Flóra margarin<sup>7</sup>, TK<br/>formakenyér<sup>1</sup>, Kígyó<br/>uborka</b><br>E: 278,01kcal<br>Tel.zsír: 0,00g<br>CH: 32,77g<br>Só: 0,90g<br>Zsír: 7,10g<br>Feh.: 11,33g<br>Cuk: 0,06g<br>Ca: 4,50mg  | <b>TK formakenyér<sup>1</sup>,<br/>Lilahagyma,<br/>Kenőmájás<sup>1,6,7</sup></b><br>E: 267,58kcal<br>Tel.zsír: 0,00g<br>CH: 34,68g<br>Só: 1,75g<br>Zsír: 9,28g<br>Feh.: 10,12g<br>Cuk: 0,06g<br>Ca: 12,38mg   | <b>Négymagvas<br/>kenyér<sup>1,7,11</sup>,<br/>Zöldfűszeres vajkrém<sup>7</sup></b><br>E: 297,88kcal<br>Tel.zsír: 0,00g<br>CH: 37,43g<br>Só: 1,05g<br>Zsír: 13,12g<br>Feh.: 6,11g<br>Cuk: 0,00g<br>Ca: 5,56mg           | <b>Flóra margarin<sup>7</sup>, TK<br/>formakenyér<sup>1</sup>,<br/>Zöldpaprika,<br/>Sertéspárizsi<sup>1,6,7</sup></b><br>E: 293,93kcal<br>Tel.zsír: 0,00g<br>CH: 33,10g<br>Só: 1,56g<br>Zsír: 9,77g<br>Feh.: 8,81g<br>Cuk: 0,06g<br>Ca: 9,60mg | <b>TK formakenyér<sup>1</sup>,<br/>Mazsolás túrókrém<sup>7</sup></b><br>E: 309,13kcal<br>Tel.zsír: 0,99g<br>CH: 50,94g<br>Só: 0,92g<br>Zsír: 5,46g<br>Feh.: 12,13g<br>Cuk: 10,45g<br>Ca: 59,12mg  |
| Energia:          | 1 356,51kcal   | 1 325,07kcal  | 1 659,06kcal  | 1 456,82kcal   | 1 269,63kcal  |
| Zsír:             | 57,53g   | 45,18g  | 68,66g  | 59,30g   | 40,73g  |
| Telített zsírsav: | 0,00g  | 1,48g   | 10,64g  | 1,24g  | 3,15g   |
| Fehérje:          | 46,52g   | 54,71g  | 37,83g  | 48,78g   | 37,07g  |
| Szénhidrát:       | 150,85g  | 171,46g   | 215,83g   | 168,54g  | 189,61g   |
| Összes cukor:     | 10,05g   | 11,29g  | 25,99g  | 33,11g   | 26,96g  |
| Só:               | 2,79g  | 4,02g   | 4,74g   | 2,39g  | 2,19g   |
| Ca:               | 366,84mg   | 107,22mg  | 136,70mg  | 340,37mg   | 120,03mg  |

**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!