

Étkezés	2024.08.05 Hétfő	2024.08.06 Kedd	2024.08.07 Szerda	2024.08.08 Csütörtök	2024.08.09 Péntek
Tízórai	Fekete ribizli tea ¹² , Delma margarin, TK formakenyér ¹ , Paradicsom, Zala felvágott ^{1,6,7} E: 314,22kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,49g Só: 1,50g Zsír: 10,65g Feh.: 9,85g Cuk: 10,05g Ca: 10,20mg	Tej ^{1,5%} ⁷ , Csokis gabonagolyó ^{1,5,6,7,8,11} E: 246,75kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,20g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 10,00g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Erdei gyümölcsstea, Húskrém ^{1,6,7} , TK formakenyér ¹ , Kígyó uborka E: 279,04kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 41,00g Só: 1,25g Zsír: 8,24g Feh.: 8,97g Cuk: 8,05g Ca: 24,66mg	Tejeskávé ⁷ , TK Buci ^{**1} E: 293,82kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 51,31g Só: 0,48g Zsír: 4,01g Feh.: 11,16g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Vadmeggy gyümölcsstea, TK formakenyér ¹ , Gépsonka ^{1,6,7} , Ráma margarin E: 301,53kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,25g Só: 1,73g Zsír: 9,85g Feh.: 11,66g Cuk: 8,05g Ca: 8,40mg
Ebéd	Fejtettbab- leves füstölt sertéshússal ^{1,7,9} , Tejbedara kakaószórással ^{1,7} , Szezonális gyümölcs E: 813,26kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 123,08g Só: 1,81g Zsír: 20,69g Feh.: 28,37g Cuk: 31,57g Ca: 336,06mg	Zöldség leves rizzsel ^{1,3,7,9,10} , Húsgombóc ³ , Paradicsom mártás ^{1,7,9} , Főtt burgonya 1/2 E: 871,72kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 101,16g Só: 1,23g Zsír: 39,13g Feh.: 25,57g Cuk: 15,98g Ca: 64,95mg	Lebbencs leves ^{1,3,7,9,10} , Pulykapörkölt, Zöldbab főzelék ^{1,7} E: 805,97kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 64,49g Só: 0,86g Zsír: 44,72g Feh.: 35,57g Cuk: 3,00g Ca: 113,40mg	Zöldborsó leves ^{1,3,7,9,10} , Milánóimakaróni durumtésztából ^{1,7} E: 802,27kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 97,80g Só: 0,80g Zsír: 27,16g Feh.: 39,41g Cuk: 4,64g Ca: 149,19mg	Tojásleves ^{1,3} , Rántott sertésborda sütőben ^{1,3,7} , Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka E: 725,03kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 81,79g Só: 1,52g Zsír: 28,45g Feh.: 31,27g Cuk: 2,00g Ca: 45,14mg
Uzsonna	Borzas kenyér ^{1,7} E: 344,22kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,43g Só: 1,71g Zsír: 15,34g Feh.: 15,15g Cuk: 0,05g Ca: 240,00mg	Flóra margarin ⁷ , TK formakenyér ¹ , Zöldpaprika, Kópé szelet ⁶ E: 319,31kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,66g Só: 2,10g Zsír: 10,31g Feh.: 13,04g Cuk: 0,06g Ca: 3,60mg	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,11} , Kukoricás kenyér ¹ , Lapka sajt ⁷ E: 206,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,85g Só: 1,04g Zsír: 6,82g Feh.: 4,65g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Fehér formakenyér ¹ , Paradicsom, Sonkakrém ^{1,6,7} E: 263,26kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,77g Só: 0,92g Zsír: 7,15g Feh.: 7,35g Cuk: 0,00g Ca: 7,56mg	TK formakenyér ¹ , Zöldpaprika, Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 321,08kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,80g Só: 0,90g Zsír: 16,81g Feh.: 6,22g Cuk: 0,06g Ca: 3,60mg
Energia:	1 471,70kcal	1 437,78kcal	1 291,31kcal	1 359,35kcal	1 347,64kcal
Zsír:	46,69g	53,64g	59,78g	38,32g	55,11g
Telített zsírsav:	1,48g	0,00g	4,23g	0,00g	0,00g
Fehérje:	53,37g	48,61g	49,19g	57,92g	49,15g
Szénhidrát:	194,00g	176,02g	136,34g	177,88g	155,84g
Összes cukor:	41,67g	16,04g	11,05g	14,63g	10,11g
Só:	5,02g	3,33g	3,15g	2,20g	4,15g
Ca:	586,26mg	296,55mg	138,06mg	384,75mg	57,14mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!