

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcsstea ¹² , Félbarna kenyér ¹ , Kenőmájas ^{1,6,7} E: 131,78kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,16g Só: 0,61g Zsír: 0,47g Feh.: 2,95g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Tej ^{1,5} , ⁷ , Csokis gabonagolyó ^{1,5,6,7,8,11} E: 123,37kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 20,10g Só: 0,00g Zsír: 2,10g Feh.: 5,00g Cuk: 0,00g Ca: 114,00mg	Vadmálnás tea ¹² , Vaj ⁷ , TK formakenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 246,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,13g Só: 0,60g Zsír: 8,49g Feh.: 3,34g Cuk: 15,18g Ca: 5,95mg	Erdei gyümölcsstea, Korpás kenyér ¹ , Póréhagymás tojáskrem ^{3,7} E: 121,26kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 21,56g Só: 0,65g Zsír: 2,53g Feh.: 2,50g Cuk: 5,00g Ca: 1,65mg	Tejeskávé ⁷ , TK kifli sószegegy ¹ E: 277,23kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 51,19g Só: 0,79g Zsír: 3,73g Feh.: 8,39g Cuk: 7,83g Ca: 114,00mg
Ebéd	Ivólé, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Virsli ^{1,6,7} , Félbarna kenyér ¹ , Müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11,12} E: 551,28kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 77,38g Só: 1,87g Zsír: 17,28g Feh.: 21,46g Cuk: 9,50g Ca: 45,88mg	Sajtkrémleves ^{1,3,7,9,10} , Leves gyöngy ¹ , Tavaszirizses- sertéshús, Vitamin saláta E: 578,76kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 96,54g Só: 0,72g Zsír: 25,85g Feh.: 26,09g Cuk: 1,20g Ca: 178,41mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} , Finommetélt ^{1,3} , Milánói makaróni szárnyas húsból ^{1,7} , Szezonális gyümölcs E: 522,27kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 68,36g Só: 0,75g Zsír: 15,96g Feh.: 24,12g Cuk: 0,00g Ca: 92,68mg	Vegyesgyümölcs- leves ^{1,7} , Panirozott hal- rúd sütőben ^{1,3,4,7} , Párolt rizs, Light- tartármártás ^{1,3,5,6,7} E: 584,17kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 90,08g Só: 0,16g Zsír: 20,39g Feh.: 18,53g Cuk: 14,02g Ca: 49,18mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} , Fokhagymás sertésborda ^{1,7} , Petrezselymes burgonya, Céklasaláta csökkentett só E: 485,91kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 60,08g Só: 0,59g Zsír: 16,54g Feh.: 20,47g Cuk: 11,99g Ca: 28,86mg
Uzsonna	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ , TK zsemle ¹ , Paradicsom E: 203,63kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,66g Só: 0,96g Zsír: 6,61g Feh.: 4,69g Cuk: 0,04g Ca: 2,80mg	Lenmagos TK zsemle ^{1,11} , Kígyó uborka, Ráma margarin, Olasz felvágot ⁶ E: 295,87kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,28g Só: 1,87g Zsír: 13,40g Feh.: 8,28g Cuk: 0,32g Ca: 4,20mg	Flóra margarin ⁷ , Vizes zsemle ¹ , Lapka sajt ⁷ , Jégsapretek E: 214,25kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,26g Só: 0,84g Zsír: 4,28g Feh.: 4,77g Cuk: 0,00g Ca: 9,24mg	TK zsemle ¹ , Ráma margarin, Kópé szelet ⁶ E: 270,66kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,95g Só: 2,14g Zsír: 11,57g Feh.: 9,66g Cuk: 0,04g Ca: 1,20mg	Pizzás csiga / Pék ¹ E: 207,94kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,50g Só: 0,30g Zsír: 9,65g Feh.: 3,30g Cuk: 2,05g Ca: 0,00mg
Energia:	866,89kcal	998,01kcal	982,51kcal	976,09kcal	971,07kcal
Zsír:	24,36g	41,35g	28,73g	34,49g	29,92g
Telített zsírsav:	0,00g	0,00g	3,44g	3,21g	0,00g
Fehérje:	29,10g	39,35g	32,24g	26,69g	32,17g
Szénhidrát:	136,23g	110,92g	136,75g	142,60g	136,77g
Összes cukor:	16,53g	1,52g	15,18g	19,06g	21,87g
Só:	3,46g	2,60g	2,19g	2,95g	1,68g
Ca:	48,72mg	296,61mg	107,57mg	52,03mg	142,86mg

Allergének:

1. Glutén tartalmazó gabona 2. Ráktőlék 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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!