

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
Tízórai	Vadmálnás tea ¹² , Bords Eve Olívaolajjal ⁷ , TK formakenyér ¹ , Paradicsom E: 191,52kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 29,25g Só: 0,74g Zsír: 6,52g Feh.: 3,49g Cuk: 7,03g Ca: 2,80mg	Kakaó ⁷ , Foszlóskalács ¹ E: 284,19kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 45,85g Só: 0,35g Zsír: 6,37g Feh.: 9,54g Cuk: 13,39g Ca: 172,05mg	Őszibarack gyümölcstea ¹² , TK formakenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,7,10} E: 214,29kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 29,12g Só: 0,74g Zsír: 8,57g Feh.: 4,79g Cuk: 7,03g Ca: 5,86mg	Tej ^{1,5%7} , TK formakenyér ¹ , Zöldpaprika, Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 260,73kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,35g Só: 0,60g Zsír: 10,79g Feh.: 9,08g Cuk: 0,04g Ca: 173,40mg	Erdei gyümölcstea, TK formakenyér ¹ , Kígyó uborka, Sajtkrém natúr ⁷ E: 203,75kcal Tel.zsír: 4,58g CH: 27,14g Só: 0,84g Zsír: 8,20g Feh.: 4,54g Cuk: 5,04g Ca: 32,60mg
Ebéd	Gulyásleves sertéshúsból ^{1,3,7,9,10} , Tejbedara kakaószórással ^{1,7} , Szezonális gyümölcs E: 829,64kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 135,24g Só: 0,62g Zsír: 14,93g Feh.: 32,44g Cuk: 19,98g Ca: 269,48mg	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} , Tökfőzelék ^{1,7} , Csirkemellpörkölt ¹ E: 544,90kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 59,47g Só: 0,29g Zsír: 22,30g Feh.: 26,61g Cuk: 5,00g Ca: 67,94mg	Tavaszi leves ^{1,3,7,9,10} , Bolognai makaróni sertéshúsból ^{1,3,7} , Sajt szórás ⁷ , Szezonális gyümölcs E: 578,43kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 70,85g Só: 0,91g Zsír: 19,34g Feh.: 28,41g Cuk: 0,70g Ca: 140,71mg	Lebbencs leves ^{1,3,7,9,10} , Fokhagymás csirkemell ¹ , Zöldbab főzelék ^{1,7} E: 473,90kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 40,72g Só: 0,53g Zsír: 24,03g Feh.: 23,92g Cuk: 1,40g Ca: 62,07mg	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9,10} , Leves gyöngy ¹ , Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} , Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} , Párolt rizs E: 643,32kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 80,36g Só: 0,33g Zsír: 26,73g Feh.: 16,28g Cuk: 3,05g Ca: 35,53mg
Uzsonna	Flóra margarin ⁷ , Kukoricás kenyér ¹ , Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 197,71kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 20,98g Só: 1,10g Zsír: 6,66g Feh.: 4,90g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	TK formakenyér ¹ , Kocka sajt ⁷ , Sárgarépa hasáb E: 116,81kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 23,06g Só: 0,60g Zsír: 0,77g Feh.: 3,58g Cuk: 0,04g Ca: 5,05mg	Bords Eve vitaminos margarin ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Kápia paprika E: 161,47kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,29g Só: 0,74g Zsír: 6,40g Feh.: 3,21g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Vaj ⁷ , Fehér formakenyér ¹ , Méz E: 211,74kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,11g Só: 0,62g Zsír: 8,40g Feh.: 3,16g Cuk: 8,10g Ca: 6,50mg	Banán E: 63,24kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 14,52g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk: 0,00g Ca: 3,60mg
Energia:	1 218,86kcal	945,90kcal	954,20kcal	946,37kcal	910,32kcal
Zsír:	28,11g	29,44g	34,31g	43,22g	34,99g
Telített zsírsav:	0,00g	0,74g	0,00g	0,93g	5,51g
Fehérje:	40,83g	39,73g	36,41g	36,16g	21,60g
Szénhidrát:	185,47g	128,37g	122,26g	101,18g	122,01g
Összes cukor:	27,01g	18,43g	7,73g	9,54g	8,08g
Só:	2,46g	1,24g	2,39g	1,74g	1,17g
Ca:	272,28mg	245,04mg	146,58mg	241,97mg	71,73mg

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!