

Étkezés	2024.08.26 Hétfő	2024.08.27 Kedd	2024.08.28 Szerda	2024.08.29 Csütörtök	2024.08.30 Péntek
Tízórai	Trópusi gyümölcs ^{1,2} , Delma margarin, Fehér formakenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 209,13kcal Zsír: 4,30g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,14g CH: 38,63g Cuk: 15,14g Só: 0,62g Ca: 3,15mg	Karamellás tej ⁷ , Kifli sószegény ¹ E: 360,30kcal Zsír: 5,05g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,65g CH: 65,58g Cuk: 20,88g Só: 0,58g Ca: 228,00mg	Vadmeggy gyümölcs ¹ , Flóra margarin ⁷ , TK formakenyér ¹ , Zöldpaprika, Gépsonka ^{1,6,7} E: 224,76kcal Zsír: 5,46g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,02g CH: 27,12g Cuk: 5,04g Só: 0,82g Ca: 7,20mg	Tej ^{1,5%⁷} , Kukorica pelyhes mézes-mackó E: 148,69kcal Zsír: 2,37g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,64g CH: 24,55g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 171,00mg	Friss citromos tea, Vaj ⁷ , Fehér formakenyér ¹ , Paradicsom E: 211,60kcal Zsír: 8,44g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,32g CH: 29,81g Cuk: 6,99g Só: 0,62g Ca: 5,30mg
Ebéd	Húsos zöldborsó leves ^{1,3} , Káposztás kocka ^{1,3} , Szezonális gyümölcs E: 628,19kcal Zsír: 16,08g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 23,00g CH: 96,10g Cuk: 19,48g Só: 0,51g Ca: 56,57mg	Daragaluska- leves ^{1,3,7,9,10} , Sertés húsgolyók ^{1,3,6,12} , Kapormártás ^{1,7} , Főtt burgonya 1/2 E: 538,88kcal Zsír: 22,61g Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 15,89g CH: 64,39g Cuk: 5,00g Só: 1,18g Ca: 51,60mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} , Tavaszi rizshús, Vitamin saláta, Szezonális gyümölcs E: 554,77kcal Zsír: 9,94g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 19,58g CH: 93,28g Cuk: 2,00g Só: 0,34g Ca: 39,93mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9,10} , Leves gyöngy ¹ , Pulykaapró pecsenye ¹ , Zöldségköret 1/2, Bulgur ^{1/2} ¹ E: 488,31kcal Zsír: 22,05g Tel.zsír.: 0,62g Feh.: 19,17g CH: 52,65g Cuk: 0,84g Só: 0,47g Ca: 66,07mg	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} , Rántott sertésborda sütőben ^{1,3,7} , Burgonyapüré ⁷ , Céklasaláta csökkentett só E: 585,49kcal Zsír: 14,36g Tel.zsír.: 1,24g Feh.: 22,44g CH: 80,45g Cuk: 16,85g Só: 0,90g Ca: 75,65mg
Uzsonna	TK formakenyér ¹ , Zöldpaprika, Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 187,95kcal Zsír: 8,54g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,98g CH: 22,40g Cuk: 0,04g Só: 0,60g Ca: 2,40mg	TK barnakenyér sószegény ¹ , Sárgarépa hasáb, Diós sajtkrém ^{7,8} E: 178,02kcal Zsír: 6,11g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 5,28g CH: 23,64g Cuk: 0,09g Só: 0,70g Ca: 34,04mg	Flóra margarin ⁷ , Graham kenyér ¹ , Lapka sajt ⁷ E: 147,36kcal Zsír: 4,08g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,33g CH: 16,26g Cuk: 0,00g Só: 0,03g Ca: 0,00mg	Ráma margarin, TK formakenyér ¹ , Kígyó uborka, Diákcsemege ^{1,6,7} E: 240,44kcal Zsír: 13,66g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,20g CH: 21,84g Cuk: 0,04g Só: 1,50g Ca: 4,20mg	Korpás kenyér ¹ , Cukkinikrém ^{3,7,10} E: 127,13kcal Zsír: 2,12g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,40g CH: 22,85g Cuk: 0,00g Só: 0,66g Ca: 0,39mg
Energia:	1 025,27kcal	1 077,20kcal	926,89kcal	877,44kcal	924,22kcal
Zsír:	28,92g	33,76g	19,48g	38,08g	24,92g
Telített zsírsav:	0,00g	1,24g	0,00g	0,62g	1,24g
Fehérje:	30,13g	32,81g	30,93g	32,01g	29,16g
Szénhidrát:	157,13g	153,61g	136,65g	99,04g	133,12g
Összes cukor:	34,66g	25,96g	7,03g	0,88g	23,85g
Só:	1,73g	2,46g	1,19g	1,97g	2,18g
Ca:	62,12mg	313,64mg	47,13mg	241,27mg	81,35mg

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!