

Étkezés	2022.07.25 Hétfő	2022.07.26 Kedd	2022.07.27 Szerda	2022.07.28 Csütörtök	2022.07.29 Péntek
Tízórai	Kalács ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 322kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 43,03g Só: 0,75g Zsír: 10,86g Feh.: 12,70g H.Cuk: 3,50g Ca: 254,96mg	Sajtos roló ^{1,3,6,7} , tej, uht ^{2,8} E: 303kcal Tel.zsír.: g CH: 41,93g Só: 1,91g Zsír: 8,24g Feh.: 10,62g H.Cuk: g Ca: mg	Körözött ⁷ , korpás kenyér ^{1,3,7} , hagyma, ivólé alma szűrt E: 207kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 32,99g Só: 2,17g Zsír: 3,96g Feh.: 9,32g H.Cuk: g Ca: 38,16mg	Margarin, kígyó uborka, trappista sajt ⁷ , zsemle, mini korpás, ivólé alma szűrt E: 161kcal Tel.zsír.: 6,02g CH: 6,60g Só: 0,87g Zsír: 11,01g Feh.: 8,65g H.Cuk: g Ca: 187,68mg	tej, uht ^{2,8} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika, vajkrém ⁷ E: 277kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 34,65g Só: 0,75g Zsír: 10,30g Feh.: 11,18g H.Cuk: g Ca: 18,35mg
Ebéd	Húsgombóc leves ^{1,3,7} , Körte, Grízes (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral ¹ E: 415kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 74,97g Só: 1,53g Zsír: 7,39g Feh.: 12,81g H.Cuk: 3,00g Ca: 53,60mg	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,8} , Eszterházy sertés tokány ^{1,7,10} , Tészta köret ¹ E: 516kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 58,36g Só: 1,90g Zsír: 17,57g Feh.: 29,45g H.Cuk: 1,50g Ca: 79,19mg	Meggyleves ^{1,7} , Szezámagos rántott csirkemell ^{1,11} , Zöldséges rizs, Kovászos uborka E: 600kcal Tel.zsír.: 4,15g CH: 56,39g Só: 3,92g Zsír: 29,88g Feh.: 23,42g H.Cuk: 5,99g Ca: 105,05mg	Zöldségleves ^{1,9} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Pulykapörkölt, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 594kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 70,81g Só: 3,03g Zsír: 17,47g Feh.: 37,33g H.Cuk: g Ca: 85,86mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Gombás sertésszelet ^{1,7} , Tészta köret ¹ E: 494kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 58,77g Só: 1,73g Zsír: 17,97g Feh.: 22,55g H.Cuk: g Ca: 75,75mg
Uzsonna	Paprikás szalámi, Margarin, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 215kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 23,50g Só: 1,22g Zsír: 9,93g Feh.: 7,58g H.Cuk: g Ca: 18,12mg	Zöldpaprika, Párizsi ⁶ , Margarin, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 214kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 24,72g Só: 1,23g Zsír: 8,64g Feh.: 8,69g H.Cuk: g Ca: 27,42mg	Kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 143kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 23,88g Só: 0,80g Zsír: 2,22g Feh.: 6,61g H.Cuk: g Ca: 92,86mg	babapiskóta ^{1,3} , meggyes krémtúró E: 243kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 33,11g Só: 0,07g Zsír: 7,82g Feh.: 9,52g H.Cuk: 21,07g Ca: 42,60mg	Nektarin, perec, sajtos ^{1,3,7} E: 143kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 39,46g Só: 0,65g Zsír: 6,51g Feh.: 7,03g H.Cuk: g Ca: 5,50mg
Energia:	951,42kcal	1 032,94kcal	950,35kcal	996,93kcal	914,73kcal
Zsír:	28,18g	34,45g	36,06g	36,31g	34,78g
Telített zsírsav:	8,93g	3,57g	6,96g	12,40g	4,43g
Fehérje:	33,09g	48,76g	39,35g	55,49g	40,76g
Szénhidrát:	141,50g	125,00g	113,26g	110,52g	132,88g
Hozzáadott cukor:	6,50g	1,50g	5,99g	21,07g	g
Só:	3,50g	5,04g	6,89g	3,97g	3,13g
Ca:	326,67mg	106,60mg	236,07mg	316,15mg	99,60mg

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!