

Étkezés	2022.07.11 Hétfő	2022.07.12 Kedd	2022.07.13 Szerda	2022.07.14 Csütörtök	2022.07.15 Péntek
Tízórai	teljesörlésű kenyér ¹ Tej, UHT (1,5 %) ⁷ Delma margarin, 20 % ZSÍR E: 237kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 30,95g Só: 0,84g Zsír: 15,25g Feh.: 9,50g H.Cuk: 7,09g Ca: 187,50mg	Tea magyaros vajkrém ⁷ TV. paprika teljesörlésű kenyér ¹ E: 188kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 30,24g Só: 0,39g Zsír: 11,21g Feh.: 4,06g H.Cuk: 10,11g Ca: 12,00mg	Kakaó ital ⁷ Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 233kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 38,57g Só: 0,74g Zsír: 3,54g Feh.: 9,98g H.Cuk: 12,55g Ca: 172,54mg	Tojásrántotta zöldborsóval ³ Limonádé ÖTMAGVAS MINI BAGETT 52 GR ^{1,11} E: 242kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 30,18g Só: 0,74g Zsír: 8,00g Feh.: 10,06g H.Cuk: 10,48g Ca: 1,25mg	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ Delma margarin, 20 % ZSÍR teljesörlésű kenyér ¹ E: 194kcal Tel.zsír: 2,62g CH: 24,40g Só: 0,63g Zsír: 10,40g Feh.: 9,43g H.Cuk: 9,40g Ca: 239,00mg
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} Sertéssült (comb) Finomfőzelék ^{1,7} Kenyér (félbarna) ¹ E: 548kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 83,63g Só: 0,57g Zsír: 13,54g Feh.: 18,58g H.Cuk: 0,71g Ca: 30,14mg	Babgulyás ^{1,9} Mákos tészta ^{1,3} E: 643kcal Tel.zsír: g CH: 74,45g Só: 1,40g Zsír: 24,21g Feh.: 27,92g H.Cuk: 5,00g Ca: 0,44mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Natúr csirkemáj ¹ Párolt rizs Uborkasaláta E: 523kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 82,90g Só: 0,18g Zsír: 10,80g Feh.: 22,67g H.Cuk: 28,54g Ca: 16,19mg	Húsleves (sertés), cérnamentélttel ^{1,3,9} Főtt hús Paradicsom mártás ^{1,9} Főtt burgonya E: 570kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 59,72g Só: 0,28g Zsír: 25,95g Feh.: 20,22g H.Cuk: 15,62g Ca: 0,26mg	Tojásleves ^{1,3} Lecsós sertésszelet Tarhonyaköret ^{1,3} E: 570kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 48,04g Só: 0,88g Zsír: 27,74g Feh.: 29,86g H.Cuk: 2,20g Ca: 1,67mg
Uzsonna	Sajt, medve(25g/db) ⁷ Kifli (44 G) ^{1,7} alma E: 228kcal Tel.zsír: g CH: 33,96g Só: 0,58g Zsír: 7,65g Feh.: 6,90g H.Cuk: g Ca: 10,51mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} őszibarack E: 254kcal Tel.zsír: g CH: 46,96g Só: 0,01g Zsír: 5,38g Feh.: 5,47g H.Cuk: g Ca: 7,83mg	Snidlinges túrókrém ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ Uborka/kigyó/ E: 183kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 24,95g Só: 0,61g Zsír: 11,99g Feh.: 9,81g H.Cuk: 0,55g Ca: 49,87mg	Görögdinnye Vegetáriánus pástétom olívával teljesörlésű kenyér ¹ E: 183kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 25,68g Só: 0,58g Zsír: 11,80g Feh.: 4,68g H.Cuk: 0,24g Ca: 31,40mg	Soproni felvágott Császárszemle (44 G) ^{1,7} Kaliforniai Paprika E: 179kcal Tel.zsír: g CH: 11,60g Só: 0,45g Zsír: 3,50g Feh.: 3,80g H.Cuk: g Ca: 0,02mg
Energia:	1 013,23kcal	1 085,45kcal	940,04kcal	994,52kcal	943,86kcal
Zsír:	36,44g	40,80g	26,34g	45,75g	41,64g
Telített zsírsav:	3,23g	0,03g	4,91g	4,12g	4,37g
Fehérje:	34,98g	37,45g	42,46g	34,97g	43,09g
Szénhidrát:	148,54g	151,65g	146,41g	115,58g	84,04g
Hozzáadott cukor:	7,76g	15,10g	41,64g	26,34g	11,60g
Só:	1,99g	1,80g	1,52g	1,60g	1,97g
Ca:	228,14mg	20,26mg	238,60mg	32,91mg	240,69mg

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!