

Étkezés	2022.06.13 Hétfő	2022.06.14 Kedd	2022.06.15 Szerda	2022.06.16 Csütörtök	2022.06.17 Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea (eper), Majonézes tojáskrém ^{3,7,10} , Teljeski rlés kenyér ¹ , Lilahagyma E: 356kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 45,59g Só: 0,95g Zsír: 14,51g Feh.: 10,19g Cuk: 8,99g Ca: 46,82mg	Tejeskáv ⁷ , Erdei gyümölcs extradzsem, Félbarna kenyér ¹ , Ráma margarin E: 578kcal Tel.zsír.: 5,45g CH: 91,14g Só: 1,98g Zsír: 16,09g Feh.: 16,94g Cuk: 23,56g Ca: 257,01mg	Citromos tea, Gépsonka, Korpás kenyér ¹ , Liga margarin, Paradicsom E: 364kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 62,25g Só: 1,83g Zsír: 5,95g Feh.: 14,24g Cuk: 8,99g Ca: 15,34mg		
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Gránátos (burgonyás) kocka ^{1,3} , Vegyesvágott savanyúság E: 541kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 78,59g Só: 1,63g Zsír: 15,81g Feh.: 19,72g Cuk: g Ca: 63,63mg	Köménymagleves kenyérkockával ¹ , Tavaszi rizseshús, Cékla saláta E: 524kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 70,91g Só: 2,66g Zsír: 16,14g Feh.: 22,00g Cuk: 4,79g Ca: 73,97mg	Sertésbecsinált leves ^{1,3,9} , Aranygaluska vaníliamártással ^{1,3,7,8} E: 777kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 90,25g Só: 1,97g Zsír: 30,95g Feh.: 30,47g Cuk: 15,74g Ca: 212,04mg	VAKÁCIÓ! E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	VAKÁCIÓ! E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Zalai felvágott ⁶ , Delma margarin ⁷ , Zöldpaprika, Vizes zsemle ¹ E: 279kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 34,34g Só: 1,72g Zsír: 10,82g Feh.: 10,10g Cuk: g Ca: 21,12mg	Danone gyümölcsjoghurt ⁷ , Tejes kifli ^{1,7} E: 319kcal Tel.zsír.: 4,89g CH: 48,65g Só: 0,81g Zsír: 10,00g Feh.: 8,08g Cuk: 12,49g Ca: 154,83mg	Banán, túró rudi ^{5,7} E: 235kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 40,83g Só: 0,07g Zsír: 5,76g Feh.: 4,41g Cuk: 11,46g Ca: 7,20mg		
Energia:	1 175,42kcal	1 420,07kcal	1 376,40kcal	kcal	kcal
Zsír:	41,14g	42,23g	42,66g	g	g
Telített zsírsav:	7,22g	11,67g	13,57g	g	g
Fehérje:	40,00g	47,02g	49,12g	g	g
Szénhidrát:	158,52g	210,70g	193,32g	g	g
Hozzáadott cukor:	8,99g	40,85g	36,19g	g	g
Só:	4,30g	5,45g	3,87g	g	g
Ca:	131,58mg	485,80mg	234,58mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!