

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, Teljeskiörlésű kenyér¹, Snidlinges krémsajt⁷, Lilahagyma E: 315kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 49,66g Só: 1,02g Zsír: 8,72g Feh.: 8,93g Cuk: 8,99g Ca: 64,91mg	Tej⁷, Korpás kenyér¹, Kenőmájás, Paradicsom E: 409kcal Tel.zsír.: 5,61g CH: 54,00g Só: 2,32g Zsír: 12,55g Feh.: 19,05g Cuk: g Ca: 272,60mg	Karamellás tej⁷, Briós^{1,3,7} E: 642kcal Tel.zsír.: 5,94g CH: 106,74g Só: 1,33g Zsír: 14,75g Feh.: 19,50g Cuk: 24,77g Ca: 327,03mg	Kakaó⁷, Fehér kenyér¹, Delma margarin, Paradicsom, Trappista sajt⁷ E: 523kcal Tel.zsír.: 8,35g CH: 65,18g Só: 2,64g Zsír: 18,23g Feh.: 23,80g Cuk: 13,95g Ca: 535,80mg	Gyümölcsstea, Korpás kenyér¹, Körözött⁷, Kaliforniai paprika E: 334kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 53,64g Só: 1,63g Zsír: 6,75g Feh.: 13,68g Cuk: 8,99g Ca: 54,67mg
Ebéd	Karalábéleves (magyaros)^{1,3}, Milánói makaróni reszelt sajttal^{1,3,7} E: 618kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 66,34g Só: 1,99g Zsír: 23,85g Feh.: 32,89g Cuk: g Ca: 162,83mg	Tavaszi zöldségleves^{1,3,9}, Csirkepaprikás^{1,7}, Tészta köret^{1,3} E: 703kcal Tel.zsír.: 7,22g CH: 68,42g Só: 2,53g Zsír: 30,70g Feh.: 36,93g Cuk: 0,00g Ca: 101,18mg	Babgulyás, Sajtos pogácsa^{1,3,7}, Alma E: 803kcal Tel.zsír.: 9,18g CH: 82,95g Só: 1,84g Zsír: 35,06g Feh.: 34,74g Cuk: g Ca: 212,10mg	Zellerkrémleves kenyérkockával^{1,7,9}, Budapest sertésragu, Párolt rizs E: 626kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 66,38g Só: 2,56g Zsír: 26,28g Feh.: 28,87g Cuk: g Ca: 114,47mg	Csurgatott tojásleves^{1,3}, Burgonyafőzelék^{1,7}, Fokhagymás sertés apróhús¹, Félbarna kenyér¹ E: 705kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 65,29g Só: 2,88g Zsír: 35,94g Feh.: 27,70g Cuk: g Ca: 81,98mg
Uzsonna	Delma margarin, Diákcsemege szalámi, Paradicsom, Hosszú zsemle¹ E: 276kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 34,90g Só: 1,53g Zsír: 11,18g Feh.: 8,25g Cuk: g Ca: 11,10mg	Mackó sajt⁷, Vajas kifli^{1,3,7}, Zöldpaprika E: 338kcal Tel.zsír.: g CH: 49,65g Só: 2,00g Zsír: 9,06g Feh.: 13,94g Cuk: g Ca: 501,08mg	Zalai felvágott, Ráma margarin, Kígyóborka, Sötét zsemle¹ E: 269kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 16,57g Só: 1,29g Zsír: 18,71g Feh.: 8,02g Cuk: g Ca: 14,78mg	Ráma margarin, Sertés párizsi, Kígyóborka, Korpás kifli^{1,3,7} E: 278kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 20,42g Só: 1,32g Zsír: 18,10g Feh.: 8,27g Cuk: g Ca: 25,79mg	Danone gyümölcsjoghurt⁷, kifli^{1,3,7} E: 254kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 36,85g Só: 0,69g Zsír: 8,56g Feh.: 7,20g Cuk: 12,49g Ca: 152,34mg
Energia:	1 208,84kcal	1 450,65kcal	1 714,39kcal	1 426,82kcal	1 294,07kcal
Zsír:	43,75g	52,31g	68,52g	62,61g	51,24g
Telített zsírsav:	9,54g	12,82g	21,29g	17,02g	12,97g
Fehérje:	50,06g	69,92g	62,25g	60,93g	48,58g
Szénhidrát:	150,90g	172,07g	206,25g	151,98g	155,78g
Hozzáadott cukor:	8,99g	0,00g	24,77g	13,95g	21,48g
Só:	4,54g	6,86g	4,47g	6,53g	5,20g
Ca:	238,84mg	874,86mg	553,91mg	676,06mg	288,99mg

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!