

Étkezés	2022.07.04 Hétfő	2022.07.05 Kedd	2022.07.06 Szerda	2022.07.07 Csütörtök	2022.07.08 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejbedara [1,7]  E: 205kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 36,03g Só: 0,33g  Zsír: 2,85g Feh.: 8,60g H.Cuk: 5,00g Ca: 199,53mg	Körözött [7], Retek, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 266kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 33,56g Só: 1,25g  Zsír: 8,05g Feh.: 14,52g H.Cuk: g Ca: 278,02mg	Briós [1,3,7], Tejeskávé [7]  E: 200kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 34,43g Só: 0,38g  Zsír: 4,04g Feh.: 6,33g H.Cuk: 12,06g Ca: 123,39mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Paprika, Tej 2,8% [7]  E: 305kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 25,82g Só: 0,52g  Zsír: 15,56g Feh.: 15,69g H.Cuk: g Ca: 252,60mg	Főtt virsli [6], Tej 2,8% [7], Rozsos kenyér [1,3,7]  E: 286kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 32,86g Só: 0,69g  Zsír: 10,63g Feh.: 14,46g H.Cuk: g Ca: 257,56mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte  E: 48kcal Tel.zsír: g CH: 10,80g Só: 0,01g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Banánturmix [7]  E: 122kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 21,61g Só: 0,18g  Zsír: 1,83g Feh.: 4,47g H.Cuk: 7,99g Ca: 138,65mg	Őszibarack befőtt  E: 44kcal Tel.zsír: g CH: 10,60g Só: 0,00g  Zsír: g Feh.: 0,25g H.Cuk: 7,00g Ca: 1,95mg	Narancs  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg
<b>Ebéd</b>	Erőleves tézta nélkül, Natúr csirkemell [1], Finomfőzelék [1,7]  E: 275kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 20,85g Só: 1,67g  Zsír: 10,71g Feh.: 22,75g H.Cuk: g Ca: 100,71mg	Tojásleves [1,3], Roston sült tonhal [4], Karottás rizs  E: 373kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 35,47g Só: 0,72g  Zsír: 16,53g Feh.: 18,00g H.Cuk: 0,08g Ca: 36,02mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Csirkepörkölt, Bulgur [1], Csemege uborka  E: 346kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 37,19g Só: 2,59g  Zsír: 14,02g Feh.: 19,68g H.Cuk: g Ca: 81,13mg	Palócleves [1,7], Diós kalács [1,3,7,8], Gyümölcs  E: 438kcal Tel.zsír: 6,74g CH: 42,21g Só: 0,48g  Zsír: 21,89g Feh.: 15,83g H.Cuk: 5,00g Ca: 93,55mg	Vajgaluska leves [1,3], Pirított csirkemáj, Burgonyapüré [7], Cékasaláta  E: 298kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 32,54g Só: 1,19g  Zsír: 10,39g Feh.: 17,89g H.Cuk: 1,00g Ca: 104,52mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paradicsom, Tojáskrém [3,7,10], Tej 2,8% [7]  E: 268kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 26,42g Só: 0,69g  Zsír: 12,23g Feh.: 12,85g H.Cuk: g Ca: 266,57mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Húspástétom [1,6], Póréhagyma, Tej 2,8% [7]  E: 232kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 26,52g Só: 0,52g  Zsír: 8,54g Feh.: 12,08g H.Cuk: g Ca: 257,70mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10], Tej 2,8% [7]  E: 316kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 33,53g Só: 1,52g  Zsír: 9,75g Feh.: 23,17g H.Cuk: 0,10g Ca: 292,42mg	Sajtos stangli [1,3,7], Tej 2,8% [7]  E: 191kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 16,68g Só: 0,23g  Zsír: 9,98g Feh.: 8,08g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7], Babapiskóta [1,3]  E: 75kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 8,41g Só: 0,24g  Zsír: 3,13g Feh.: 3,21g H.Cuk: 2,60g Ca: 99,19mg
Energia:	779,64kcal	918,38kcal	984,51kcal	977,84kcal	697,24kcal
Zsír:	26,16g	33,38g	29,63g	47,43g	24,33g
Telített zsírsav:	8,69g	10,86g	9,92g	12,84g	8,22g
Fehérje:	44,56g	44,96g	53,64g	39,85g	36,10g
Szénhidrát:	89,59g	106,35g	126,76g	95,31g	81,46g
Hozzáadott cukor:	5,00g	0,08g	20,15g	12,00g	3,60g
Só:	2,69g	2,49g	4,65g	1,23g	2,13g
Ca:	576,26mg	585,87mg	635,59mg	588,10mg	500,68mg

Étkezés	2022.07.04 Hétfő	2022.07.05 Kedd	2022.07.06 Szerda	2022.07.07 Csütörtök	2022.07.08 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejbedara [1,7]  E: 205kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 36,03g Só: 0,33g  Zsír: 2,85g Feh.: 8,60g H.Cuk: 5,00g Ca: 199,53mg	Körözött [7], Retek, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 266kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 33,56g Só: 1,25g  Zsír: 8,05g Feh.: 14,52g H.Cuk: g Ca: 278,02mg	Briós [1,3,7], Tejeskávét [7]  E: 200kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 34,43g Só: 0,38g  Zsír: 4,04g Feh.: 6,33g H.Cuk: 12,06g Ca: 123,39mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Paprika, Tej 2,8% [7]  E: 305kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 25,82g Só: 0,52g  Zsír: 15,56g Feh.: 15,69g H.Cuk: g Ca: 252,60mg	Főtt virsli [6], Tej 2,8% [7], Rozsos kenyér [1,3,7]  E: 286kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 32,86g Só: 0,69g  Zsír: 10,63g Feh.: 14,46g H.Cuk: g Ca: 257,56mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Körte  E: 48kcal Tel.zsír: g CH: 10,80g Só: 0,01g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Banánturmix [7]  E: 122kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 21,61g Só: 0,18g  Zsír: 1,83g Feh.: 4,47g H.Cuk: 7,99g Ca: 138,65mg	Őszibarack befőtt  E: 44kcal Tel.zsír: g CH: 10,60g Só: 0,00g  Zsír: g Feh.: 0,25g H.Cuk: 7,00g Ca: 1,95mg	Narancs  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg
<b>Ebéd</b>	Erőleves tézsta nélkül, Natúr csirkemell [1], Finomfőzelék [1,7]  E: 275kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 20,85g Só: 1,67g  Zsír: 10,71g Feh.: 22,75g H.Cuk: g Ca: 100,71mg	Tojásleves [1,3], Roston sült tonhal [4], Karottás rizs  E: 373kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 35,47g Só: 0,72g  Zsír: 16,53g Feh.: 18,00g H.Cuk: 0,08g Ca: 36,02mg	Brokkolikrém leves [1,3,7], Csirkepörkölt, Bulgur [1], Csemege uborka  E: 346kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 37,19g Só: 2,59g  Zsír: 14,02g Feh.: 19,68g H.Cuk: g Ca: 81,13mg	Palócleves [1,7], Diós kalács [1,3,7,8], Gyümölcs  E: 438kcal Tel.zsír: 6,74g CH: 42,21g Só: 0,48g  Zsír: 21,89g Feh.: 15,83g H.Cuk: 5,00g Ca: 93,55mg	Vajgaluska leves [1,3], Pirított csirkemáj, Burgonyapüré [7], Cékasaláta  E: 298kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 32,54g Só: 1,19g  Zsír: 10,39g Feh.: 17,89g H.Cuk: 1,00g Ca: 104,52mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paradicsom, Tojáskrém [3,7,10], Tej 2,8% [7]  E: 268kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 26,42g Só: 0,69g  Zsír: 12,23g Feh.: 12,85g H.Cuk: g Ca: 266,57mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Húspástétom [1,6], Póréhagyma, Tej 2,8% [7]  E: 232kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 26,52g Só: 0,52g  Zsír: 8,54g Feh.: 12,08g H.Cuk: g Ca: 257,70mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10], Tej 2,8% [7]  E: 316kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 33,53g Só: 1,52g  Zsír: 9,75g Feh.: 23,17g H.Cuk: 0,10g Ca: 292,42mg	Sajtos stangli [1,3,7], Tej 2,8% [7]  E: 191kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 16,68g Só: 0,23g  Zsír: 9,98g Feh.: 8,08g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7], Babapiskóta [1,3]  E: 75kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 8,41g Só: 0,24g  Zsír: 3,13g Feh.: 3,21g H.Cuk: 2,60g Ca: 99,19mg
Energia:	779,64kcal	918,38kcal	984,51kcal	977,84kcal	697,24kcal
Zsír:	26,16g	33,38g	29,63g	47,43g	24,33g
Telített zsírsav:	8,69g	10,86g	9,92g	12,84g	8,22g
Fehérje:	44,56g	44,96g	53,64g	39,85g	36,10g
Szénhidrát:	89,59g	106,35g	126,76g	95,31g	81,46g
Hozzáadott cukor:	5,00g	0,08g	20,15g	12,00g	3,60g
Só:	2,69g	2,49g	4,65g	1,23g	2,13g
Ca:	576,26mg	585,87mg	635,59mg	588,10mg	500,68mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Sesammag 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. Csillagfűrt  
Főszakács: Köbl Zsolt, Hérics Gábor

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!