

| Étkezés           | 2022.08.08<br>Hétfő  | 2022.08.09<br>Kedd  | 2022.08.10<br>Szerda   | 2022.08.11<br>Csütörtök  | 2022.08.12<br>Péntek  |
|-------------------|--|---|--|--|---|
| <b>Reggeli</b>    | Csokis gabona pehely [1],<br>Tej 2,8% [7]<br><br>E: 307kcal<br>Tel.zsír: 5,02g<br>CH: 44,76g<br>Só: 1,01g<br><br>Zsír: 10,01g<br>Feh.: 8,87g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 360,15mg   | Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,3,7], Almás sajtkrém [7],<br>Paradicsom, Tej 2,8% [7]<br><br>E: 255kcal<br>Tel.zsír: 4,66g<br>CH: 26,54g<br>Só: 0,90g<br><br>Zsír: 9,27g<br>Feh.: 16,00g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 333,93mg | Zalaikrém [6,7], Pritamin<br>paprika, Tej 2,8% [7],<br>Félbarna kenyér [1,3,7]<br><br>E: 293kcal<br>Tel.zsír: 5,43g<br>CH: 34,50g<br>Só: 0,72g<br><br>Zsír: 13,52g<br>Feh.: 14,84g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 256,12mg                             | Tej 2,8% [7], Meggyes<br>túrókrém [7], Francia kenyér<br>[1,3,7]<br><br>E: 251kcal<br>Tel.zsír: 4,23g<br>CH: 36,19g<br>Só: 0,69g<br><br>Zsír: 8,31g<br>Feh.: 14,32g<br>H.Cuk: 2,00g<br>Ca: 275,69mg                          | Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,3,7], Tojáskrém [3,7,10],<br>Sárgarépa, Tej 2,8% [7]<br><br>E: 274kcal<br>Tel.zsír: 4,74g<br>CH: 27,65g<br>Só: 0,67g<br><br>Zsír: 12,23g<br>Feh.: 12,91g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 276,17mg |
| <b>Tízórai</b>    | Alma<br><br>E: 31kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 6,30g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,36g<br>Feh.: 0,36g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 9,45mg   | Banán<br><br>E: 116kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 26,62g<br>Só: 0,06g<br><br>Zsír: 0,11g<br>Feh.: 1,43g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 6,60mg   | Görögdinnye<br><br>E: 28kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 5,85g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,18g<br>Feh.: 0,45g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 17,46mg   | Nektarin<br><br>E: 55kcal<br>Tel.zsír: 0,05g<br>CH: 11,78g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0,46g<br>Feh.: 0,94g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 5,00mg  | Sárgabarack<br><br>E: 45kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 9,18g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,12g<br>Feh.: 0,81g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 12,42mg  |
| <b>Ebéd</b>       | Sajtkrém leves [1,7,8],<br>Levesgyöngy betét [1,3,7],<br>Csirkemájrizottó [7],<br>Uborkasaláta<br><br>E: 394kcal<br>Tel.zsír: 7,37g<br>CH: 41,17g<br>Só: 0,69g<br><br>Zsír: 16,34g<br>Feh.: 18,79g<br>H.Cuk: 4,00g<br>Ca: 215,51mg | Újházi tyúkhúsleves [1,8,9],<br>Túrós pite [1,3,7], Gyümölcs<br><br>E: 371kcal<br>Tel.zsír: 4,54g<br>CH: 39,30g<br>Só: 0,26g<br><br>Zsír: 11,63g<br>Feh.: 25,77g<br>H.Cuk: 12,59g<br>Ca: 115,22mg                 | Csontleves [9], Teljes<br>kiőrlésű kenyér [1,3,7],<br>Burgonyafőzelék,<br>majorannával [1,7], Darált<br>hús<br><br>E: 336kcal<br>Tel.zsír: 1,21g<br>CH: 34,72g<br>Só: 0,47g<br><br>Zsír: 14,93g<br>Feh.: 14,13g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 78,25mg | Márgombóc leves [1,3,7],<br>Zöldborsós csirkeragu [1],<br>Csöben sült sárgarépa<br>[1,3,7,8]<br><br>E: 347kcal<br>Tel.zsír: 3,12g<br>CH: 19,12g<br>Só: 0,82g<br><br>Zsír: 19,00g<br>Feh.: 18,92g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 166,56mg | Magyaros karalábéleves,<br>Natúr csirkemell [1],<br>Zöldséges bulgur [1]<br><br>E: 285kcal<br>Tel.zsír: 1,04g<br>CH: 33,77g<br>Só: 0,24g<br><br>Zsír: 8,19g<br>Feh.: 20,33g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 47,09mg            |
| <b>Uzsonna</b>    | Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,3,7], Padlizsánkrém [7]<br><br>E: 80kcal<br>Tel.zsír: 0,14g<br>CH: 15,37g<br>Só: 0,22g<br><br>Zsír: 0,62g<br>Feh.: 3,26g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 19,32mg   | Tojáskrém [3,7,10],<br>Kígyóuborka, Tej (2 dl) [7],<br>Félbarna kenyér [1,3,7]<br><br>E: 268kcal<br>Tel.zsír: 4,71g<br>CH: 32,26g<br>Só: 0,82g<br><br>Zsír: 12,22g<br>Feh.: 13,80g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 263,06mg    | Teljes kiőrlésű kenyér<br>[1,3,7], Tonhalkrém [4,10],<br>Újhagyma, Tej (2 dl) [7]<br><br>E: 227kcal<br>Tel.zsír: 3,51g<br>CH: 27,03g<br>Só: 0,46g<br><br>Zsír: 8,42g<br>Feh.: 11,06g<br>H.Cuk: g<br>Ca: 274,05mg                           | Csirkemell hamburger<br>[1,3,7,10], Saláta mix [7,9]<br><br>E: 157kcal<br>Tel.zsír: 1,17g<br>CH: 20,04g<br>Só: 0,68g<br><br>Zsír: 3,75g<br>Feh.: 15,61g<br>H.Cuk: 0,07g<br>Ca: 61,16mg                                       | Tejbedara fahéjas szórattal<br>[1,7]<br><br>E: 231kcal<br>Tel.zsír: 1,39g<br>CH: 42,43g<br>Só: 0,23g<br><br>Zsír: 2,87g<br>Feh.: 8,62g<br>H.Cuk: 11,00g<br>Ca: 205,65mg   |
| Energia:          | 812,96kcal   | 1 009,73kcal  | 883,89kcal   | 810,60kcal   | 834,48kcal  |
| Zsír:             | 27,33g   | 33,23g  | 37,05g   | 31,52g   | 23,41g  |
| Telített zsírsav: | 12,53g   | 13,91g  | 10,16g   | 8,57g  | 7,16g   |
| Fehérje:          | 31,28g   | 57,01g  | 40,48g   | 49,79g   | 42,67g  |
| Szénhidrát:       | 107,59g  | 124,73g   | 102,10g  | 87,13g   | 113,03g   |
| Hozzáadott cukor: | 4,00g  | 12,59g  | g  | 2,07g  | 11,00g  |
| Só:               | 1,94g  | 2,04g   | 1,66g  | 2,18g  | 1,15g   |
| Ca:               | 604,43mg   | 718,81mg  | 625,88mg   | 508,41mg   | 541,32mg  |

**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

Élelmiszevezető: Nagy Tiborné

Főszakács: Köbli Zsolt, Hérincs Gábor

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

A változás jogát fenntartjuk!