

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

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