

Étkezés	2022.08.15 Hétfő	2022.08.16 Kedd	2022.08.17 Szerda	2022.08.18 Csütörtök	2022.08.19 Péntek
Reggeli	Brió [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 221kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 27,69g Só: 0,46g Zsír: 7,97g Feh.: 9,45g H.Cuk: 4,07g Ca: 246,75mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paradicsom, Fűszeres vajkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 236kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 26,07g Só: 0,43g Zsír: 10,03g Feh.: 10,13g H.Cuk: g Ca: 254,45mg	Zabkása almával, mazsolával [1,7] E: 149kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 27,26g Só: 0,25g Zsír: 1,96g Feh.: 5,02g H.Cuk: 11,79g Ca: 102,75mg	Graham kenyér [1,3,7], Ujhagyma, Házi csirkemájkrém [1,7,8], Tej 2,8% [7] E: 235kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 35,53g Só: 0,71g Zsír: 7,49g Feh.: 13,69g H.Cuk: g Ca: 282,41mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Tojáskrém [3,7,10], Retek, Tej 2,8% [7] E: 266kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 26,01g Só: 0,58g Zsír: 12,20g Feh.: 12,88g H.Cuk: g Ca: 270,47mg
Tízórai	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	Nektarin E: 55kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 11,78g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 0,94g H.Cuk: g Ca: 5,00mg	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 E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 7,83mg
Ebéd	Kertészleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Zöldborsó főzelék [1,7], Főtt virsli [6] E: 353kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 42,80g Só: 0,30g Zsír: 12,14g Feh.: 17,54g H.Cuk: g Ca: 139,25mg	Csirkeraguleves [1,9], Túrós tészta [1,7], Gyümölcs E: 323kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 44,44g Só: 0,14g Zsír: 7,63g Feh.: 18,27g H.Cuk: g Ca: 67,31mg	Erőleves finommetélttel [1,3,8,9], Sajtos karaj [7], Párolt zöldségekörlet E: 467kcal Tel.zsír: 6,00g CH: 27,10g Só: 0,63g Zsír: 29,36g Feh.: 22,28g H.Cuk: g Ca: 138,79mg	Meggyleves [1,7], Halrudacska [4], Zelleres burgonyapüré [7,8,9] E: 372kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 42,92g Só: 0,16g Zsír: 16,64g Feh.: 11,35g H.Cuk: 4,00g Ca: 86,72mg	Vajgaluska leves [1,3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Sertéspörkölt, Finomfőzelék [1,7] E: 395kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 37,12g Só: 0,52g Zsír: 19,84g Feh.: 14,98g H.Cuk: g Ca: 104,48mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 2,8% [7], Kockasajt [7] E: 231kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 26,58g Só: 0,43g Zsír: 8,61g Feh.: 11,59g H.Cuk: g Ca: 252,60mg	Párizsi felvágott [6], Retek, Margarin, Tej 2,8% [7], Kenyér [1,3,7] E: 274kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 32,37g Só: 0,73g Zsír: 12,61g Feh.: 14,03g H.Cuk: g Ca: 262,42mg	Csemege szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 2,8% [7] E: 249kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 25,60g Só: 0,43g Zsír: 10,67g Feh.: 12,45g H.Cuk: g Ca: 254,40mg	Túrós táska [1,3,7], Alma E: 215kcal Tel.zsír: g CH: 27,31g Só: 0,28g Zsír: 9,27g Feh.: 4,43g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Gyümölcsjoghurt [7], Babapiskóta [1,3] E: 82kcal Tel.zsír: 0,88g CH: 11,89g Só: 0,12g Zsír: 2,16g Feh.: 3,77g H.Cuk: 6,80g Ca: 114,63mg
Energia:	837,02kcal	880,46kcal	920,75kcal	943,84kcal	780,49kcal
Zsír:	29,08g	30,53g	42,45g	35,22g	34,29g
Telített zsírsav:	9,24g	10,81g	11,57g	6,83g	6,77g
Fehérje:	38,94g	42,79g	40,69g	33,94g	32,26g
Szénhidrát:	103,37g	113,67g	91,74g	127,37g	83,12g
Hozzáadott cukor:	4,07g	g	11,79g	11,99g	6,80g
Só:	1,19g	1,31g	1,30g	1,33g	1,23g
Ca:	648,05mg	598,30mg	500,93mg	517,23mg	497,41mg

Étkezés	2022.08.15 Hétfő	2022.08.16 Kedd	2022.08.17 Szerda	2022.08.18 Csütörtök	2022.08.19 Péntek
Reggeli	Brió [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 221kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 27,69g Só: 0,46g Zsír: 7,97g Feh.: 9,45g H.Cuk: 4,07g Ca: 246,75mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paradicsom, Fűszeres vajkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 236kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 26,07g Só: 0,43g Zsír: 10,03g Feh.: 10,13g H.Cuk: g Ca: 254,45mg	Zabkása almával, mazsolával [1,7] E: 149kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 27,26g Só: 0,25g Zsír: 1,96g Feh.: 5,02g H.Cuk: 11,79g Ca: 102,75mg	Graham kenyér [1,3,7], Ujhagyma, Házi csirkemájkrém [1,7,8], Tej 2,8% [7] E: 235kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 35,53g Só: 0,71g Zsír: 7,49g Feh.: 13,69g H.Cuk: g Ca: 282,41mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Tojáskrém [3,7,10], Retek, Tej 2,8% [7] E: 266kcal Tel.zsír: 4,74g CH: 26,01g Só: 0,58g Zsír: 12,20g Feh.: 12,88g H.Cuk: g Ca: 270,47mg
Tízórai	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	Nektarin E: 55kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 11,78g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 0,94g H.Cuk: g Ca: 5,00mg	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 E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 7,83mg
Ebéd	Kertészleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Zöldborsó főzelék [1,7], Főtt virsli [6] E: 353kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 42,80g Só: 0,30g Zsír: 12,14g Feh.: 17,54g H.Cuk: g Ca: 139,25mg	Csikeraguleves [1,9], Túrós tészta [1,7], Gyümölcs E: 323kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 44,44g Só: 0,14g Zsír: 7,63g Feh.: 18,27g H.Cuk: g Ca: 67,31mg	Erőleves finommetélttel [1,3,8,9], Sajtos karaj [7], Párolt zöldségekörlet E: 467kcal Tel.zsír: 6,00g CH: 27,10g Só: 0,63g Zsír: 29,36g Feh.: 22,28g H.Cuk: g Ca: 138,79mg	Meggyleves [1,7], Halrudacska [4], Zelleres burgonyapüré [7,8,9] E: 372kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 42,92g Só: 0,16g Zsír: 16,64g Feh.: 11,35g H.Cuk: 4,00g Ca: 86,72mg	Vajgaluska leves [1,3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Sertéspörkölt, Finomfőzelék [1,7] E: 395kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 37,12g Só: 0,52g Zsír: 19,84g Feh.: 14,98g H.Cuk: g Ca: 104,48mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 2,8% [7], Kockasajt [7] E: 231kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 26,58g Só: 0,43g Zsír: 8,61g Feh.: 11,59g H.Cuk: g Ca: 252,60mg	Párizsi felvágott [6], Retek, Margarin, Tej 2,8% [7], Kenyér [1,3,7] E: 274kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 32,37g Só: 0,73g Zsír: 12,61g Feh.: 14,03g H.Cuk: g Ca: 262,42mg	Csemege szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 2,8% [7] E: 249kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 25,60g Só: 0,43g Zsír: 10,67g Feh.: 12,45g H.Cuk: g Ca: 254,40mg	Túrós táska [1,3,7], Alma E: 215kcal Tel.zsír: g CH: 27,31g Só: 0,28g Zsír: 9,27g Feh.: 4,43g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Gyümölcsjoghurt [7], Babapiskóta [1,3] E: 82kcal Tel.zsír: 0,88g CH: 11,89g Só: 0,12g Zsír: 2,16g Feh.: 3,77g H.Cuk: 6,80g Ca: 114,63mg
Energia:	837,02kcal	880,46kcal	920,75kcal	943,84kcal	780,49kcal
Zsír:	29,08g	30,53g	42,45g	35,22g	34,29g
Telített zsírsav:	9,24g	10,81g	11,57g	6,83g	6,77g
Fehérje:	38,94g	42,79g	40,69g	33,94g	32,26g
Szénhidrát:	103,37g	113,67g	91,74g	127,37g	83,12g
Hozzáadott cukor:	4,07g	g	11,79g	11,99g	6,80g
Só:	1,19g	1,31g	1,30g	1,33g	1,23g
Ca:	648,05mg	598,30mg	500,93mg	517,23mg	497,41mg

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. Szezámmag 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!