

Étkezés	2022.08.22 Hétfő	2022.08.23 Kedd	2022.08.24 Szerda	2022.08.25 Csütörtök	2022.08.26 Péntek
<b>Reggeli</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 2,8% [7]  E: 184kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 23,34g Só: 0,33g  Zsír: 6,13g Feh.: 8,44g H.Cuk: 7,19g Ca: 251,32mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Snidlinges túrókrém [7], Paprika, Tej 2,8% [7]  E: 257kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 31,23g Só: 0,51g  Zsír: 8,19g Feh.: 14,35g H.Cuk: g Ca: 279,18mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 2,8% [7]  E: 289kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 30,50g Só: 0,60g  Zsír: 11,78g Feh.: 14,93g H.Cuk: g Ca: 268,27mg	Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 206kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 32,82g Só: 0,68g  Zsír: 6,26g Feh.: 11,20g H.Cuk: g Ca: 258,32mg	Tejbedara kakaó szóráttal [1,7]  E: 190kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 33,32g Só: 0,23g  Zsír: 2,78g Feh.: 7,59g H.Cuk: 10,99g Ca: 197,28mg
<b>Tízórai</b>	Őszibarack  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g  Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 7,83mg	Körte  E: 48kcal Tel.zsír: g CH: 10,80g Só: 0,01g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Görögdinnye  E: 28kcal Tel.zsír: g CH: 5,85g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,45g H.Cuk: g Ca: 17,46mg	Sárgabarack  E: 45kcal Tel.zsír: g CH: 9,18g Só: 0,01g  Zsír: 0,12g Feh.: 0,81g H.Cuk: g Ca: 12,42mg	Alma  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg
<b>Ebéd</b>	Pulykaragu leves [1,9], Túrós derelye [1,3,7], Alma  E: 392kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 56,91g Só: 0,40g  Zsír: 8,47g Feh.: 19,52g H.Cuk: 6,00g Ca: 75,52mg	Zöldségkrém leves [1,7,9], Levesgyöngy betét [1,3,7], Csemege sült karaj [1], Tört burgonya, Vitamin saláta  E: 365kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 40,40g Só: 0,31g  Zsír: 14,33g Feh.: 17,29g H.Cuk: g Ca: 68,63mg	Magyaros karioleves tészta nélkül [9], Natúr csirkemell [1], Párolt zöldborsó  E: 306kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 29,99g Só: 0,23g  Zsír: 8,24g Feh.: 27,05g H.Cuk: g Ca: 79,52mg	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Kelkáposzta főzelék [1], Fasírt sertésből [1,3,7], Gyümölcs  E: 404kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 33,84g Só: 0,56g  Zsír: 18,54g Feh.: 24,50g H.Cuk: g Ca: 115,04mg	Tojásleves [1,3], Eszterházy csirkemell [1,7,10], Bulgur [1]  E: 353kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 38,89g Só: 0,24g  Zsír: 13,49g Feh.: 20,50g H.Cuk: 1,00g Ca: 56,59mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Retek, Csirkemell sonka felvágott [6], Tej 2,8% [7]  E: 252kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 31,90g Só: 0,83g  Zsír: 6,47g Feh.: 16,38g H.Cuk: g Ca: 264,50mg	Tonhalkrém [4,10], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 222kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 31,68g Só: 0,69g  Zsír: 8,39g Feh.: 11,65g H.Cuk: g Ca: 251,46mg	Sajtos pogácsa [1,3,7], Tej 2,8% [7]  E: 308kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 29,95g Só: 0,43g  Zsír: 14,85g Feh.: 11,20g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Húspástétom [1,6], Paradicsom, Tej 2,8% [7]  E: 259kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 31,78g Só: 0,50g  Zsír: 8,69g Feh.: 13,08g H.Cuk: g Ca: 256,20mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Kígyóuborka, Tej 2,8% [7]  E: 324kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 29,80g Só: 0,50g  Zsír: 15,60g Feh.: 16,37g H.Cuk: g Ca: 253,68mg
Energia:	864,94kcal	892,14kcal	931,10kcal	912,95kcal	898,14kcal
Zsír:	21,15g	31,18g	35,05g	33,61g	32,23g
Telített zsírsav:	8,77g	9,49g	8,66g	7,58g	7,00g
Fehérje:	44,98g	43,64g	53,62g	49,59g	44,82g
Szénhidrát:	120,25g	114,11g	96,29g	107,62g	108,30g
Hozzáadott cukor:	13,19g	g	g	g	11,99g
Só:	1,57g	1,51g	1,27g	1,76g	0,97g
Ca:	599,17mg	613,39mg	605,25mg	641,98mg	517,00mg

Étkezés	2022.08.22 Hétfő	2022.08.23 Kedd	2022.08.24 Szerda	2022.08.25 Csütörtök	2022.08.26 Péntek
<b>Reggeli</b>	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 2,8% [7]  E: 184kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 23,34g Só: 0,33g  Zsír: 6,13g Feh.: 8,44g H.Cuk: 7,19g Ca: 251,32mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Snidlinges túrókrém [7], Paprika, Tej 2,8% [7]  E: 257kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 31,23g Só: 0,51g  Zsír: 8,19g Feh.: 14,35g H.Cuk: g Ca: 279,18mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 2,8% [7]  E: 289kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 30,50g Só: 0,60g  Zsír: 11,78g Feh.: 14,93g H.Cuk: g Ca: 268,27mg	Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 206kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 32,82g Só: 0,68g  Zsír: 6,26g Feh.: 11,20g H.Cuk: g Ca: 258,32mg	Tejbedara kakaó szóráttal [1,7]  E: 190kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 33,32g Só: 0,23g  Zsír: 2,78g Feh.: 7,59g H.Cuk: 10,99g Ca: 197,28mg
<b>Tízórai</b>	Őszibarack  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g  Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 7,83mg	Körte  E: 48kcal Tel.zsír: g CH: 10,80g Só: 0,01g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Görögdinnye  E: 28kcal Tel.zsír: g CH: 5,85g Só: 0,01g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,45g H.Cuk: g Ca: 17,46mg	Sárgabarack  E: 45kcal Tel.zsír: g CH: 9,18g Só: 0,01g  Zsír: 0,12g Feh.: 0,81g H.Cuk: g Ca: 12,42mg	Alma  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg
<b>Ebéd</b>	Pulykaragu leves [1,9], Túrós derelye [1,3,7], Alma  E: 392kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 56,91g Só: 0,40g  Zsír: 8,47g Feh.: 19,52g H.Cuk: 6,00g Ca: 75,52mg	Zöldségkrém leves [1,7,9], Levesgyöngy betét [1,3,7], Csemege sült karaj [1], Tört burgonya, Vitamin saláta  E: 365kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 40,40g Só: 0,31g  Zsír: 14,33g Feh.: 17,29g H.Cuk: g Ca: 68,63mg	Magyaros karioleves tészta nélkül [9], Natúr csirkemell [1], Párolt zöldborsó  E: 306kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 29,99g Só: 0,23g  Zsír: 8,24g Feh.: 27,05g H.Cuk: g Ca: 79,52mg	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Kelkáposzta főzelék [1], Fasírt sertésből [1,3,7], Gyümölcs  E: 404kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 33,84g Só: 0,56g  Zsír: 18,54g Feh.: 24,50g H.Cuk: g Ca: 115,04mg	Tojásleves [1,3], Eszterházy csirkemell [1,7,10], Bulgur [1]  E: 353kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 38,89g Só: 0,24g  Zsír: 13,49g Feh.: 20,50g H.Cuk: 1,00g Ca: 56,59mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Retek, Csirkemell sonka felvágott [6], Tej 2,8% [7]  E: 252kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 31,90g Só: 0,83g  Zsír: 6,47g Feh.: 16,38g H.Cuk: g Ca: 264,50mg	Tonhalkrém [4,10], Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 222kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 31,68g Só: 0,69g  Zsír: 8,39g Feh.: 11,65g H.Cuk: g Ca: 251,46mg	Sajtos pogácsa [1,3,7], Tej 2,8% [7]  E: 308kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 29,95g Só: 0,43g  Zsír: 14,85g Feh.: 11,20g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Húspástétom [1,6], Paradicsom, Tej 2,8% [7]  E: 259kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 31,78g Só: 0,50g  Zsír: 8,69g Feh.: 13,08g H.Cuk: g Ca: 256,20mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Kígyóuborka, Tej 2,8% [7]  E: 324kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 29,80g Só: 0,50g  Zsír: 15,60g Feh.: 16,37g H.Cuk: g Ca: 253,68mg
Energia:	864,94kcal	892,14kcal	931,10kcal	912,95kcal	898,14kcal
Zsír:	21,15g	31,18g	35,05g	33,61g	32,23g
Telített zsírsav:	8,77g	9,49g	8,66g	7,58g	7,00g
Fehérje:	44,98g	43,64g	53,62g	49,59g	44,82g
Szénhidrát:	120,25g	114,11g	96,29g	107,62g	108,30g
Hozzáadott cukor:	13,19g	g	g	g	11,99g
Só:	1,57g	1,51g	1,27g	1,76g	0,97g
Ca:	599,17mg	613,39mg	605,25mg	641,98mg	517,00mg

**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

Élelmészvezető: Nagy Tiborné

Főszakács: Köbli Zsolt, Hérincs Gábor

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

A változás jogát fenntartjuk!