

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
Reggeli	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 468kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 67,79g Só: 1,23g Zsír: 12,92g Feh.: 19,63g H.Cuk: 5,59g Ca: 365,93mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 1,5% [7] E: 445kcal Tel.zsír: 4,92g CH: 46,51g Só: 1,02g Zsír: 17,62g Feh.: 24,64g H.Cuk: g Ca: 392,56mg	Graham kenyér [1,3,7], Diós sajtkrém [7,8], Tej 1,5% [7] E: 529kcal Tel.zsír: 14,41g CH: 56,00g Só: 1,71g Zsír: 29,37g Feh.: 21,98g H.Cuk: g Ca: 450,34mg	Gépsonka, Paradicsom, Tej 1,5% [7], Rozsos kenyér [1,3,7] E: 416kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 56,02g Só: 1,22g Zsír: 8,80g Feh.: 27,77g H.Cuk: g Ca: 382,62mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Kígyóuborka, Snidlinges túrókrém [7], Tea E: 356kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 52,27g Só: 0,73g Zsír: 6,90g Feh.: 16,24g H.Cuk: 9,99g Ca: 86,26mg
Tízórai	Meggyes Ha-Si [1,3,7] E: 320kcal Tel.zsír: g CH: 39,05g Só: 0,44g Zsír: 15,29g Feh.: 5,50g H.Cuk: g Ca: mg	Bríós [1,3,6,7] E: 205kcal Tel.zsír: g CH: 35,49g Só: 0,42g Zsír: 4,20g Feh.: 5,95g H.Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli [1,3] E: 292kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 46,47g Só: 1,74g Zsír: 5,91g Feh.: 12,87g H.Cuk: g Ca: 131,10mg	Natúr joghurt [7], Korpovit keksz [1,3,7,8,11] E: 383kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 45,05g Só: 1,78g Zsír: 15,47g Feh.: 15,46g H.Cuk: 3,59g Ca: 271,73mg	Fahéjas croissant [1,3,6,7] E: 442kcal Tel.zsír: g CH: 51,98g Só: 0,74g Zsír: 17,85g Feh.: 17,43g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Finomfőzelék [1,7], Főtt virsli [6] E: 749kcal Tel.zsír: 5,87g CH: 70,91g Só: 1,14g Zsír: 30,17g Feh.: 46,16g H.Cuk: g Ca: 272,48mg	Magyaros karalábéleves, Sajtos halfilé [4,7,8], Petrezselymes rizs E: 713kcal Tel.zsír: 6,20g CH: 78,70g Só: 0,91g Zsír: 26,65g Feh.: 38,60g H.Cuk: g Ca: 216,72mg	Gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Kakaós palacsinta [1,3,7] E: 758kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 103,78g Só: 1,05g Zsír: 21,98g Feh.: 34,77g H.Cuk: 35,40g Ca: 193,74mg	Paradicsomleves [1,9], Gombás sertésszelet [1,7], Bulgur [1] E: 822kcal Tel.zsír: 4,28g CH: 103,03g Só: 0,28g Zsír: 31,01g Feh.: 35,78g H.Cuk: 9,99g Ca: 127,28mg	Burgonyaleves [1], Spenótos csirke [1,7,8], Tészta köret [1,3] E: 782kcal Tel.zsír: 5,23g CH: 90,56g Só: 0,34g Zsír: 26,63g Feh.: 42,79g H.Cuk: g Ca: 194,15mg
Uzsonna	Alma E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,00g Só: 0,02g Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Banán E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg	Szilva E: 71kcal Tel.zsír: g CH: 15,30g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 24,00mg	Körte E: 95kcal Tel.zsír: g CH: 21,60g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 28,26mg	Őszibarack E: 83kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,02g Zsír: 0,20g Feh.: 1,40g H.Cuk: g Ca: 17,40mg
Vacsora	Rántott sajt [1,3,7], Párolt zöldség E: 480kcal Tel.zsír: 14,67g CH: 25,00g Só: 1,38g Zsír: 29,45g Feh.: 27,95g H.Cuk: g Ca: 689,17mg	Kefir [7], Kifli [1,3] E: 510kcal Tel.zsír: 8,78g CH: 66,30g Só: 1,98g Zsír: 16,76g Feh.: 22,82g H.Cuk: g Ca: 556,88mg	Gyros tál [7,8] E: 386kcal Tel.zsír: 2,03g CH: 46,64g Só: 0,48g Zsír: 8,52g Feh.: 25,41g H.Cuk: 0,28g Ca: 148,55mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10] E: 297kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 35,01g Só: 0,76g Zsír: 6,91g Feh.: 23,23g H.Cuk: 0,28g Ca: 59,21mg	Lekváros levél [1,3,7] E: 443kcal Tel.zsír: g CH: 63,47g Só: 0,55g Zsír: 17,60g Feh.: 5,83g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	2 087,33kcal	2 030,43kcal	2 036,26kcal	2 013,04kcal	2 105,53kcal
Zsír:	88,63g	65,38g	65,78g	62,74g	69,18g
Telített zsírsav:	26,45g	19,90g	22,37g	14,26g	9,15g
Fehérje:	100,04g	93,97g	96,22g	102,95g	83,69g
Szénhidrát:	216,75g	263,30g	268,19g	260,72g	276,28g
Élelmiszevezető: Nagy Zsolt	Horzváncs				
Főszakács: Köbli Zsolt, Hérics Gábor	Só:				
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu	4,21g	A változás jogát fenntartjuk!		4,06g	2,38g
Ca:	1 348,58mg	1 175,16mg	947,74mg	869,10mg	297,81mg