

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 2,8% [7]  E: 282kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 36,54g Só: 0,64g  Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g H.Cuk: 2,80g Ca: 251,96mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 2,8% [7]  E: 301kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 32,84g Só: 0,64g  Zsír: 11,84g Feh.: 15,39g H.Cuk: g Ca: 269,77mg	Graham kenyér [1,3,7], Diós sajtkrém [7,8], Tej 2,8% [7]  E: 344kcal Tel.zsír: 10,60g CH: 33,39g Só: 1,02g  Zsír: 20,40g Feh.: 13,42g H.Cuk: g Ca: 304,50mg	Paradicsom, Gépsonka, Tej 2,8% [7], Rozsos kenyér [1,3,7]  E: 269kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 33,34g Só: 0,70g  Zsír: 7,80g Feh.: 15,99g H.Cuk: g Ca: 261,74mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Kígyóuborka, Snidlinges túrókrém [7], Tej 2,8% [7]  E: 263kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 31,08g Só: 0,58g  Zsír: 8,31g Feh.: 13,93g H.Cuk: g Ca: 273,67mg
<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: 84kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g  Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg	Szilva  E: 43kcal Tel.zsír: g CH: 9,18g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg	Körte  E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Őszibarack  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g  Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 7,83mg
<b>Ebéd</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Sárgarépa-főzelék [1,7], Főtt virsli [6]  E: 395kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 47,21g Só: 0,92g  Zsír: 12,51g Feh.: 21,79g H.Cuk: g Ca: 139,64mg	Magyaros karalábéleves, Sajtós halfilé [4,7,8], Mexikói zöldségköret  E: 262kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 22,35g Só: 0,58g  Zsír: 10,41g Feh.: 19,27g H.Cuk: g Ca: 137,28mg	Csirkeraguleves [1,9], Kakaós palacsinta [1,3,7]  E: 212kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 28,81g Só: 0,26g  Zsír: 4,87g Feh.: 12,93g H.Cuk: 12,80g Ca: 73,84mg	Paradicsomleves [1,9], Natúr sertéskaraj [1], Karfiol főzelék [1,7]  E: 316kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 22,68g Só: 0,17g  Zsír: 17,05g Feh.: 16,72g H.Cuk: 2,00g Ca: 66,96mg	Burgonyaleves [1], Spenótos csirke [1,7,8], Tészta köret [1,3]  E: 353kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 47,76g Só: 0,14g  Zsír: 9,11g Feh.: 19,23g H.Cuk: g Ca: 92,03mg
<b>Uzsonna</b>	Rozsos zsemle [1], Paprikás szalámi, Retek  E: 164kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 23,21g Só: 0,32g  Zsír: 5,23g Feh.: 5,95g H.Cuk: g Ca: 9,90mg	Kefir [7], Kifli [1,3]  E: 255kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,99g  Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7], Húspástétom [1,6], Pritamin paprika  E: 213kcal Tel.zsír: g CH: 35,07g Só: 0,31g  Zsír: 3,99g Feh.: 8,94g H.Cuk: g Ca: 11,39mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10]  E: 141kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 17,62g Só: 0,57g  Zsír: 3,48g Feh.: 14,83g H.Cuk: 0,07g Ca: 38,36mg	Lekváros levél [1,3,7]  E: 221kcal Tel.zsír: g CH: 31,74g Só: 0,28g  Zsír: 8,80g Feh.: 2,92g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	872,16kcal	902,07kcal	811,12kcal	778,47kcal	874,54kcal
Zsír:	27,91g	30,71g	29,25g	28,63g	26,30g
Telített zsírsav:	8,36g	11,38g	11,51g	7,00g	6,78g
Fehérje:	39,62g	47,11g	36,01g	47,94g	36,71g
Szénhidrát:	113,27g	107,70g	106,44g	85,64g	118,68g
Hozzáadott cukor:	2,80g	g	12,80g	2,07g	g
Só:	1,89g	2,25g	1,60g	1,44g	1,01g
Ca:	410,95mg	690,29mg	404,14mg	382,76mg	373,52mg

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kalács foszlós [1,3,7], Tej 2,8% [7]  E: 282kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 36,54g Só: 0,64g  Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g H.Cuk: 2,80g Ca: 251,96mg	Tojásrántotta [3], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tej 2,8% [7]  E: 301kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 32,84g Só: 0,64g  Zsír: 11,84g Feh.: 15,39g H.Cuk: g Ca: 269,77mg	Graham kenyér [1,3,7], Diós sajtkrém [7,8], Tej 2,8% [7]  E: 344kcal Tel.zsír: 10,60g CH: 33,39g Só: 1,02g  Zsír: 20,40g Feh.: 13,42g H.Cuk: g Ca: 304,50mg	Paradicsom, Gépsonka, Tej 2,8% [7], Rozsos kenyér [1,3,7]  E: 269kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 33,34g Só: 0,70g  Zsír: 7,80g Feh.: 15,99g H.Cuk: g Ca: 261,74mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Kígyóborka, Snidlinges túrókrém [7], Tej 2,8% [7]  E: 263kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 31,08g Só: 0,58g  Zsír: 8,31g Feh.: 13,93g H.Cuk: g Ca: 273,67mg
<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: 84kcal Tel.zsír: g CH: 19,36g Só: 0,04g  Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g H.Cuk: g Ca: 4,80mg	Szilva  E: 43kcal Tel.zsír: g CH: 9,18g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg	Körte  E: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg	Őszibarack  E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 8,10g Só: 0,01g  Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g H.Cuk: g Ca: 7,83mg
<b>Ebéd</b>	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Sárgarépa-főzelék [1,7], Főtt virsli [6]  E: 395kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 47,21g Só: 0,92g  Zsír: 12,51g Feh.: 21,79g H.Cuk: g Ca: 139,64mg	Magyaros karalábéleves, Sajtos halfilé [4,7,8], Mexikói zöldségköret  E: 262kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 22,35g Só: 0,58g  Zsír: 10,41g Feh.: 19,27g H.Cuk: g Ca: 137,28mg	Csirkeraguleves [1,9], Kakaós palacsinta [1,3,7]  E: 212kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 28,81g Só: 0,26g  Zsír: 4,87g Feh.: 12,93g H.Cuk: 12,80g Ca: 73,84mg	Paradicsomleves [1,9], Natúr sertéskaraj [1], Karfiol főzelék [1,7]  E: 316kcal Tel.zsír: 2,26g CH: 22,68g Só: 0,17g  Zsír: 17,05g Feh.: 16,72g H.Cuk: 2,00g Ca: 66,96mg	Burgonyaleves [1], Spenótos csirke [1,7,8], Tészta köret [1,3]  E: 353kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 47,76g Só: 0,14g  Zsír: 9,11g Feh.: 19,23g H.Cuk: g Ca: 92,03mg
<b>Uzsonna</b>	Rozsos zsemle [1], Paprikás szalámi, Retek  E: 164kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 23,21g Só: 0,32g  Zsír: 5,23g Feh.: 5,95g H.Cuk: g Ca: 9,90mg	Kefir [7], Kifli [1,3]  E: 255kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,99g  Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7], Húspástétom [1,6], Pritamin paprika  E: 213kcal Tel.zsír: g CH: 35,07g Só: 0,31g  Zsír: 3,99g Feh.: 8,94g H.Cuk: g Ca: 11,39mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10]  E: 141kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 17,62g Só: 0,57g  Zsír: 3,48g Feh.: 14,83g H.Cuk: 0,07g Ca: 38,36mg	Lekváros levél [1,3,7]  E: 221kcal Tel.zsír: g CH: 31,74g Só: 0,28g  Zsír: 8,80g Feh.: 2,92g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	872,16kcal	902,07kcal	811,12kcal	778,47kcal	874,54kcal
Zsír:	27,91g	30,71g	29,25g	28,63g	26,30g
Telített zsírsav:	8,36g	11,38g	11,51g	7,00g	6,78g
Fehérje:	39,62g	47,11g	36,01g	47,94g	36,71g
Szénhidrát:	113,27g	107,70g	106,44g	85,64g	118,68g
Hozzáadott cukor:	2,80g	g	12,80g	2,07g	g
Só:	1,89g	2,25g	1,60g	1,44g	1,01g
Ca:	410,95mg	690,29mg	404,14mg	382,76mg	373,52mg

**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!