

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
Reggeli	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 1,5% [7] E: 336kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 54,13g Só: 0,70g Zsír: 6,08g Feh.: 15,13g H.Cuk: 21,58g Ca: 375,96mg	Tejbedara kakaó szórával [1,7] E: 376kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 68,62g Só: 0,37g Zsír: 4,82g Feh.: 13,76g H.Cuk: 23,98g Ca: 326,92mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Sajtkrém [7,8], Pöréhgagyma, Tej 1,5% [7] E: 478kcal Tel.zsír: 10,38g CH: 46,59g Só: 1,35g Zsír: 20,73g Feh.: 25,62g H.Cuk: g Ca: 667,80mg	Kifli [1,3], Retek, Főtt tojás [3], Margarin, Tej 1,5% [7] E: 545kcal Tel.zsír: 6,93g CH: 63,48g Só: 1,47g Zsír: 20,42g Feh.: 26,50g H.Cuk: g Ca: 401,67mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Májkrém [6], Tej 1,5% [7], Uborka E: 463kcal Tel.zsír: 7,12g CH: 48,21g Só: 1,55g Zsír: 18,90g Feh.: 24,67g H.Cuk: g Ca: 369,49mg
Tízórai	Gyümölcsjoghurt [7], Kifli [1,3] E: 291kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 55,64g Só: 0,74g Zsír: 2,56g Feh.: 11,02g H.Cuk: 5,90g Ca: 130,88mg	Sós pereg [1] E: 201kcal Tel.zsír: g CH: 31,02g Só: g Zsír: 5,45g Feh.: 5,78g H.Cuk: g Ca: mg	Csokis croissant [1,3,7] E: 352kcal Tel.zsír: 7,05g CH: 32,06g Só: 0,57g Zsír: 22,25g Feh.: 5,41g H.Cuk: 11,12g Ca: 60,82mg	Túrós táska [1,3,7] E: 350kcal Tel.zsír: g CH: 57,75g Só: g Zsír: 6,30g Feh.: 12,60g H.Cuk: g Ca: mg	Kefir [7] E: 291kcal Tel.zsír: 8,78g CH: 20,70g Só: 1,35g Zsír: 16,20g Feh.: 15,30g H.Cuk: g Ca: 540,00mg
Ebéd	Tojásleves [1,3], Csirke nuggets [1,3], Zöldséges bulgur [1], Tartármártás [3,7,10] E: 885kcal Tel.zsír: 7,72g CH: 76,27g Só: 1,34g Zsír: 52,71g Feh.: 28,46g H.Cuk: 0,20g Ca: 87,47mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Tarhonyás hús [1], Csemege uborka E: 776kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 101,08g Só: 0,52g Zsír: 25,71g Feh.: 31,74g H.Cuk: 14,27g Ca: 131,97mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Majorannás csirkeragu [1,7], Párolt rizs, Alma E: 826kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 97,51g Só: 0,20g Zsír: 41,28g Feh.: 28,14g H.Cuk: g Ca: 151,38mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Csontleves eperlevéllel [1], Burgonyafőzelék [1,7], Fasírt sertésből [1,3] E: 766kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 95,25g Só: 1,29g Zsír: 25,71g Feh.: 35,21g H.Cuk: g Ca: 150,49mg	Sertésraguleves [3,7,9], Aranygaluska [1,3,7,8] E: 897kcal Tel.zsír: 8,46g CH: 81,10g Só: 0,46g Zsír: 47,84g Feh.: 29,54g H.Cuk: 10,00g Ca: 183,06mg
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	Őszibarack E: 83kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,02g Zsír: 0,20g Feh.: 1,40g H.Cuk: g Ca: 17,40mg	Körte E: 80kcal Tel.zsír: g CH: 18,00g Só: 0,01g Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg
Vacsora	Milánói makaróni [1,7] E: 426kcal Tel.zsír: 6,80g CH: 48,37g Só: 2,03g Zsír: 17,46g Feh.: 18,31g H.Cuk: g Ca: 90,78mg	Teljes kiőrlésű zsemle [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Paradicsom E: 523kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 64,46g Só: 0,63g Zsír: 19,88g Feh.: 22,25g H.Cuk: g Ca: 31,19mg	Sajtos karaj [7], Pirított burgonya E: 345kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 30,84g Só: 0,43g Zsír: 13,61g Feh.: 23,70g H.Cuk: g Ca: 85,24mg	Csirkés cézár saláta [1,3,7] E: 368kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 39,17g Só: 1,76g Zsír: 3,97g Feh.: 36,84g H.Cuk: g Ca: 155,90mg	Magos zsemle [1,3,7,11], Paradicsom, Csirkemell sonka [6] E: 335kcal Tel.zsír: 0,29g CH: 38,19g Só: 1,10g Zsír: 10,86g Feh.: 20,70g H.Cuk: g Ca: 86,00mg
Energia:	2 007,23kcal	2 033,32kcal	2 071,87kcal	2 111,37kcal	2 065,61kcal
Zsír:	79,61g	56,00g	97,88g	56,60g	94,26g
Telített zsírsav:	18,04g	5,62g	24,26g	11,87g	24,64g
Fehérje:	73,72g	75,48g	84,06g	112,54g	90,81g
Élelmiszevesztő: Nagy Tiboré, Főszakács: Köbli Zsolt, Hérics Gábor MealPlanner / Text and Graphics: Justfood Kft www.texandco.hu	248,42g	301,48g	222,30g	273,65g	206,19g
Só:	4,83g	1,60g	2,57g	4,54g	4,47g