

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 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	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	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Sajtkrém [7,8], Poréahagyma, Tej 2,8% [7]  E: 320kcal Tel.zsír: 7,11g CH: 32,69g Só: 0,81g  Zsír: 13,53g Feh.: 16,44g H.Cuk: g Ca: 422,68mg	Retek, Főtt tojás [3], Margarin, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 244kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 32,41g Só: 0,78g  Zsír: 9,86g Feh.: 13,08g H.Cuk: g Ca: 262,75mg	Májkrem [6], Tej 2,8% [7], Kenyér [1,3,7], Uborka  E: 231kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 32,37g Só: 0,82g  Zsír: 8,74g Feh.: 12,51g H.Cuk: g Ca: 250,05mg
<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: 105kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g  Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g H.Cuk: g Ca: 6,00mg	Szilva  E: 43kcal Tel.zsír: g CH: 9,18g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg	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: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves [1,3], Sült csirkemell csíkok [1,3,7,9], Finomfőzelék [1,7], Rozsos kenyér [1,3,7]  E: 357kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 39,85g Só: 1,03g  Zsír: 12,05g Feh.: 21,53g H.Cuk: g Ca: 92,65mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rizses csirke [9], Csemege uborka  E: 249kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 30,75g Só: 0,23g  Zsír: 11,59g Feh.: 11,73g H.Cuk: 4,14g Ca: 75,49mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Rakott brokkoli hajdinával [7], Alma  E: 285kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 22,31g Só: 0,26g  Zsír: 13,95g Feh.: 16,20g H.Cuk: g Ca: 204,58mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Csontleves [9], Burgonyafőzelék [1,7], Fasírt sertésből [1,3]  E: 318kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 39,49g Só: 0,63g  Zsír: 9,70g Feh.: 16,74g H.Cuk: g Ca: 83,25mg	Sertésraguleves [3,7,9], Aranygaluska [1,3,7,8]  E: 477kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 41,80g Só: 0,25g  Zsír: 25,90g Feh.: 16,28g H.Cuk: 10,00g Ca: 98,62mg
<b>Uzsonna</b>	Tonhalkrém [4,10], Paprika, Tej (2 dl) [7], Kenyér [1,3,7]  E: 228kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 32,57g Só: 0,69g  Zsír: 8,48g Feh.: 12,01g H.Cuk: g Ca: 254,84mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Paradicsom, Tej (2 dl) [7]  E: 341kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 33,15g Só: 0,53g  Zsír: 15,71g Feh.: 17,02g H.Cuk: g Ca: 257,70mg	Csokis croissant [1,3,7], Tej (2 dl) [7]  E: 238kcal Tel.zsír: 5,39g CH: 21,29g Só: 0,42g  Zsír: 13,02g Feh.: 8,60g H.Cuk: 3,71g Ca: 260,27mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7], Háztartási keksz [1,3,7]  E: 266kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 41,57g Só: 0,75g  Zsír: 7,20g Feh.: 8,33g H.Cuk: 10,40g Ca: 157,30mg	Paradicsom, Csirkemell sonka [6], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 108kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 23,52g Só: 0,71g  Zsír: 0,74g Feh.: 8,66g H.Cuk: g Ca: 15,73mg
Energia:	800,75kcal	884,67kcal	884,95kcal	864,43kcal	869,49kcal
Zsír:	27,02g	30,18g	40,50g	26,85g	35,67g
Telített zsírsav:	8,32g	5,87g	15,16g	8,69g	8,39g
Fehérje:	42,34g	37,64g	41,96g	38,78g	37,85g
Szénhidrát:	102,06g	121,43g	85,47g	121,57g	109,69g
Hozzáadott cukor:	7,19g	15,13g	3,71g	10,40g	10,00g
Só:	2,06g	1,04g	1,49g	2,17g	1,78g
Ca:	608,27mg	536,46mg	901,94mg	511,12mg	380,09mg

# Étlap

2022. október 3 - 2022. október 7

Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 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	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	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Sajtkrém [7,8], Poréahagyma, Tej 2,8% [7]  E: 320kcal Tel.zsír: 7,11g CH: 32,69g Só: 0,81g  Zsír: 13,53g Feh.: 16,44g H.Cuk: g Ca: 422,68mg	Retek, Főtt tojás [3], Margarin, Tej 2,8% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 244kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 32,41g Só: 0,78g  Zsír: 9,86g Feh.: 13,08g H.Cuk: g Ca: 262,75mg	Májkrém [6], Tej 2,8% [7], Kenyér [1,3,7], Uborka  E: 231kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 32,37g Só: 0,82g  Zsír: 8,74g Feh.: 12,51g H.Cuk: g Ca: 250,05mg
<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: 105kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g  Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g H.Cuk: g Ca: 6,00mg	Szilva  E: 43kcal Tel.zsír: g CH: 9,18g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,72g H.Cuk: g Ca: 14,40mg	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: 53kcal Tel.zsír: g CH: 12,00g Só: 0,01g  Zsír: 0,30g Feh.: 0,40g H.Cuk: g Ca: 15,70mg
<b>Ebéd</b>	Tojásleves [1,3], Sült csirkemell csíkok [1,3,7,9], Finomfőzelék [1,7], Rozsos kenyér [1,3,7]  E: 357kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 39,85g Só: 1,03g  Zsír: 12,05g Feh.: 21,53g H.Cuk: g Ca: 92,65mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Rizses csirke [9], Csemege uborka  E: 249kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 30,75g Só: 0,23g  Zsír: 11,59g Feh.: 11,73g H.Cuk: 4,14g Ca: 75,49mg	Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Rakott brokkoli hajdinával [7], Alma  E: 285kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 22,31g Só: 0,26g  Zsír: 13,95g Feh.: 16,20g H.Cuk: g Ca: 204,58mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Csontleves [9], Burgonyafőzelék [1,7], Fasírt sertésből [1,3]  E: 318kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 39,49g Só: 0,63g  Zsír: 9,70g Feh.: 16,74g H.Cuk: g Ca: 83,25mg	Sertésraguleves [3,7,9], Aranygaluska [1,3,7,8]  E: 477kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 41,80g Só: 0,25g  Zsír: 25,90g Feh.: 16,28g H.Cuk: 10,00g Ca: 98,62mg
<b>Uzsonna</b>	Tonhalkrém [4,10], Paprika, Tej (2 dl) [7], Kenyér [1,3,7]  E: 228kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 32,57g Só: 0,69g  Zsír: 8,48g Feh.: 12,01g H.Cuk: g Ca: 254,84mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Paradicsom, Tej (2 dl) [7]  E: 341kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 33,15g Só: 0,53g  Zsír: 15,71g Feh.: 17,02g H.Cuk: g Ca: 257,70mg	Csokis croissant [1,3,7], Tej (2 dl) [7]  E: 238kcal Tel.zsír: 6,39g CH: 21,29g Só: 0,42g  Zsír: 13,02g Feh.: 8,60g H.Cuk: 3,71g Ca: 260,27mg	Házi gyümölcsjoghurt [1,7], Háztartási keksz [1,3,7]  E: 266kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 41,57g Só: 0,75g  Zsír: 7,20g Feh.: 8,33g H.Cuk: 10,40g Ca: 157,30mg	Paradicsom, Csirkemell sonka [6], Félbarna kenyér [1,3,7]  E: 108kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 23,52g Só: 0,71g  Zsír: 0,74g Feh.: 8,66g H.Cuk: g Ca: 15,73mg
Energia:	800,75kcal	884,67kcal	884,95kcal	864,43kcal	869,49kcal
Zsír:	27,02g	30,18g	40,50g	26,85g	35,67g
Telített zsírsav:	8,32g	5,87g	15,16g	8,69g	8,39g
Fehérje:	42,34g	37,64g	41,96g	38,78g	37,85g
Szénhidrát:	102,06g	121,43g	85,47g	121,57g	109,69g
Hozzáadott cukor:	7,19g	15,13g	3,71g	10,40g	10,00g
Só:	2,06g	1,04g	1,49g	2,17g	1,78g
Ca:	608,27mg	536,46mg	901,94mg	511,12mg	380,09mg

**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

Élelmézszevező: Nagy Tiborné

Főszakács: Köbli Zsolt, Hérics Gábor

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

A változás jogát fenntartjuk!