

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
Reggeli	Tejbedara* kakaó szóráttal [1,7], Kifli [1,7] E: 485kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 91,42g Só: 0,49g Zsír: 5,10g Feh.: 17,52g H.Cuk: 23,98g Ca: 335,36mg	Magyaros vajkrém* [7], Kígyóborka*, Tej 1,5% [7], Teljes kiörlésű kenyér [1] E: 466kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 65,02g Só: 0,99g Zsír: 13,59g Feh.: 20,56g H.Cuk: g Ca: 382,49mg	Paradicsom, Csirkemell sonka* [6], Tej 1,5% [7], Teljes kiörlésű zsemle* [1] E: 518kcal Tel.zsír: 2,73g CH: 83,36g Só: 1,68g Zsír: 6,08g Feh.: 32,05g H.Cuk: g Ca: 382,00mg	Gyümölcs tea, Vajas pogácsa [1,3,6,7] E: 515kcal Tel.zsír: g CH: 57,43g Só: 0,29g Zsír: 25,24g Feh.: 14,74g H.Cuk: g Ca: 4,20mg	Tojáskrém* [3,7,10], Paprika*, Hársfa tea, Teljes kiörlésű kenyér [1] E: 497kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 66,20g Só: 0,90g Zsír: 18,17g Feh.: 16,45g H.Cuk: 16,20g Ca: 76,62mg
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	Korpás kifli, kockasajt, retek [1,7] E: 372kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 52,56g Só: 0,55g Zsír: 11,56g Feh.: 14,48g H.Cuk: g Ca: 42,52mg	Sokmagvas stangli* [1,6,11] E: 325kcal Tel.zsír: g CH: 40,28g Só: 0,49g Zsír: 13,82g Feh.: 10,09g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsös túrókrém [1,7] E: 405kcal Tel.zsír: 1,99g CH: 68,55g Só: 0,32g Zsír: 5,16g Feh.: 16,35g H.Cuk: 11,00g Ca: 120,78mg	Zsemle, felvágott [1] E: 384kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 59,55g Só: 0,84g Zsír: 7,28g Feh.: 7,28g H.Cuk: g Ca: 65,15mg
Ebéd	Vajgaluska leves [1,3], Zöldborsó főzelék [1,7], Fűszeres csirkecsikók*, Teljes kiörlésű kenyér [1] E: 827kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 105,96g Só: 1,32g Zsír: 18,97g Feh.: 56,11g H.Cuk: g Ca: 256,42mg	Csontleves eperlevéllel* [1,3], Tarhonyás hús* [1,3], Csemege uborka E: 898kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 114,66g Só: 1,61g Zsír: 27,34g Feh.: 43,31g H.Cuk: g Ca: 164,25mg	Sütőtökrém leves [1,7], Levesgyöngy betét [1,3,7], Rántott sertésborda [1,3], Petrezselymes burgonya* E: 826kcal Tel.zsír: 6,44g CH: 88,43g Só: 0,95g Zsír: 35,74g Feh.: 34,58g H.Cuk: 1,00g Ca: 119,67mg	Magyaros* karfiolleves tésztával [1,3,9], Gombás csirkeragu* [1], Párolt rizs E: 781kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 99,98g Só: 0,52g Zsír: 22,42g Feh.: 42,05g H.Cuk: g Ca: 98,44mg	Sertésraguleves [1,3,9], Dejós tészta* [1,8], Gyümölcslé rostos 100%-os (2,5 dl) E: 874kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 126,27g Só: 0,52g Zsír: 23,02g Feh.: 38,12g H.Cuk: 6,50g Ca: 83,47mg
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	Narancs E: 83kcal Tel.zsír: g CH: 17,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 87,60mg	Banán E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g H.Cuk: g Ca: 9,00mg	Kiwi E: 91kcal Tel.zsír: g CH: 16,95g Só: 0,02g Zsír: 0,90g Feh.: 1,50g H.Cuk: g Ca: 57,00mg	Mandarin E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 14,70g Só: 0,00g Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g H.Cuk: g Ca: 34,50mg
Vacsora	Milánói makaróni [1,7] E: 447kcal Tel.zsír: 5,67g CH: 48,74g Só: 0,49g Zsír: 14,97g Feh.: 28,62g H.Cuk: g Ca: 155,97mg	Kakaós csiga [1,3,7] E: 530kcal Tel.zsír: g CH: 64,05g Só: 0,75g Zsír: 25,50g Feh.: 9,15g H.Cuk: g Ca: mg	Túrógombóc [1,3,7] E: 491kcal Tel.zsír: 7,86g CH: 47,28g Só: 0,54g Zsír: 19,44g Feh.: 30,96g H.Cuk: 10,00g Ca: 157,23mg	Tépett húsos burger [1] E: 671kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 102,97g Só: 2,30g Zsír: 14,65g Feh.: 29,66g H.Cuk: g Ca: 235,70mg	Májkrém* [6,11], Retek*, Magos zsemle [1,11] E: 491kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 60,95g Só: 0,63g Zsír: 18,47g Feh.: 19,93g H.Cuk: g Ca: 130,06mg
Energia:	2 148,90kcal	2 339,13kcal	2 317,77kcal	2 463,58kcal	2 316,03kcal
Zsír:	55,13g	78,40g	75,22g	68,36g	67,39g
Telített zsírsav:	10,40g	6,08g	17,03g	5,00g	11,30g
Fehérje:	108,55g	88,72g	109,63g	104,30g	95,17g
Szénhidrát:	299,17g	313,29g	295,65g	345,87g	327,67g
Hozzáadott cukor:	23,98g	g	11,00g	11,00g	22,70g
Só:	2,76g	3,92g	3,74g	3,44g	2,90g
Ca:	768,75mg	676,86mg	667,91mg	516,11mg	389,80mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

Előmezősvezető: Rákos Réka

Főszakács: Hérincs Gábor

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

A változás jogát fenntartjuk!