

Étkezés	2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
Reggeli	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal¹ E: 276,37kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 50,50g Só: 0,46g Zsír: 3,46g Feh.: 10,33g Cuk: 13,99g Ca: 228,00mg	Kakaó, Fitness croissant^{1,3,5,7,8,11,14} E: 142,92kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 22,26g Só: 0,29g Zsír: 3,03g Feh.: 6,51g Cuk: 12,33g Ca: 205,20mg	Felvágott csirkemell sonka⁶, Zöldáru paprika, Margarin, Tea, Kenyér tk.^{1,3,7} E: 208,27kcal Tel.zsír: 0,59g CH: 33,56g Só: 1,26g Zsír: 2,67g Feh.: 11,61g Cuk: 6,99g Ca: mg	Tej, fahéjas kifli vv E: 338,92kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 50,64g Só: 0,74g Zsír: 8,46g Feh.: 13,38g Cuk: g Ca: 228,00mg	Párizsi⁶, Margarin, Tea, graham kenyér^{1,3,7}, kaliforniai paprika E: 203,63kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 27,89g Só: 0,73g Zsír: 6,07g Feh.: 7,79g Cuk: 6,99g Ca: mg
Tízórai	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg	sárgarépa E: 8,04kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 1,62g Só: 0,06g Zsír: 0,04g Feh.: 0,24g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 38,28kcal Tel.zsír: g CH: 7,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Gombaleves magyaros, tésztával^{1,9}, Majorannás sertéstokány^{1,7}, kuskusz E: 423,32kcal Tel.zsír: 2,89g CH: 43,22g Só: 1,88g Zsír: 16,88g Feh.: 22,44g Cuk: g Ca: 26,00mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből^{1,3}, Diós metélt^{1,8}, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 633,18kcal Tel.zsír: 3,39g CH: 77,58g Só: 1,68g Zsír: 22,72g Feh.: 28,19g Cuk: 7,00g Ca: mg	Tojásleves^{1,3}, Zöldborsó főzelék¹, Pulyka gyros, Kenyér tk.^{1,3,7} E: 554,40kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 52,62g Só: 1,58g Zsír: 20,27g Feh.: 38,51g Cuk: g Ca: 34,20mg	Póréhagymakrémleves levesgyönggyel^{1,3,7,8}, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta E: 566,03kcal Tel.zsír: 4,01g CH: 62,75g Só: 3,06g Zsír: 31,12g Feh.: 19,93g Cuk: 5,00g Ca: 26,00mg	Fejtettbabfőzelék^{1,7}, Sertéspörkölt, Kenyér tk.^{1,3,7}, gyümölcsle rostos 100%-os E: 671,56kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 88,23g Só: 2,02g Zsír: 20,24g Feh.: 31,84g Cuk: g Ca: 26,00mg
Uzsonna	Kenőmájas^{6,7}, Kenyér tk.^{1,3,7}, kaliforniai paprika E: 171,75kcal Tel.zsír: 1,94g CH: 24,57g Só: 0,90g Zsír: 4,81g Feh.: 7,30g Cuk: g Ca: mg	Kifli, Házi gyümölcsjoghurt⁷ E: 192,54kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 32,01g Só: 0,51g Zsír: 3,88g Feh.: 7,17g Cuk: 4,35g Ca: 120,00mg	Kifli, Körözött⁷, kígyó uborka E: 163,61kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 24,73g Só: 0,52g Zsír: 3,72g Feh.: 7,62g Cuk: g Ca: 29,00mg	Paradicsom, Kenyér tk.^{1,3,7}, Szelet sajt⁷ E: 193,33kcal Tel.zsír: 3,43g CH: 24,59g Só: 0,89g Zsír: 5,97g Feh.: 10,07g Cuk: g Ca: 160,00mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Paníni, retek hónapos E: 226,37kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 25,60g Só: 0,54g Zsír: 9,67g Feh.: 8,56g Cuk: g Ca: 2,60mg
Energia:	909,72kcal	1 084,13kcal	964,56kcal	1 106,33kcal	1 139,85kcal
Zsír:	25,59g	29,74g	27,10g	45,59g	36,43g
Telített zsírsav:	6,46g	6,87g	4,71g	9,07g	5,94g
Fehérje:	40,51g	43,31g	58,18g	43,62g	48,63g
Szénhidrát:	125,99g	158,47g	118,61g	139,59g	149,41g
Hozzáadott cukor:	13,99g	23,68g	6,99g	5,00g	6,99g
Só:	3,26g	2,53g	3,37g	4,76g	3,30g
Ca:	254,00mg	325,20mg	63,20mg	414,00mg	28,60mg

Allergiainformációk: jogát fenntartjuk!

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

Élelmiszeisvezető: Iski Anita

Főszakács: Sófalvi Csabáné

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