

Étkezés	2022.09.05 Hétfő	2022.09.06 Kedd	2022.09.07 Szerda	2022.09.08 Csütörtök	2022.09.09 Péntek
Reggeli	Nesquik Kakaó⁷, Lekváros kenyér^{1,7} E: 268kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 39,98g H.Cuk: 6,99g Ca: 260,06mg Zsír: 7,02g Feh.: 10,20g Cuk.: 20,24g Só: 0,89g	Gyümölcs tea, Kefir⁷, Kifli^{1,7} E: 231kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 29,33g H.Cuk: 5,00g Ca: 274,87mg Zsír: 8,43g Feh.: 9,66g Cuk.: 12,82g Só: 1,04g	Tolle Tej 2,8%⁷, Rozsos kenyér^{1,7}, Hajdu Zöldfűszeres vajkrém⁷, Paradicsom E: 267kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 32,92g H.Cuk: g Ca: 255,49mg Zsír: 9,98g Feh.: 10,37g Cuk.: 11,68g Só: 0,82g	Tolle Tej 2,8% /1 dl/⁷, Vaniliás túrókrém házi⁷, Zsemle¹ E: 294kcal Tel.zsír: 6,58g CH: 25,66g H.Cuk: 3,00g Ca: 215,29mg Zsír: 12,59g Feh.: 18,98g Cuk.: 12,05g Só: 0,51g	Tolle Tej 2,8%⁷, Házi csirkemájkrém, Rozsos kenyér^{1,7}, Kigyóuborka E: 255kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 32,89g H.Cuk: g Ca: 259,29mg Zsír: 7,52g Feh.: 13,18g Cuk.: 11,18g Só: 0,99g
Tízórai	Gyümölcs tea, Alma E: 52kcal Tel.zsír: g CH: 11,45g H.Cuk: 5,00g Ca: 9,70mg Zsír: 0,36g Feh.: 0,37g Cuk.: 11,45g Só: 0,01g	Körte E: 48kcal Tel.zsír: g CH: 10,80g H.Cuk: g Ca: 14,13mg Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g Cuk.: 10,80g Só: 0,01g	Gyümölcs tea, Szilva E: 64kcal Tel.zsír: g CH: 14,33g H.Cuk: 5,00g Ca: 14,65mg Zsír: 0,00g Feh.: 0,73g Cuk.: 14,33g Só: 0,01g	Gyümölcs tea, Alma E: 52kcal Tel.zsír: g CH: 11,45g H.Cuk: 5,00g Ca: 9,70mg Zsír: 0,36g Feh.: 0,37g Cuk.: 11,45g Só: 0,01g	Körte, Limonádé E: 70kcal Tel.zsír: g CH: 16,10g H.Cuk: 5,00g Ca: 58,60mg Zsír: 0,27g Feh.: 0,38g Cuk.: 16,10g Só: 0,01g
Ebéd	Kerti főzelék^{1,7}, Tojásomlett^{1,3,7}, Purissima almálé 100%-os E: 362kcal Tel.zsír: 3,44g CH: 37,91g H.Cuk: g Ca: 159,97mg Zsír: 15,76g Feh.: 13,21g Cuk.: 5,86g Só: 0,93g	Húsos burgonyaleves^{1,3,9}, Házi kifli /magvas/^{1,3,6,7} E: 414kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 41,92g H.Cuk: 1,00g Ca: 66,52mg Zsír: 19,68g Feh.: 14,97g Cuk.: 5,52g Só: 1,31g	Vagdalt pogácsa sütőben^{1,3}, Karalábefőzelék^{1,7} E: 327kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 35,17g H.Cuk: g Ca: 135,55mg Zsír: 12,72g Feh.: 16,76g Cuk.: 3,19g Só: 1,03g	Paradicsomos káposzta főtt hússal^{1,9} E: 320kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 35,54g H.Cuk: 5,00g Ca: 67,57mg Zsír: 12,71g Feh.: 14,36g Cuk.: 28,01g Só: 1,02g	Zöldséges pulyka tokány, Párolt bulgur¹, Banán E: 368kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 52,99g H.Cuk: g Ca: 32,95mg Zsír: 9,35g Feh.: 19,30g Cuk.: 22,43g Só: 1,16g
Uzsonna	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/⁷, Teljes kiőrlésű kenyér¹, Tonhalkrém (Rio-Mare) ⁴, Paradicsom E: 258kcal Tel.zsír: 2,70g CH: 35,68g H.Cuk: g Ca: 218,39mg Zsír: 7,95g Feh.: 10,23g Cuk.: 8,87g Só: 1,03g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/⁷, Liga margarinós kenyér^{1,7}, Zala felvágott⁶, Zöldpaprika E: 232kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 29,96g H.Cuk: g Ca: 195,88mg Zsír: 7,59g Feh.: 10,05g Cuk.: 8,66g Só: 1,05g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/⁷, Teljes kiőrlésű kenyér¹, Házi sajtkrém⁷, Kigyóuborka E: 281kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 35,29g H.Cuk: g Ca: 288,15mg Zsír: 9,52g Feh.: 13,00g Cuk.: 8,48g Só: 1,18g	Tolle Tej 2,8% /1 dl/⁷, Rozsos kenyér^{1,7}, Sonkakrém, Zöldhagyma E: 201kcal Tel.zsír: 1,89g CH: 27,81g H.Cuk: g Ca: 145,90mg Zsír: 5,23g Feh.: 10,21g Cuk.: 5,41g Só: 0,92g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/⁷, Tojászelet³, Vajas teljeskiőrlésű kenyér^{1,7}, Paradicsom E: 246kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 30,36g H.Cuk: g Ca: 203,10mg Zsír: 9,00g Feh.: 10,43g Cuk.: 8,93g Só: 0,82g
Energia:	939,98kcal	924,24kcal	938,90kcal	867,84kcal	939,06kcal
Zsír:	31,09g	35,97g	32,22g	30,89g	26,13g
Telített zsírsav:	9,23g	10,80g	11,70g	9,44g	8,42g
Fehérje:	34,00g	35,03g	40,86g	43,91g	43,29g
Szénhidrát:	125,02g	112,01g	117,72g	100,46g	132,34g
Cukrok:	46,42g	37,80g	37,68g	56,92g	58,64g
Hozzáadott cukor:	11,99g	5,99g	5,00g	12,99g	5,00g
Só:	2,85g	3,41g	3,04g	2,45g	2,97g
Ca:	648,12mg	551,40mg	693,84mg	438,46mg	553,94mg

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