

Étkezés	2022.09.12 Hétfő	2022.09.13 Kedd	2022.09.14 Szerda	2022.09.15 Csütörtök	2022.09.16 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Tejbe zabpehely meggyel<sup>1,7</sup></b>  E: 207kcal Tel.zsír: 3,31g CH: 26,61g H.Cuk: 4,00g Ca: 255,79mg  Zsír: 7,39g Feh.: 9,72g Cuk.: 26,55g Só: 0,28g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>7</sup>, Rozsos kenyér<sup>1,7</sup>, Hajdu Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Kigyóuborka</b>  E: 256kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,38g H.Cuk: g Ca: 254,44mg  Zsír: 10,26g Feh.: 10,33g Cuk.: 9,62g Só: 0,86g	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Lotti Natúr joghurt<sup>7</sup>, Kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 183kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 25,89g H.Cuk: 5,00g Ca: 184,90mg  Zsír: 5,73g Feh.: 7,11g Cuk.: 12,83g Só: 0,81g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>7</sup>, Lotti Kockasajt<sup>7</sup>, Teljes kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b>  E: 219kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 25,69g H.Cuk: g Ca: 324,42mg  Zsír: 8,17g Feh.: 11,89g Cuk.: 9,63g Só: 0,84g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>7</sup>, Sága Füstli Főtt virsli, E- mentes ketchup<sup>6,7</sup>, Kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 275kcal Tel.zsír: 4,96g CH: 26,20g H.Cuk: 1,40g Ca: 255,58mg  Zsír: 13,57g Feh.: 13,81g Cuk.: 12,45g Só: 1,72g
<b>Tízórai</b>	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Alma</b>  E: 52kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 11,45g H.Cuk: 5,00g Ca: 9,73mg  Zsír: 0,36g Feh.: 0,37g Cuk.: 11,45g Só: 0,01g	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Szilva</b>  E: 64kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 14,33g H.Cuk: 5,00g Ca: 14,68mg  Zsír: 0,00g Feh.: 0,73g Cuk.: 14,33g Só: 0,01g	<b>Banán</b>  E: 88kcal Tel.zsír: g CH: 20,33g H.Cuk: g Ca: 5,04mg  Zsír: 0,08g Feh.: 1,09g Cuk.: 20,33g Só: 0,05g	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Alma</b>  E: 52kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 11,45g H.Cuk: 5,00g Ca: 9,73mg  Zsír: 0,36g Feh.: 0,37g Cuk.: 11,45g Só: 0,01g	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Körte</b>  E: 69kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 15,95g H.Cuk: 5,00g Ca: 14,41mg  Zsír: 0,27g Feh.: 0,37g Cuk.: 11,45g Só: 0,01g
<b>Ebéd</b>	<b>Paraj főzelék<sup>1,7</sup>, Sajtpuding<sup>1,3,7,8</sup>, Főtt burgonya, Banán</b>  E: 445kcal Tel.zsír: 6,50g CH: 53,66g H.Cuk: g Ca: 367,01mg  Zsír: 18,12g Feh.: 16,07g Cuk.: 26,02g Só: 1,39g	<b>Bácskai rizseshús, Alma, Uborkasaláta</b>  E: 331kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 43,44g H.Cuk: 4,00g Ca: 42,84mg  Zsír: 10,41g Feh.: 14,79g Cuk.: 13,23g Só: 1,13g	<b>Sütőtökfőzelék<sup>1,7</sup>, Pirított csirkemáj</b>  E: 326kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 35,59g H.Cuk: 1,00g Ca: 162,49mg  Zsír: 13,20g Feh.: 16,02g Cuk.: 26,73g Só: 1,20g	<b>Tavaszi zöldségleves<sup>1,9</sup>, Bolognai kiskagyló (durum tészta)<sup>1</sup>, Sajt szórat (Lotti trappista sajt)<sup>7</sup></b>  E: 324kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 37,60g H.Cuk: g Ca: 109,88mg  Zsír: 10,95g Feh.: 16,28g Cuk.: 5,16g Só: 1,53g	<b>Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Sárgarépás halfasírt sütőben sütvé<sup>1,3,4</sup></b>  E: 368kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 34,41g H.Cuk: 2,00g Ca: 148,12mg  Zsír: 15,50g Feh.: 21,99g Cuk.: 6,20g Só: 1,29g
<b>Uzsonna</b>	<b>Riska Tej 2,8% /1 dl/<sup>7</sup>, Rozsos kenyér<sup>1,7</sup>, Liga Margarin, Privát Gépsonka, Zöldpaprika</b>  E: 201kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 26,62g H.Cuk: g Ca: 137,50mg  Zsír: 6,06g Feh.: 10,19g Cuk.: 5,32g Só: 0,96g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>7</sup>, Tolle Zöldfűszeres sajtkrém<sup>7</sup>, Zsemle<sup>1</sup>, Paradicsom</b>  E: 209kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 23,76g H.Cuk: g Ca: 262,88mg  Zsír: 8,63g Feh.: 10,19g Cuk.: 10,15g Só: 0,73g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>7</sup>, Házi húskrém<sup>10</sup>, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Lilahagyma</b>  E: 283kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 37,95g H.Cuk: g Ca: 264,68mg  Zsír: 8,69g Feh.: 14,11g Cuk.: 11,04g Só: 1,10g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>7</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Rozsos kenyér<sup>1,7</sup>, Zöldhagyma</b>  E: 248kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 31,89g H.Cuk: g Ca: 267,72mg  Zsír: 8,62g Feh.: 11,63g Cuk.: 9,51g Só: 1,00g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>7</sup>, Mini bríós cukor nélkül<sup>1</sup>, Alma</b>  E: 158kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 17,98g H.Cuk: g Ca: 262,94mg  Zsír: 6,75g Feh.: 7,47g Cuk.: 15,81g Só: 0,31g
Energia:	905,05kcal	859,68kcal	879,95kcal	842,95kcal	869,21kcal
Zsír:	31,93g	29,30g	27,70g	28,09g	36,10g
Telített zsírsav:	11,69g	9,19g	9,15g	9,93g	13,53g
Fehérje:	36,35g	36,04g	38,33g	40,16g	43,65g
Szénhidrát:	118,34g	112,91g	119,76g	106,64g	94,54g
Cukrok:	69,34g	47,33g	70,93g	35,74g	50,42g
Hozzáadott cukor:	8,99g	8,99g	5,99g	5,00g	8,39g
A változás jogát fenntartjuk <sup>8</sup> :	2,63g	2,73g	3,15g	3,39g	3,33g
Ca:	770,03mg	574,84mg	617,11mg	711,75mg	681,05mg

**Allergének:**

1. Csirke, 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. Csillaggyűrt