

Étkezés	2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Tejbe zabpehely meggyel<sub>1,7</sub></b>  E: 224kcal Tel.zsír: 3,31g CH: 30,71g H.Cuk: 7,00g Ca: 258,94mg  Zsír: 7,04g Feh.: 9,00g Cuk.: 30,65g Só: 0,22g	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Lotti Kefir<sub>7</sub>, Kifli<sub>1,7</sub></b>  E: 178kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 24,86g H.Cuk: 5,00g Ca: 274,90mg  Zsír: 5,59g Feh.: 6,53g Cuk.: 11,67g Só: 0,51g	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Vaniliás túrókrém házi (Lotti)<sub>7</sub>, Babapiskóta<sub>1,3</sub></b>  E: 282kcal Tel.zsír: 5,43g CH: 29,10g H.Cuk: 16,99g Ca: 96,59mg  Zsír: 10,93g Feh.: 15,82g Cuk.: 19,53g Só: 0,14g	<b>Tolle Tej 2,8%<sub>7</sub>, Rozsos kenyér<sub>1,7</sub>, Hajdu Magyaros vajkrém<sub>7</sub>, Zöldpaprika</b>  E: 258kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,64g H.Cuk: g Ca: 253,84mg  Zsír: 9,90g Feh.: 9,57g Cuk.: 9,88g Só: 0,79g	<b>Tolle Tej 2,8%<sub>7</sub>, Kaiser kenőmáj, Rozsos kenyér<sub>1,7</sub>, Paradicsom</b>  E: 262kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 31,91g H.Cuk: g Ca: 255,74mg  Zsír: 9,58g Feh.: 11,21g Cuk.: 10,48g Só: 1,05g
<b>Tízórai</b>	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Alma</b>  E: 53kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 11,48g H.Cuk: 5,00g Ca: 9,73mg  Zsír: 0,37g Feh.: 0,38g Cuk.: 11,35g Só: 0,01g	<b>Mandarin</b>  E: 38kcal Tel.zsír: g CH: 7,94g H.Cuk: g Ca: 18,63mg  Zsír: 0,24g Feh.: 0,57g Cuk.: 7,94g Só: 0,00g	<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>Alma</b>  E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g H.Cuk: g Ca: 9,45mg  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Só: 0,01g	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Mandarin</b>  E: 59kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 13,12g H.Cuk: 5,00g Ca: 18,91mg  Zsír: 0,25g Feh.: 0,59g Cuk.: 12,99g Só: 0,00g
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsó főzelék<sub>1,7</sub>, Főtt tojás<sub>3</sub>, Banán</b>  E: 388kcal Tel.zsír: 2,61g CH: 52,04g H.Cuk: 2,00g Ca: 148,76mg  Zsír: 10,91g Feh.: 19,09g Cuk.: 25,40g Só: 0,28g	<b>Parajos lasagne, zöldséges<sub>1,3,7,8</sub>, Alma</b>  E: 336kcal Tel.zsír: 4,43g CH: 47,43g H.Cuk: g Ca: 152,71mg  Zsír: 10,86g Feh.: 11,39g Cuk.: 9,11g Só: 0,25g	<b>Paradicsomos káposzta főtt hússal<sub>1,9</sub></b>  E: 312kcal Tel.zsír: 0,97g CH: 35,39g H.Cuk: 5,00g Ca: 67,57mg  Zsír: 12,03g Feh.: 14,20g Cuk.: 27,53g Só: 0,65g	<b>Rakott burgonya darált hússal<sub>3,7</sub>, Narancs</b>  E: 300kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 31,43g H.Cuk: g Ca: 92,67mg  Zsír: 11,91g Feh.: 15,26g Cuk.: 9,18g Só: 0,20g	<b>Stefánia vagdalt<sub>1,3</sub>, Párolt rizs, Joghurtos saláta<sub>3,7,10</sub></b>  E: 365kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 43,55g H.Cuk: 3,00g Ca: 88,09mg  Zsír: 13,78g Feh.: 15,77g Cuk.: 8,73g Só: 0,61g
<b>Uzsonna</b>	<b>Tolle Tej 2,8%<sub>7</sub>, Rozsos kenyér<sub>1,7</sub>, Privát Párizsi, Liga Margarin, Zöldpaprika</b>  E: 271kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,42g H.Cuk: g Ca: 257,44mg  Zsír: 10,90g Feh.: 11,05g Cuk.: 9,99g Só: 1,19g	<b>Tolle Tej 2,8%<sub>7</sub>, Házi húskrém<sub>10</sub>, Teljes kiörlésű kenyér<sub>1</sub>, Zöldhagyma</b>  E: 280kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 37,39g H.Cuk: g Ca: 269,28mg  Zsír: 8,29g Feh.: 13,34g Cuk.: 9,38g Só: 1,04g	<b>Tolle Tej 2,8%<sub>7</sub>, Rozsos kenyér<sub>1,7</sub>, Tonhalkrém (Rio-Mare)<sub>4</sub>, Paradicsom</b>  E: 254kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 31,35g H.Cuk: g Ca: 274,83mg  Zsír: 9,28g Feh.: 10,41g Cuk.: 10,10g Só: 0,91g	<b>Tolle Tej 2,8%<sub>7</sub>, Teljes kiörlésű kenyér<sub>1</sub>, Tojáskrém<sub>3,10</sub>, Kigyóuborka</b>  E: 296kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 36,80g H.Cuk: g Ca: 267,70mg  Zsír: 10,47g Feh.: 12,85g Cuk.: 9,95g Só: 1,12g	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Félbarna kenyér<sub>1</sub>, Hajdu Sajtkrém natúr<sub>7</sub>, Retek</b>  E: 165kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 27,01g H.Cuk: 5,00g Ca: 30,13mg  Zsír: 4,21g Feh.: 3,86g Cuk.: 5,66g Só: 0,73g
<b>Energia:</b>	935,88kcal	832,08kcal	935,81kcal	884,60kcal	851,21kcal
<b>Zsír:</b>	29,21g	24,99g	32,33g	32,64g	27,81g
<b>Telített zsírsav:</b>	8,96g	12,20g	9,82g	9,64g	8,88g
<b>Fehérje:</b>	39,53g	31,82g	41,52g	38,04g	31,43g
<b>Szénhidrát:</b>	125,64g	117,63g	116,17g	106,18g	115,58g
<b>Cukrok:</b>	77,39g	38,10g	77,49g	35,31g	37,85g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	14,00g	5,00g	21,99g	g	13,00g
<b>Só:</b>	1,69g	1,80g	1,76g	2,12g	2,40g
<b>A változás jogát fenntartjuk:</b>	674,86mg	715,52mg	444,03mg	623,65mg	392,87mg

**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  
 Elemezésvezető: Krepisz Eva  
 MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu