

| Étkezés | 2023.03.13 Hétfő | 2023.03.14 Kedd | 2023.03.16 Csütörtök | 2023.03.17 Péntek |
|-------------------|--|--|---|--|
| Reggeli | Tejeskávé /1 dl/7, Lekváros kalács _{1,3,7} E: 173kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 29,56g H.Cuk: 3,92g Ca: 120,52mg Zsír: 3,54g Feh.: 6,03g Cuk.: 15,62g Só: 0,37g | Tolle Tej 2,8% /1 dl/7, Rozsos kenyér _{1,7} , Hajdu Magyaros vajkrém ₇ , Kigyóborka E: 200kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 26,78g H.Cuk: g Ca: 134,44mg Zsír: 7,06g Feh.: 6,53g Cuk.: 5,02g Só: 0,70g | Tolle Tej 2,8% ₇ , Lotti Kockasajt ₇ , Kifli _{1,7} , Zöldpaprika E: 214kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 24,72g H.Cuk: g Ca: 331,44mg Zsír: 7,93g Feh.: 11,10g Cuk.: 10,95g Só: 0,73g | Tolle Tej 2,8% ₇ , Rozsos kenyér _{1,7} , Lotti Natúr vajkrém ₇ , Paradicsom E: 246kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 31,80g H.Cuk: g Ca: 255,49mg Zsír: 8,56g Feh.: 9,59g Cuk.: 10,32g Só: 0,92g |
| Tízórai | Pickwick gyermek gyümölcs tea, Banán E: 110kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,51g H.Cuk: 5,00g Ca: 5,32mg Zsír: 0,09g Feh.: 1,11g Cuk.: 25,38g Só: 0,05g | Pickwick gyermek gyümölcs tea, Alma 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 | Pickwick gyermek gyümölcs tea, Narancs E: 59kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 12,83g H.Cuk: 5,00g Ca: 39,70mg Zsír: 0,19g Feh.: 0,56g Cuk.: 12,70g Só: 0,01g | Pickwick gyermek gyümölcs tea, Banán E: 110kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,51g H.Cuk: 5,00g Ca: 5,32mg Zsír: 0,09g Feh.: 1,11g Cuk.: 25,38g Só: 0,05g |
| Ebéd | Sóskamártás _{1,7} , Tojásomlett _{1,3,7} , Főtt burgonya, Alma E: 409kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 44,66g H.Cuk: 10,00g Ca: 180,10mg Zsír: 19,25g Feh.: 12,23g Cuk.: 19,60g Só: 0,25g | Frankfurti leves zöldségesen _{1,7} , Túrós batyu _{1,3,7} E: 472kcal Tel.zsír.: 5,77g CH: 53,01g H.Cuk: 11,00g Ca: 140,53mg Zsír: 19,29g Feh.: 20,05g Cuk.: 18,02g Só: 0,91g | Sült csirkemell, Kukorica főzelék _{1,7} E: 359kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 41,73g H.Cuk: g Ca: 110,40mg Zsír: 11,36g Feh.: 21,86g Cuk.: 3,75g Só: 0,19g | Budapest csirkeragu, Párolt bulgur ₁ E: 294kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 30,23g H.Cuk: g Ca: 32,09mg Zsír: 8,46g Feh.: 21,33g Cuk.: 3,61g Só: 0,21g |
| Uzsonna | Tolle Tej 2,8% /1 dl/7, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Liga Margarin, Privát Gépsonka, Zöldpaprika E: 227kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 32,21g H.Cuk: g Ca: 141,06mg Zsír: 5,93g Feh.: 10,52g Cuk.: 5,33g Só: 1,07g | Tolle Tej 2,8% /1 dl/7, Házi szezámagos sajtkrém _{7,11} , Félbarna kenyér ₁ , Paradicsom E: 208kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 26,99g H.Cuk: g Ca: 152,30mg Zsír: 7,57g Feh.: 7,12g Cuk.: 5,68g Só: 0,81g | Tolle Tej 2,8% ₇ , Házi húskrém ₁₀ , Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Lilahagyma E: 283kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 37,95g H.Cuk: g Ca: 264,68mg Zsír: 8,29g Feh.: 13,31g Cuk.: 11,04g Só: 1,04g | Tolle Tej 2,8% ₇ , Tojásszelet ₃ , Liga Margarin, Félbarna kenyér ₁ , Kigyóborka E: 265kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 31,00g H.Cuk: g Ca: 259,44mg Zsír: 9,96g Feh.: 12,05g Cuk.: 9,78g Só: 0,94g |
| Energia: | 917,91kcal | 932,97kcal | 915,17kcal | 915,57kcal |
| Zsír: | 28,81g | 34,29g | 27,77g | 27,06g |
| Telített zsírsav: | 8,26g | 11,11g | 9,92g | 9,95g |
| Fehérje: | 29,89g | 34,09g | 46,83g | 44,08g |
| Szénhidrát: | 131,93g | 118,27g | 117,23g | 118,54g |
| Cukrok: | 65,93g | 40,07g | 38,44g | 49,09g |
| Hozzáadott cukor: | 18,92g | 16,00g | 5,00g | 5,00g |
| Só: | 1,75g | 2,44g | 1,97g | 2,11g |
| Ca: | 446,99mg | 437,01mg | 746,22mg | 552,34mg |

Allergiák: 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt