

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal<sup>1,7</sup></b> E: 211kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 30,98g H.Cuk: 7,56g Ca: 250,36mg Zsír: 5,87g Feh.: 8,06g Cuk: 18,30g Só: 0,21g	<b>Vaniliás tej<sup>7</sup>, Lotti vajás kenyér<sup>1,7</sup></b> E: 280kcal Tel.zsír: 5,46g CH: 31,57g H.Cuk: 1,00g Ca: 255,29mg Zsír: 12,60g Feh.: 9,16g Cuk: 10,33g Só: 0,79g	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Lotti Natúr joghurt<sup>7</sup>, Kifli<sup>1,7</sup></b> E: 143kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 23,21g H.Cuk: 5,00g Ca: 184,90mg Zsír: 2,44g Feh.: 7,28g Cuk: 9,57g Só: 0,51g	<b>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup>, Kaiser kenőmájas, Rozsos kenyér<sup>1,7</sup>, 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>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup>, Rozsos kenyér<sup>1,7</sup>, Házi körözött<sup>7</sup>, Zöldpaprika</b> E: 258kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 32,04g H.Cuk: g Ca: 277,26mg Zsír: 8,35g Feh.: 12,68g Cuk: 10,73g Só: 0,82g
<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>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>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Narancs</b> E: 59kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 12,83g H.Cuk: 5,00g Ca: 39,70mg Zsír: 0,19g Feh.: 0,56g Cuk: 10,73g Só: 0,01g
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup>, Narancs</b> E: 281kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 25,92g H.Cuk: g Ca: 130,89mg Zsír: 14,13g Feh.: 11,21g Cuk: 14,01g Só: 0,18g	<b>Húsgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Halas paradicsomos tészta ( durum kis kagyló)<sup>1,4,7</sup>, Alma</b> E: 394kcal Tel.zsír: 4,48g CH: 43,11g H.Cuk: g Ca: 131,02mg Zsír: 15,25g Feh.: 19,93g Cuk: 11,21g Só: 0,56g	<b>Rakott vegyeszöldség<sup>7</sup>, Purissima almálé 100%-os</b> E: 346kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 42,33g H.Cuk: g Ca: 98,47mg Zsír: 10,58g Feh.: 14,70g Cuk: 19,54g Só: 0,30g	<b>Vagdalt pogácsa sütőben<sup>1,3</sup>, Burgonyafőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 282kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 31,87g H.Cuk: g Ca: 42,54mg Zsír: 10,78g Feh.: 13,65g Cuk: 1,10g Só: 0,80g	<b>Zöldborsós csirkeragu<sup>1</sup>, Párolt bulgur<sup>1</sup></b> E: 260kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 30,89g H.Cuk: g Ca: 27,76mg Zsír: 6,71g Feh.: 15,98g Cuk: 1,63g Só: 0,11g
<b>Uzsonna</b>	<b>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup>, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Liga Margarin, Privát Párizsi, Zöldpaprika</b> E: 297kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 37,00g H.Cuk: g Ca: 261,00mg Zsír: 10,96g Feh.: 11,78g Cuk: 10,01g Só: 1,34g	<b>Tolle Tej 2,8% /1 dl<sup>7</sup>, Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt)<sup>7</sup>, Rozsos kenyér<sup>1,7</sup>, Kigyóuborka</b> E: 223kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 26,33g H.Cuk: g Ca: 224,60mg Zsír: 8,21g Feh.: 10,10g Cuk: 5,09g Só: 0,92g	<b>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup>, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Zöldhagyma</b> E: 298kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 37,56g H.Cuk: g Ca: 275,50mg Zsír: 10,48g Feh.: 12,93g Cuk: 9,61g Só: 1,12g	<b>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup>, Házi sonkakerém (Krasno), Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Zöldpaprika</b> E: 252kcal Tel.zsír: 3,40g CH: 31,19g H.Cuk: g Ca: 254,06mg Zsír: 8,06g Feh.: 12,76g Cuk: 9,90g Só: 1,00g	<b>Tolle Tej 2,8%<sup>7</sup>, Tolle Zöldfűszeres sajtkrém<sup>7</sup>, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Kigyóuborka</b> E: 270kcal Tel.zsír: 5,37g CH: 36,56g H.Cuk: g Ca: 272,80mg Zsír: 8,42g Feh.: 11,28g Cuk: 9,74g Só: 1,07g
Energia:	841,96kcal	934,19kcal	875,40kcal	849,43kcal	847,25kcal
Zsír:	31,33g	36,30g	23,59g	28,79g	23,67g
Telített zsírsav:	10,05g	14,14g	9,67g	9,91g	10,55g
Fehérje:	31,43g	39,76g	35,99g	38,00g	40,50g
Szénhidrát:	105,37g	108,95g	123,43g	106,44g	112,31g
Cukrok:	53,66g	34,56g	59,04g	32,84g	34,80g
Hozzáadott cukor:	12,56g	1,00g	5,00g	5,00g	5,00g
Só:	1,73g	2,28g	1,98g	2,86g	2,00g
Ca:	651,97mg	629,53mg	563,90mg	562,07mg	617,51mg

**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