

Étkezés	2023.05.08 Hétfő	2023.05.09 Kedd	2023.05.10 Szerda	2023.05.11 Csütörtök	2023.05.12 Péntek
<b>Reggeli</b>	Teljes zabpehely almás fahéjas <sup>1,7</sup> E: 223kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 30,62g H.Cuk: 7,00g Ca: 258,80mg Zsír: 7,05g Feh.: 8,97g Cuk.: 30,40g Só: 0,22g	Tolle Tej 2,8% <sup>7</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Házi sonkakrém (Krasno), Paradicsom E: 253kcal Tel.zsír: 3,41g CH: 31,41g H.Cuk: g Ca: 257,90mg Zsír: 8,04g Feh.: 12,74g Cuk.: 10,10g Só: 1,00g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/ <sup>7</sup> , Hajdu Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Kigyóuborka E: 228kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 29,08g H.Cuk: g Ca: 194,44mg Zsír: 8,46g Feh.: 8,03g Cuk.: 7,32g Só: 0,75g	Tolle Tej 2,8% <sup>7</sup> , Kaiser kenőmájás, Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Zöldpaprika E: 262kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 31,71g H.Cuk: g Ca: 255,34mg Zsír: 9,60g Feh.: 11,25g Cuk.: 10,28g Só: 1,05g	Tolle Tej 2,8% <sup>7</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Hajdu Sajtkrém natúr <sup>7</sup> , Retek E: 256kcal Tel.zsír: 5,33g CH: 31,05g H.Cuk: g Ca: 273,29mg Zsír: 9,80g Feh.: 9,85g Cuk.: 9,81g Só: 0,93g
<b>Tízórai</b>	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, Limonádé E: 44kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 10,53g H.Cuk: 10,00g Ca: 44,75mg Zsír: 0,02g Feh.: 0,06g Cuk.: 10,14g Só: 0,00g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Limonádé E: 44kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 10,53g H.Cuk: 10,00g Ca: 44,75mg Zsír: 0,02g Feh.: 0,06g Cuk.: 10,14g Só: 0,00g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Limonádé E: 44kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 10,53g H.Cuk: 10,00g Ca: 44,75mg Zsír: 0,02g Feh.: 0,06g Cuk.: 10,14g Só: 0,00g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Limonádé E: 44kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 10,53g H.Cuk: 10,00g Ca: 44,75mg Zsír: 0,02g Feh.: 0,06g Cuk.: 10,14g Só: 0,00g
<b>Ebéd</b>	Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Sajtpuding <sup>1,3,7,8</sup> , Banán E: 385kcal Tel.zsír: 7,58g CH: 38,34g H.Cuk: g Ca: 397,92mg Zsír: 18,18g Feh.: 16,04g Cuk.: 27,77g Só: 0,55g	Húsos burgonyaleves <sup>1,3,9</sup> , Sajtos pogácsa házi <sup>1,3,7</sup> , Alma E: 415kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 49,30g H.Cuk: g Ca: 96,12mg Zsír: 16,40g Feh.: 15,58g Cuk.: 10,48g Só: 0,33g	Rakott vegyeszöldség <sup>1,7</sup> , Alma E: 308kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 29,89g H.Cuk: g Ca: 110,32mg Zsír: 10,69g Feh.: 15,63g Cuk.: 10,34g Só: 0,30g	Sült csirkemell, Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>1,9</sup> , Alma E: 309kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 41,56g H.Cuk: 5,00g Ca: 41,54mg Zsír: 7,85g Feh.: 17,42g Cuk.: 16,56g Só: 0,63g	Bácskai rizseshús, Alma, Reál csemege uborka E: 313kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 39,97g H.Cuk: g Ca: 42,99mg Zsír: 10,11g Feh.: 14,45g Cuk.: 9,78g Só: 0,92g
<b>Uzsonna</b>	Tolle Tej 2,8% <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Liga Margarin, Privát Zala felvágott, Kigyóuborka E: 287kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 36,76g H.Cuk: g Ca: 261,79mg Zsír: 9,87g Feh.: 12,19g Cuk.: 9,75g Só: 1,31g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/ <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Tonhalkrém (Rio-Mare) <sup>4</sup> , Zöldpaprika E: 226kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 28,83g H.Cuk: g Ca: 210,99mg Zsír: 7,90g Feh.: 8,93g Cuk.: 7,60g Só: 0,86g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/ <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt) <sup>7</sup> , Retek E: 276kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 34,20g H.Cuk: g Ca: 292,20mg Zsír: 9,67g Feh.: 12,31g Cuk.: 7,39g Só: 1,13g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/ <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Paradicsom E: 244kcal Tel.zsír: 2,91g CH: 29,35g H.Cuk: g Ca: 200,50mg Zsír: 9,03g Feh.: 10,62g Cuk.: 8,09g Só: 0,92g	Tolle Tej 2,8% <sup>7</sup> , Házi húskrém <sup>10</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , 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
Energia:	948,19kcal	936,95kcal	855,79kcal	860,10kcal	896,70kcal
Zsír:	35,47g	32,37g	28,84g	26,50g	28,22g
Telített zsírsav:	14,78g	10,17g	9,94g	8,23g	9,22g
Fehérje:	37,57g	37,31g	36,02g	39,35g	37,66g
Szénhidrát:	117,19g	120,07g	103,70g	113,15g	119,50g
Cukrok:	79,26g	38,33g	35,19g	45,08g	40,77g
Hozzáadott cukor:	12,00g	10,00g	10,00g	15,00g	10,00g
A változás jogát fenntartjuk:	2,09g	2,20g	2,19g	2,60g	2,89g
Ca:	928,24mg	609,76mg	641,71mg	542,13mg	625,71mg

**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. Csillagfürt