

Étkezés	2023.05.15 Hétfő	2023.05.16 Kedd	2023.05.17 Szerda	2023.05.18 Csütörtök	2023.05.19 Péntek
Reggeli	Cornexi Gabonapehely^{1,5,6,7}, Tolle Tej 2,8%⁷ E: 187kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 25,00g H.Cuk: 5,80g Ca: 293,40mg Zsír: 6,04g Feh.: 7,54g Cuk.: 15,00g Só: 0,37g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/⁷, Lotti Kockasajt⁷, Zsemle¹, Kigyóuborka E: 185kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 21,97g H.Cuk: g Ca: 272,70mg Zsír: 6,35g Feh.: 9,51g Cuk.: 7,66g Só: 0,66g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Lotti Kefir⁷, Kifli^{1,7} 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	Tolle Tej 2,8% /1 dl/⁷, Vaniliás túrókrém házi (Lotti)⁷, Babapiskóta^{1,3} E: 316kcal Tel.zsír: 6,95g CH: 28,53g H.Cuk: 11,99g Ca: 216,31mg Zsír: 13,72g Feh.: 18,80g Cuk.: 19,08g Só: 0,24g	Tolle Tej 2,8%⁷, Rozsos kenyér^{1,7}, Házi szezámagos sajtkrém^{7,11}, Paradicsom E: 264kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 31,62g H.Cuk: g Ca: 275,74mg Zsír: 10,37g Feh.: 10,13g Cuk.: 10,28g Só: 0,91g
Tízórai	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, 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	Banán, Limonádé E: 111kcal Tel.zsír: g CH: 25,68g H.Cuk: 5,00g Ca: 49,51mg Zsír: 0,10g Feh.: 1,13g Cuk.: 25,42g 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, 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
Ebéd	Zöldborsó főzelék^{1,7}, Banán, Tojásfasírt sütőben sütve^{1,3} E: 442kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 59,86g H.Cuk: 2,00g Ca: 153,78mg Zsír: 12,86g Feh.: 20,24g Cuk.: 26,16g Só: 0,46g	Frankfurti leves^{1,7}, Sajtós tészta^{1,7} E: 477kcal Tel.zsír: 10,21g CH: 40,74g H.Cuk: g Ca: 272,29mg Zsír: 25,88g Feh.: 19,77g Cuk.: 4,01g Só: 1,31g	Sárgarépa főzelék^{1,7}, Fokhagymás sertéssült, Alma E: 277kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 27,53g H.Cuk: g Ca: 155,95mg Zsír: 11,06g Feh.: 15,33g Cuk.: 20,28g Só: 0,60g	Tökfőzelék^{1,7}, Csirkepörkölt (csirkemell) E: 288kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 19,65g H.Cuk: g Ca: 68,44mg Zsír: 15,87g Feh.: 15,96g Cuk.: 12,13g Só: 0,17g	Temesvári csirkeragu^{1,7}, Párolt bulgur¹, Purissima almalé 100%-os E: 366kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 47,55g H.Cuk: g Ca: 48,50mg Zsír: 10,00g Feh.: 18,37g Cuk.: 19,09g Só: 0,16g
Uzsonna	Tolle Tej 2,8%⁷, Rozsos kenyér^{1,7}, Hajdu Zöldfűszeres vajkrém⁷, Paradicsom E: 258kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 31,52g H.Cuk: g Ca: 255,49mg Zsír: 9,98g Feh.: 9,57g Cuk.: 10,28g Só: 0,80g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/⁷, Teljes kiőrlésű kenyér¹, Petrezselymes Liga margarin, Zöldpaprika E: 231kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 34,45g H.Cuk: g Ca: 197,64mg Zsír: 6,26g Feh.: 8,63g Cuk.: 7,64g Só: 0,96g	Tolle Tej 2,8%⁷, Liga margarinos kenyér^{1,7}, Privát Párizsi, Retek E: 264kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,13g H.Cuk: g Ca: 262,09mg Zsír: 10,25g Feh.: 10,98g Cuk.: 9,71g Só: 1,18g	Tolle Tej 2,8 % /1,5 dl/⁷, Tojászelet³, Teljes kiőrlésű kenyér¹, Liga Margarin, Zöldpaprika E: 264kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 34,57g H.Cuk: g Ca: 205,84mg Zsír: 8,66g Feh.: 11,33g Cuk.: 7,75g Só: 1,03g	Tolle Tej 2,8%⁷, Félbarna kenyér¹, Hajdu Magyaros vajkrém⁷, Kigyóuborka E: 256kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,36g H.Cuk: g Ca: 251,00mg Zsír: 9,86g Feh.: 9,52g Cuk.: 9,62g Só: 0,80g
Energia:	939,55kcal	946,20kcal	830,56kcal	921,42kcal	938,57kcal
Zsír:	29,25g	38,86g	27,00g	38,62g	30,60g
Telített zsírsav:	11,74g	15,85g	9,26g	13,41g	10,81g
Fehérje:	37,73g	38,30g	33,96g	46,46g	38,40g
Szénhidrát:	127,86g	108,64g	109,21g	94,21g	122,00g
Cukrok:	62,79g	30,66g	67,08g	50,31g	50,34g
Hozzáadott cukor:	12,80g	5,00g	10,00g	16,99g	5,00g
A változás jogát fenntartjuk:	1,63g	2,95g	2,34g	1,45g	1,88g
Ca:	712,40mg	752,36mg	742,45mg	500,31mg	584,97mg

Allergének:

1. Glutén tartalom: 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