

Étkezés	2023.05.30 Kedd	2023.05.31 Szerda	2023.06.01 Csütörtök	2023.06.02 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>  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	Tolle Tej 2,8% /1 dl/ <sup>7</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Hajdu Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , Zöldpaprika  E: 202kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 27,04g H.Cuk: g Ca: 133,84mg  Zsír: 7,10g Feh.: 6,57g Cuk.: 5,28g Só: 0,69g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Vaniliás túrókrém házi (Lotti) <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  E: 247kcal Tel.zsír.: 5,36g CH: 24,43g H.Cuk: 8,00g Ca: 94,92mg  Zsír: 9,70g Feh.: 15,09g Cuk.: 11,24g Só: 0,46g	Tolle Tej 2,8% <sup>07</sup> , Kaiser kenőmájás, Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Paradicsom  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>	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	Limonádé, Alma  E: 54kcal Tel.zsír.: g CH: 11,65g H.Cuk: 5,00g Ca: 53,92mg  Zsír: 0,38g Feh.: 0,40g Cuk.: 11,39g 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
<b>Ebéd</b>	Kerti főzelék <sup>1,7</sup> , Tojásomlett <sup>1,3,7</sup> , Banán  E: 361kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 39,18g H.Cuk: g Ca: 165,01mg  Zsír: 15,14g Feh.: 13,53g Cuk.: 25,82g Só: 0,38g	Palócleves <sup>1,7</sup> , Házi pizzás csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 439kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 50,17g H.Cuk: 5,00g Ca: 195,41mg  Zsír: 16,18g Feh.: 21,57g Cuk.: 14,52g Só: 0,84g	Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> , Fokhagymás sertéssült  E: 297kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 23,38g H.Cuk: g Ca: 108,35mg  Zsír: 13,95g Feh.: 18,55g Cuk.: 7,74g Só: 0,28g	Galuska <sup>1,3</sup> , Csirkepaprikás <sup>1,7</sup> , Uborkasaláta  E: 352kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 44,12g H.Cuk: 4,00g Ca: 41,58mg  Zsír: 10,29g Feh.: 19,38g Cuk.: 7,11g Só: 0,15g
<b>Uzsonna</b>	Tolle Tej 2,8% <sup>07</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Liga Margarin, Privát Zala felvágott, Kigyóuborka  E: 262kcal Tel.zsír.: 3,85g CH: 31,17g H.Cuk: g Ca: 258,24mg  Zsír: 9,81g Feh.: 11,46g Cuk.: 9,73g Só: 1,16g	Tolle Tej 2,8% /1 dl/ <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt) <sup>7</sup> , Paradicsom  E: 250kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 32,37g H.Cuk: g Ca: 227,95mg  Zsír: 8,29g Feh.: 10,83g Cuk.: 5,56g Só: 1,06g	Tolle Tej 2,8% <sup>07</sup> , Tojásszelet <sup>3</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Liga Margarin, Kigyóuborka  E: 265kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 31,02g H.Cuk: g Ca: 262,88mg  Zsír: 9,96g Feh.: 12,06g Cuk.: 9,78g Só: 0,94g	Tolle Tej 2,8% <sup>07</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Tonhalkrém (Rio-Mare) <sup>4</sup> , Zöldpaprika  E: 279kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 36,73g H.Cuk: g Ca: 277,99mg  Zsír: 9,37g Feh.: 11,17g Cuk.: 9,92g Só: 1,06g
Energia:	887,26kcal	943,02kcal	863,07kcal	945,70kcal
Zsír:	31,19g	31,93g	33,98g	29,60g
Telített zsírsav:	10,37g	10,63g	10,23g	9,95g
Fehérje:	33,44g	39,35g	46,10g	42,14g
Szénhidrát:	112,81g	121,06g	90,48g	124,23g
Cukrok:	65,21g	36,70g	40,15g	38,87g
Hozzáadott cukor:	12,56g	10,00g	13,00g	9,00g
Só:	1,76g	2,60g	1,69g	2,27g
Ca:	683,33mg	566,93mg	520,07mg	585,03mg

**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