

Étkezés	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 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: 6,27g Feh.: 8,86g Cuk.: 18,30g Só: 0,27g	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Zöldpaprika, Barbie sajtkrém (céklás sajtkrém) <sup>7</sup>  E: 278kcal Tel.zsír: 6,48g CH: 31,66g H.Cuk: g Ca: 277,42mg  Zsír: 12,18g Feh.: 11,04g Cuk.: 10,42g Só: 1,04g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Lotti Natúr joghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  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	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Zöldfűszeres túrókrém <sup>7</sup> , Paradicsom  E: 253kcal Tel.zsír: 4,01g CH: 32,20g H.Cuk: g Ca: 273,87mg  Zsír: 8,13g Feh.: 13,40g Cuk.: 10,65g Só: 0,88g	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Lotti Natúr vajkrém <sup>7</sup> , Zöldpaprika  E: 246kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 31,60g H.Cuk: g Ca: 255,09mg  Zsír: 8,98g Feh.: 10,43g Cuk.: 10,12g Só: 0,98g
<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, 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	Banán  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	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
<b>Ebéd</b>	Kerti főzelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 289kcal Tel.zsír: 2,37g CH: 34,80g H.Cuk: g Ca: 157,43mg  Zsír: 9,58g Feh.: 13,02g Cuk.: 25,67g Só: 0,39g	Húsos burgonyaleves <sup>1,3,9</sup> , Sütötök pogácsa napraforgó maggal (házi) <sup>1,3,7</sup>  E: 384kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 50,42g H.Cuk: 4,00g Ca: 76,38mg  Zsír: 13,02g Feh.: 14,70g Cuk.: 11,59g Só: 0,24g	Sárgarépa-főzelék <sup>1,7</sup> , Fokhagymás sertéssült, Alma, Lotti Túrórudi <sup>5,7</sup>  E: 354kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 36,11g H.Cuk: 7,91g Ca: 155,95mg  Zsír: 15,05g Feh.: 17,11g Cuk.: 28,19g Só: 0,64g	Rakott burgonya darált hússal <sup>3,7</sup> , Mandarin  E: 301kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 31,71g H.Cuk: g Ca: 71,45mg  Zsír: 11,97g Feh.: 15,29g Cuk.: 9,47g Só: 0,20g	Tárkonyos, fokhagymás halfilé <sup>4,7</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup> , Purissima almálé 100%-os  E: 310kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 44,83g H.Cuk: g Ca: 50,48mg  Zsír: 9,14g Feh.: 9,17g Cuk.: 18,68g Só: 0,27g
<b>Uzsonna</b>	Riska Tej 2,8% <sup>7</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: 10,21g Feh.: 12,26g Cuk.: 9,73g Só: 1,22g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ <sup>7</sup> , Tonhalkrém (Atlantic) <sup>4</sup> , Teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Paradicsom  E: 225kcal Tel.zsír: 2,03g CH: 32,43g H.Cuk: g Ca: 137,80mg  Zsír: 5,89g Feh.: 10,95g Cuk.: 5,62g Só: 1,11g	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Tojásszelet <sup>3</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Liga Margarin, Zöldhagyma  E: 268kcal Tel.zsír: 3,67g CH: 31,79g H.Cuk: g Ca: 270,68mg  Zsír: 10,36g Feh.: 12,93g Cuk.: 9,44g Só: 1,00g	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Házi sonkakerém (Krasno), Teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Kigyóuborka  E: 276kcal Tel.zsír: 3,44g CH: 36,53g H.Cuk: g Ca: 261,66mg  Zsír: 8,49g Feh.: 14,26g Cuk.: 9,66g Só: 1,21g	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt) <sup>7</sup> , Paradicsom  E: 281kcal Tel.zsír: 5,73g CH: 31,37g H.Cuk: g Ca: 340,96mg  Zsír: 11,43g Feh.: 13,89g Cuk.: 10,15g Só: 1,08g
Energia:	815,32kcal	945,55kcal	852,77kcal	881,63kcal	888,65kcal
Zsír:	26,43g	31,27g	27,94g	28,95g	29,91g
Telített zsírsav:	9,29g	11,01g	11,29g	10,35g	13,96g
Fehérje:	34,52g	37,24g	38,41g	43,33g	33,87g
Szénhidrát:	108,43g	127,34g	111,44g	111,91g	119,28g
A változás jogát fenntartjuk: Hozzáadott cukor:	65,05g	40,33g	67,53g	41,12g	50,29g
Só:	12,56g	9,00g	12,91g	5,00g	5,00g
Ca:	1,89g	2,39g	2,19g	2,30g	2,33g
	675,75mg	531,29mg	616,57mg	616,70mg	656,25mg