

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek	
Reggeli	Tejeskávét ⁷ , Lekváros kalács ^{1,3,7} E: 235kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 35,38g H.Cuk: 3,92g Ca: 241,30mg Zsír: 6,79g Feh.: 9,91g Cuk.: 20,22g Só: 0,54g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Lotti Kefir ⁷ , 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	Riska Tej 2,8% ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Zöldpaprika E: 276kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 31,68g H.Cuk: g Ca: 274,70mg Zsír: 11,96g Feh.: 11,27g Cuk.: 10,30g Só: 0,97g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Vaniliás túrókrém házi (Lotti) ⁷ , Babapiskóta ^{1,3} E: 282kcal Tel.zsír: 5,43g CH: 29,10g H.Cuk: 16,99g Ca: 96,59mg Zsír: 10,93g Feh.: 15,82g Cuk.: 19,53g Só: 0,14g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Hajdu Magyaros vajkrém ⁷ , Kigyóuborka E: 256kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,38g H.Cuk: g Ca: 254,44mg Zsír: 10,26g Feh.: 10,33g Cuk.: 9,62g Só: 0,86g	
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	Mandarin 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	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	Narancs E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g H.Cuk: g Ca: 39,42mg Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g Cuk.: 7,65g 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	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Tojásomlett ^{1,3,7} , Banán E: 404kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 42,97g H.Cuk: g Ca: 104,09mg Zsír: 19,69g Feh.: 12,48g Cuk.: 26,84g Só: 0,22g	Kapros tejfölös sertésraguleves ^{7,9} , Sajtós tészta ^{1,7} , Alma E: 472kcal Tel.zsír: 9,47g CH: 42,41g H.Cuk: g Ca: 279,78mg Zsír: 23,25g Feh.: 21,99g Cuk.: 10,28g Só: 0,55g	Stefánia vagdalt ^{1,3} , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 323kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 33,14g H.Cuk: g Ca: 46,84mg Zsír: 14,29g Feh.: 14,62g Cuk.: 1,75g Só: 0,27g	Rakott savanyú káposzta ⁷ , Banán E: 343kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 42,43g H.Cuk: g Ca: 124,83mg Zsír: 12,79g Feh.: 13,50g Cuk.: 27,20g Só: 1,50g	Zelleres tejszínes csirkemellcsikok ^{1,7,9} , Párolt bulgur ¹ , Purissima almálé 100%-os E: 340kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 45,48g H.Cuk: g Ca: 32,31mg Zsír: 8,49g Feh.: 17,56g Cuk.: 18,22g Só: 0,15g	
Uzsonna	Riska Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Liga Margarin, Privát Zala felvágott, Zöldpaprika E: 208kcal Tel.zsír: 2,33g CH: 26,83g H.Cuk: g Ca: 137,64mg Zsír: 7,25g Feh.: 8,90g Cuk.: 5,39g Só: 1,09g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Kaiser kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Paradicsom E: 232kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 32,89g H.Cuk: g Ca: 139,30mg Zsír: 7,04g Feh.: 9,34g Cuk.: 5,90g Só: 1,13g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Tonhalkrém (Atlantic) ⁴ , Félbarna kenyér ¹ , Kigyóuborka E: 254kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 30,97g H.Cuk: g Ca: 251,00mg Zsír: 8,81g Feh.: 13,61g Cuk.: 9,74g Só: 1,09g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt) ⁷ , Paradicsom E: 250kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 32,37g H.Cuk: g Ca: 227,95mg Zsír: 8,49g Feh.: 11,23g Cuk.: 5,56g Só: 1,09g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Tojásszelet ³ , Félbarna kenyér ¹ , Liga Margarin, Zöldpaprika E: 267kcal Tel.zsír: 3,66g CH: 31,26g H.Cuk: g Ca: 258,84mg Zsír: 10,40g Feh.: 12,89g Cuk.: 10,04g Só: 0,99g	
	Energia:	899,41kcal	919,20kcal	906,27kcal	912,47kcal	915,91kcal
	Zsír:	34,10g	36,13g	35,42g	32,39g	29,51g
	Telített zsírsav:	10,36g	17,06g	11,90g	12,78g	8,56g
	Fehérje:	31,67g	38,42g	39,88g	41,08g	41,16g
	Szénhidrát:	116,66g	108,10g	107,26g	111,56g	119,60g
	Cukrok:	63,80g	35,79g	33,15g	59,94g	49,23g
A változás jogát fenntartjuk!	NaCl:	8,92g	5,00g	5,00g	16,99g	5,00g
	Só:	1,86g	2,19g	2,34g	2,74g	2,01g
	Ca:	492,75mg	712,60mg	582,27mg	488,78mg	555,32mg

Étkezéskészítő: Krepsz Éva

Mezőgazdasági Termékek Kft. www.krepsz.hu

1. Csütörtök (a főétel) 2. Félbarna kenyér 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. Csillaggyűrt