

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
Reggeli	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Lotti vajas-mézese kenyér^{1,7} E: 281kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 36,37g H.Cuk: 8,10g Ca: 199,28mg Zsír: 11,50g Feh.: 8,30g Cuk.: 15,13g Só: 0,79g	Riska Tej 2,8% /1 dl/7, Rozsos kenyér^{1,7}, Lotti Natúr vajkrém⁷, Kigyóuborka E: 188kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 26,74g H.Cuk: g Ca: 135,69mg Zsír: 5,94g Feh.: 6,99g Cuk.: 5,26g Só: 0,85g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Riska Gyümölcsjoghurt⁷, Kifli^{1,7} E: 211kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 36,51g H.Cuk: 14,85g Ca: 131,90mg Zsír: 4,34g Feh.: 6,15g Cuk.: 22,07g Só: 0,59g	Teljes kiőrlésű zsemle¹, Házi puding főzős⁷ E: 257kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 42,23g H.Cuk: 5,00g Ca: 240,03mg Zsír: 6,24g Feh.: 9,09g Cuk.: 14,25g Só: 0,67g	Riska Tej 2,8%⁷, Mini szezámmagos zsemle^{1,11}, Hajdu Sajtkrém natúr⁷, Paradicsom E: 264kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 33,22g H.Cuk: g Ca: 257,60mg Zsír: 10,22g Feh.: 10,85g Cuk.: 10,26g Só: 0,95g
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, Szilva E: 64kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 14,36g H.Cuk: 5,00g Ca: 14,68mg Zsír: 0,01g Feh.: 0,74g Cuk.: 14,23g 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, Körte E: 69kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 15,98g H.Cuk: 5,00g Ca: 14,41mg Zsír: 0,28g Feh.: 0,38g Cuk.: 15,85g Só: 0,01g	Pickwick gyermek gyümölcs tea E: 21kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 5,18g H.Cuk: 5,00g Ca: 0,28mg Zsír: 0,01g Feh.: 0,02g Cuk.: 5,05g Só: 0,00g
Ebéd	Zöldbabfőzelék^{1,7}, Főtt tojás³, Banán E: 332kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 38,59g H.Cuk: g Ca: 96,51mg Zsír: 14,03g Feh.: 11,76g Cuk.: 26,68g Só: 0,51g	Csirkeraguleves⁹, Túrógombóc tejföllel^{1,3,7} E: 403kcal Tel.zsír: 5,96g CH: 35,66g H.Cuk: 5,00g Ca: 130,07mg Zsír: 15,64g Feh.: 28,87g Cuk.: 10,31g Só: 1,21g	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütv)^{1,3,4}, Sárgarépa főzelék^{1,7}, Purissima almálé 100%-os E: 344kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 48,25g H.Cuk: g Ca: 137,13mg Zsír: 11,67g Feh.: 11,06g Cuk.: 30,16g Só: 1,64g	Sertéssült, Kelkáposzta főzelék¹, Alma E: 315kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 30,31g H.Cuk: g Ca: 118,94mg Zsír: 13,51g Feh.: 16,91g Cuk.: 14,38g Só: 1,27g	Budapest csirkeragu, Párolt bulgur¹, Káposzta saláta E: 346kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 42,02g H.Cuk: 4,00g Ca: 49,51mg Zsír: 8,57g Feh.: 21,99g Cuk.: 14,64g Só: 1,75g
Uzsonna	Riska Tej 2,8%⁷, Liga margarinós kenyér^{1,7}, Privát Párizsi, Zöldpaprika E: 266kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,40g H.Cuk: g Ca: 257,44mg Zsír: 10,70g Feh.: 11,84g Cuk.: 9,98g Só: 1,22g	Riska Tej 2,8%⁷, Teljes kiőrlésű kenyér¹, Tonhalkrém (Rio-Mare)⁴, Paradicsom E: 279kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 36,93g H.Cuk: g Ca: 278,39mg Zsír: 9,75g Feh.: 11,93g Cuk.: 10,12g Só: 1,12g	Riska Tej 2,8%⁷, Rozsos kenyér^{1,7}, Házi sajtkrém (Lotti)⁷, Zöldpaprika E: 279kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 31,22g H.Cuk: g Ca: 344,00mg Zsír: 11,30g Feh.: 14,02g Cuk.: 9,98g Só: 1,12g	Riska Tej 2,8%⁷, Házi húskrém¹⁰, Rozsos kenyér^{1,7}, Lilahagyma E: 258kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 32,37g H.Cuk: g Ca: 261,13mg Zsír: 8,62g Feh.: 13,38g Cuk.: 11,02g Só: 0,95g	Riska Tej 2,8%⁷, Tojásszelet³, Teljes kiőrlésű kenyér¹, Liga Margarin, Zöldpaprika E: 282kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 36,83g H.Cuk: g Ca: 263,30mg Zsír: 9,74g Feh.: 12,82g Cuk.: 10,02g Só: 1,12g
Energia:	931,80kcal	934,93kcal	922,58kcal	899,49kcal	914,02kcal
Zsír:	36,59g	31,33g	27,39g	28,65g	28,53g
Telített zsírsav:	11,65g	12,87g	10,30g	7,29g	10,19g
Fehérje:	32,28g	48,53g	32,32g	39,76g	45,68g
Szénhidrát:	117,85g	113,69g	136,32g	120,89g	117,24g
Cukrok:	63,14g	39,91g	82,54g	55,50g	39,97g
A változás jogán elfogyasztott cukor:	13,10g	10,00g	14,85g	10,00g	9,00g
Só:	2,54g	3,20g	3,39g	2,90g	3,82g
Ca:	562,96mg	558,83mg	618,06mg	634,51mg	570,69mg

Étkeztető: Krepsz Éva

Mezőgazdasági Termékek Kft. www.krepsz.hu

1. Csütörtök tartalmazó gabona 2. Rántott hal 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt¹