

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
Reggeli	Cornexi Gabonapehely teljes kiőrlésű^{1,5,6,7}, Riska Tej 2,8%⁷ E: 186kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 23,20g H.Cuk: g Ca: 293,40mg Zsír: 6,76g Feh.: 8,50g Cuk.: 14,20g Só: 0,39g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Banános zabpelyhes joghurt^{1,7}, Kifli^{1,7} E: 215kcal Tel.zsír: 2,39g CH: 36,43g H.Cuk: 8,00g Ca: 132,86mg Zsír: 4,63g Feh.: 7,05g Cuk.: 23,21g Só: 0,68g	Riska Tej 2,8%⁷, Rozsos kenyér^{1,7}, Petrezselymes Liga margarin, Zöldpaprika E: 234kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,17g H.Cuk: g Ca: 254,09mg Zsír: 8,00g Feh.: 10,20g Cuk.: 9,93g Só: 0,92g	Riska Tej 2,8%⁷, Hajdu Sajtkrém natúr⁷, Félbarna kenyér¹, Paradicsom E: 258kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 31,50g H.Cuk: g Ca: 265,60mg Zsír: 10,23g Feh.: 10,66g Cuk.: 10,28g Só: 0,97g	Riska Tej 2,8%⁷, Rozsos kenyér^{1,7}, Sütőtökös szendvicsskrém⁸, Kigyóuborka E: 234kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 33,49g H.Cuk: g Ca: 260,89mg Zsír: 6,85g Feh.: 10,40g Cuk.: 12,24g Só: 0,88g
Tízórai	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Banán E: 110kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 25,51g H.Cuk: 5,00g Ca: 5,32mg Zsír: 0,09g Feh.: 1,11g Cuk.: 25,38g Só: 0,05g	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	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Mandarin E: 59kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 13,12g H.Cuk: 5,00g Ca: 18,91mg Zsír: 0,25g Feh.: 0,59g Cuk.: 12,99g 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
Ebéd	Paraj főzelék^{1,7}, Főtt tojás³, Főtt burgonya, Alma E: 313kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 35,11g H.Cuk: g Ca: 240,23mg Zsír: 13,07g Feh.: 13,42g Cuk.: 11,26g Só: 0,38g	Csirkeraguleves⁹, Almás pite^{1,3,7}, Banán E: 329kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 46,53g H.Cuk: 5,00g Ca: 67,54mg Zsír: 9,41g Feh.: 13,23g Cuk.: 32,75g Só: 0,40g	Zöldborsó főzelék^{1,7}, Fokhagymás sertéssült E: 333kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 31,90g H.Cuk: 2,00g Ca: 136,21mg Zsír: 12,03g Feh.: 23,39g Cuk.: 5,04g Só: 0,21g	Rácos halfilé^{1,4,7}, Banán E: 313kcal Tel.zsír: 4,25g CH: 43,51g H.Cuk: g Ca: 62,18mg Zsír: 11,09g Feh.: 8,87g Cuk.: 23,04g Só: 0,32g	Budapest sertésragu, Zöldséges kuszkus, Almás céklasaláta E: 394kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 44,50g H.Cuk: 5,00g Ca: 52,79mg Zsír: 13,92g Feh.: 20,99g Cuk.: 13,30g Só: 0,31g
Uzsonna	Riska Tej 2,8%⁷, Rozsos kenyér^{1,7}, Házi sonkakrém (Krasno), Kigyóuborka E: 251kcal Tel.zsír: 3,40g CH: 30,95g H.Cuk: g Ca: 258,10mg Zsír: 8,42g Feh.: 13,54g Cuk.: 9,64g Só: 1,07g	Riska Tej 2,8%⁷, Hajdu Zöldfűszeres vajkrém⁷, Félbarna kenyér¹, Paradicsom E: 258kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 31,50g H.Cuk: g Ca: 252,05mg Zsír: 10,38g Feh.: 10,36g Cuk.: 10,28g Só: 0,86g	Riska Tej 2,8%⁷, Teljes kiőrlésű kenyér¹, Tojáskrém^{3,10}, Zöldhagyma E: 298kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 37,56g H.Cuk: g Ca: 275,50mg Zsír: 10,88g Feh.: 13,73g Cuk.: 9,61g Só: 1,18g	Riska Tej 2,8%⁷, Házi húskrém¹⁰, Rozsos kenyér^{1,7}, Savanyú káposzta E: 254kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,39g H.Cuk: g Ca: 264,53mg Zsír: 8,64g Feh.: 13,36g Cuk.: 10,04g Só: 1,12g	Riska Tej 2,8% /1 dl/⁷, Teljes kiőrlésű kenyér¹, Liga Margarin, Privát Párizsi, Zöldpaprika E: 241kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 32,40g H.Cuk: g Ca: 141,00mg Zsír: 8,36g Feh.: 9,18g Cuk.: 5,41g Só: 1,27g
Energia:	859,35kcal	839,16kcal	917,73kcal	883,87kcal	921,52kcal
Zsír:	28,35g	24,60g	31,28g	30,21g	29,50g
Telített zsírsav:	10,18g	9,80g	8,34g	12,62g	6,00g
Fehérje:	36,57g	31,17g	47,70g	33,47g	40,95g
Szénhidrát:	114,76g	122,11g	112,11g	119,52g	121,87g
Cukrok:	60,48g	73,89g	35,93g	56,35g	42,30g
Hozzáadott cukor:	5,00g	13,00g	7,00g	5,00g	10,00g
A változás jogát fenntartjuk:	1,88g	1,94g	2,32g	2,42g	2,47g
Ca:	797,05mg	491,86mg	675,52mg	611,22mg	464,41mg

Allergének:

1. Glutén tartalommentes 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