

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek
Reggeli	Tejbe zabpehely ^{1,7} E: 211kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 27,64g H.Cuk: 5,56g Ca: 260,74mg Zsír: 7,43g Feh.: 9,78g Cuk.: 29,06g Só: 0,28g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Hajdu Sajtkrém natúr ⁷ , Paradicsom E: 202kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 26,92g H.Cuk: g Ca: 149,04mg Zsír: 7,23g Feh.: 7,27g Cuk.: 5,68g Só: 0,84g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Almás zabpelyhes kefir ^{1,7} , Babapiskóta ^{1,3} E: 236kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 37,97g H.Cuk: 16,99g Ca: 190,76mg Zsír: 5,72g Feh.: 7,19g Cuk.: 28,36g Só: 0,15g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Riska Gyümölcsjoghurt ⁷ , 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	Riska Tej 2,8% ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Zöldpaprika, Barbie sajtkrém (céklás sajtkrém) ⁷ 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
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, 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	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	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g H.Cuk: g Ca: 9,45mg Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Só: 0,01g	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g H.Cuk: g Ca: 9,45mg Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Só: 0,01g
Ebéd	Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 305kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 33,98g H.Cuk: 10,00g Ca: 163,07mg Zsír: 13,23g Feh.: 11,16g Cuk.: 13,14g Só: 0,24g	Frankfurti leves zöldségesen ^{1,7} , Bácskai rizseshús E: 443kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 42,43g H.Cuk: g Ca: 90,15mg Zsír: 20,94g Feh.: 20,32g Cuk.: 6,83g Só: 0,91g	Tökfőzelék ^{1,7} , Csirkepörkölt (csirkemell), Banán E: 376kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 39,97g H.Cuk: g Ca: 73,48mg Zsír: 15,96g Feh.: 17,05g Cuk.: 32,46g Só: 0,21g	Karalábefőzelék ^{1,7} , Zabpelyhes húsgombóc sertésből ^{1,3} , Mandarin, Kakaós-meggyes kevert ^{1,3,7} E: 454kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 55,21g H.Cuk: 9,00g Ca: 181,45mg Zsír: 16,99g Feh.: 18,40g Cuk.: 29,73g Só: 0,45g	Zöldborsós csirkeragu ¹ , Párolt bulgur ¹ , Purissima almálé 100%-os E: 329kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 47,69g H.Cuk: g Ca: 27,76mg Zsír: 6,86g Feh.: 16,13g Cuk.: 17,68g Só: 0,12g
Uzsonna	Riska Tej 2,8% ⁷ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Liga Margarin, Privát Gépsonka, Kigyóuborka E: 281kcal Tel.zsír: 3,44g CH: 36,55g H.Cuk: g Ca: 261,66mg Zsír: 9,09g Feh.: 14,28g Cuk.: 9,67g Só: 1,24g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Tojáskrém ^{3,10} , Zöldhagyma E: 217kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 27,38g H.Cuk: g Ca: 151,94mg Zsír: 7,82g Feh.: 9,60g Cuk.: 4,99g Só: 0,90g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Házi májkrém, Paradicsom E: 274kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 37,46g H.Cuk: g Ca: 260,81mg Zsír: 8,00g Feh.: 13,88g Cuk.: 10,20g Só: 1,07g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Hajdu Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Kigyóuborka E: 200kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 26,46g H.Cuk: g Ca: 135,69mg Zsír: 7,36g Feh.: 6,97g Cuk.: 5,22g Só: 0,73g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt) ⁷ , Paradicsom E: 306kcal Tel.zsír: 5,76g CH: 36,97g H.Cuk: g Ca: 347,95mg Zsír: 11,49g Feh.: 14,63g Cuk.: 10,16g Só: 1,22g

Energia: 850,63kcal 921,69kcal 923,07kcal 896,87kcal 943,53kcal

Zsír: 30,12g 36,23g 29,85g 29,04g 30,88g

Telített zsírsav: 10,53g 9,38g 10,18g 9,79g 13,11g

A változás jogát fenntartjuk! Fehérje: 35,59g 37,79g 38,66g 31,88g 42,15g

Szénhidrát: 109,64g 109,84g 123,05g 124,49g 122,62g

Cukrok: 63,22g 30,49g 78,67g 63,32g 44,56g

Elmézésvezető: Kropos Éva
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu
Egyszerűsített cukor: 20,56g 5,00g 16,99g 23,85g g

Só: 1,77g 2,66g 1,44g 1,77g 2,19g