

Étkezés	2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Riska Tej 2,8%<sup>07</sup>, Lotti vajjas-mézes kenyér<sup>1,7</sup></b>  E: 309kcal Tel.zsír: 5,46g CH: 38,67g H.Cuk: 8,10g Ca: 259,28mg  Zsír: 13,00g Feh.: 10,00g Cuk.: 17,43g Só: 0,86g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>07</sup>, Rozsos kenyér<sup>1,7</sup>, Hajdu Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Zöldpaprika</b>  E: 258kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,64g H.Cuk: g Ca: 253,84mg  Zsír: 10,30g Feh.: 10,37g Cuk.: 9,88g Só: 0,85g	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Banános zabpelyhes joghurt<sup>1,7</sup>, Kifli<sup>1,7</sup></b>  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	<b>Riska Tej 2,8%<sup>07</sup>, Rozsos kenyér<sup>1,7</sup>, Zöldfűszeres túrókrém<sup>7</sup>, Paradicsom</b>  E: 253kcal Tel.zsír: 4,01g CH: 32,22g H.Cuk: g Ca: 277,31mg  Zsír: 8,13g Feh.: 13,41g Cuk.: 10,65g Só: 0,88g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>07</sup>, Sütőtökös szendvicskrém<sup>8</sup>, Rozsos kenyér<sup>1,7</sup>, Kigyóuborka</b>  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
<b>Tízórai</b>	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Banán</b>  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	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Alma</b>  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>Alma</b>  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	<b>Pickwick gyermek gyümölcs tea, Narancs</b>  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	<b>Alma</b>  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
<b>Ebéd</b>	<b>Finomfőzelék<sup>1,7</sup>, Tojáspörkölt<sup>1,3</sup>, Alma</b>  E: 308kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 30,83g H.Cuk: 2,00g Ca: 140,24mg  Zsír: 13,55g Feh.: 12,80g Cuk.: 13,93g Só: 0,35g	<b>Zöldségleves<sup>1,9</sup>, Halas paradicsomos tészta ( durum kis kagyló)<sup>1,4,7</sup></b>  E: 315kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 36,19g H.Cuk: g Ca: 122,39mg  Zsír: 12,03g Feh.: 13,50g Cuk.: 2,97g Só: 0,44g	<b>Vadas mártás párolt hússal<sup>1,7,9,10</sup>, Párolt kuszkus, Mandarin</b>  E: 411kcal Tel.zsír: 2,78g CH: 53,18g H.Cuk: 2,00g Ca: 117,45mg  Zsír: 13,75g Feh.: 16,56g Cuk.: 18,91g Só: 0,31g	<b>Sült csirkemell, Kukorica főzelék<sup>1,7</sup></b>  E: 359kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 41,73g H.Cuk: g Ca: 110,40mg  Zsír: 11,52g Feh.: 22,18g Cuk.: 3,75g Só: 0,22g	<b>Sütőben sült rántott csirkemell<sup>1,3</sup>, Zöldséges bulgur<sup>1</sup>, Joghurtos saláta<sup>3,7,10</sup></b>  E: 435kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 51,26g H.Cuk: 3,00g Ca: 97,12mg  Zsír: 14,17g Feh.: 22,56g Cuk.: 9,46g Só: 0,80g
<b>Uzsonna</b>	<b>Riska Tej 2,8% /1 dl/<sup>7</sup>, Rozsos kenyér<sup>1,7</sup>, Liga Margarin, Privát Párizsi, Kigyóuborka</b>  E: 214kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 26,56g H.Cuk: g Ca: 138,04mg  Zsír: 8,26g Feh.: 8,41g Cuk.: 5,13g Só: 1,12g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>07</sup>, Tojásszelet<sup>3</sup>, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Liga Margarin, Paradicsom</b>  E: 293kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 37,07g H.Cuk: g Ca: 266,24mg  Zsír: 10,44g Feh.: 13,59g Cuk.: 10,25g Só: 1,14g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>07</sup>, Tonhalkrém (Atlantic)<sup>4</sup>, Rozsos kenyér<sup>1,7</sup>, Kigyóuborka</b>  E: 254kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 30,99g H.Cuk: g Ca: 254,44mg  Zsír: 8,81g Feh.: 13,62g Cuk.: 9,74g Só: 1,09g	<b>Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/<sup>7</sup>, Házi húskrém<sup>10</sup>, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup>, Lilahagyma</b>  E: 255kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 35,65g H.Cuk: g Ca: 204,68mg  Zsír: 7,19g Feh.: 12,41g Cuk.: 8,74g Só: 1,03g	<b>Riska Tej 2,8%<sup>07</sup>, Házi szezámagos sajtkrém<sup>7,11</sup>, Zsemle<sup>1</sup>, Zöldpaprika</b>  E: 225kcal Tel.zsír: 5,33g CH: 23,74g H.Cuk: g Ca: 269,18mg  Zsír: 10,65g Feh.: 9,81g Cuk.: 10,04g Só: 0,72g
Energia:	940,58kcal	917,90kcal	911,43kcal	925,78kcal	925,80kcal
Zsír:	34,89g	33,13g	27,55g	27,02g	32,03g
Telített zsírsav:	9,80g	11,10g	8,67g	8,78g	10,86g
Fehérje:	32,33g	37,84g	37,59g	48,57g	43,12g
Szénhidrát:	121,56g	116,37g	126,90g	122,43g	114,79g
Cukrok:	61,87g	34,46g	58,17g	35,83g	38,03g
Hozzáadott cukor:	15,10g	5,00g	10,00g	5,00g	3,00g
A változás jogát fenntartjuk:	2,38g	2,44g	2,08g	2,14g	2,41g
Ca:	542,88mg	652,20mg	514,19mg	632,09mg	636,63mg

**Allergének:**

1. Csillaggyökér 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. Dínfélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillaggyökér