

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Reggeli	Riska Tej 2,8% /1 dl ₇ , Lotti vajas-mézés kenyér _{1,7} E: 253kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 34,07g H.Cuk: 8,10g Ca: 139,28mg Zsír: 10,00g Feh.: 6,60g Cuk.: 12,83g Só: 0,73g	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 körözött ₇ , Retek E: 257kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 31,77g H.Cuk: g Ca: 281,91mg Zsír: 8,71g Feh.: 13,42g Cuk.: 10,46g Só: 0,90g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl ₇ , Félbarna kenyér ₁ , Hajdu Sajtkrém natúr ₇ , Paradicsom E: 230kcal Tel.zsír: 4,58g CH: 29,20g H.Cuk: g Ca: 205,60mg Zsír: 8,73g Feh.: 8,96g Cuk.: 7,98g Só: 0,91g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Sága Füstli Főtt virsli ₁ , Univer ketchup ₆ , Zsemle ₁ E: 185kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 21,98g H.Cuk: 6,40g Ca: 16,52mg Zsír: 7,44g Feh.: 6,99g Cuk.: 7,57g Só: 1,44g
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	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, 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, 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	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
Ebéd	Brokkoli főzelék _{1,7} , Sajtpuding _{1,3,7,8} , Banán E: 385kcal Tel.zsír: 7,58g CH: 38,34g H.Cuk: g Ca: 397,92mg Zsír: 18,36g Feh.: 16,40g Cuk.: 27,77g Só: 0,58g	Pulykabecsináltleves _{1,9} , Firenzei durumtészta _{1,7} , Alma E: 380kcal Tel.zsír: 3,93g CH: 41,40g H.Cuk: g Ca: 149,40mg Zsír: 14,23g Feh.: 20,48g Cuk.: 10,46g Só: 0,52g	Sült csirkemell, Kukorica főzelék _{1,7} 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	Vadas mártás párolt hússal _{1,7,9,10} , Párolt kuskusz ₁ E: 373kcal Tel.zsír: 2,78g CH: 45,24g H.Cuk: 2,00g Ca: 98,82mg Zsír: 13,51g Feh.: 15,99g Cuk.: 10,97g Só: 0,30g	Stefánia vagdalt _{1,3} , Rizi-bizi, Alma, Joghurtos saláta _{3,7,10} E: 405kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 51,35g H.Cuk: 3,00g Ca: 103,69mg Zsír: 14,18g Feh.: 16,87g Cuk.: 15,12g Só: 0,52g
Uzsonna	Riska Tej 2,8% /1 dl ₇ , Rozsos kenyér _{1,7} , Liga Margarin, Privát Párizsi, Kigyóuborka 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	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl ₇ , Teljes kiörlésű kenyér ₁ , Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt) ₇ , Paradicsom E: 278kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 34,63g H.Cuk: g Ca: 287,80mg Zsír: 9,99g Feh.: 12,92g Cuk.: 7,82g Só: 1,16g	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 % /1,5 dl ₇ , Teljes kiörlésű kenyér ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Retek E: 268kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 34,49g H.Cuk: g Ca: 211,75mg Zsír: 9,37g Feh.: 11,93g Cuk.: 7,64g Só: 1,13g	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
Energia:	903,95kcal	923,65kcal	921,87kcal	923,10kcal	934,27kcal
Zsír:	36,99g	29,89g	29,40g	31,97g	31,96g
Telített zsírsav:	13,04g	13,62g	10,26g	10,29g	6,87g
Fehérje:	31,79g	41,02g	49,60g	37,27g	35,28g
Szénhidrát:	110,45g	121,22g	115,95g	120,41g	125,04g
Cukrok:	57,08g	50,28g	35,30g	37,94g	52,64g
Hozzáadott cukor:	13,10g	5,00g	5,00g	7,00g	9,40g
Só:	2,44g	2,24g	2,22g	2,35g	2,86g
Ca:	684,97mg	717,14mg	653,04mg	525,89mg	379,69mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó 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
A változás jogát fenntartjuk!