

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Reggeli	Tejbe zabpehely meggyel ^{1,7} E: 224kcal Tel.zsír: 3,31g CH: 30,71g H.Cuk: 7,00g Ca: 258,94mg Zsír: 7,44g Feh.: 9,80g Cuk.: 30,65g Só: 0,28g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Retek, Házi szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 262kcal Tel.zsír: 5,33g CH: 31,15g H.Cuk: g Ca: 279,99mg Zsír: 10,75g Feh.: 10,91g Cuk.: 9,81g Só: 0,99g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Kaiser kenőmájas, Félbarna kenyér ¹ , Paradicsom E: 262kcal Tel.zsír: 4,38g CH: 31,89g H.Cuk: g Ca: 252,30mg Zsír: 9,98g Feh.: 12,00g Cuk.: 10,48g Só: 1,11g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Vanília túrókrém házi (Lotti) ⁷ , Babapiskóta ^{1,3} E: 282kcal Tel.zsír: 5,43g CH: 29,10g H.Cuk: 16,99g Ca: 96,59mg Zsír: 10,93g Feh.: 15,82g Cuk.: 19,53g Só: 0,14g	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
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, 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	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	Paraj főzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya, Banán E: 370kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 49,14g H.Cuk: g Ca: 235,82mg Zsír: 12,80g Feh.: 14,15g Cuk.: 25,29g Só: 0,41g	Csirkeraguleves ⁹ , Kakaós csiga házi ^{1,3,7} E: 374kcal Tel.zsír: 1,89g CH: 49,94g H.Cuk: 11,00g Ca: 66,38mg Zsír: 11,31g Feh.: 16,37g Cuk.: 14,92g Só: 0,21g	Párolt pulykamell, Karfiol főzelék ^{1,7} E: 245kcal Tel.zsír: 2,07g CH: 16,20g H.Cuk: g Ca: 137,64mg Zsír: 13,15g Feh.: 15,35g Cuk.: 8,99g Só: 0,23g	Rakott zöldbab ⁷ , Alma, Purissima almalé 100%-os E: 335kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 41,49g H.Cuk: g Ca: 91,25mg Zsír: 12,08g Feh.: 13,79g Cuk.: 28,62g Só: 0,14g	Sütőben sült rántott csirkemell ^{1,3} , Pírtott burgonya, Káposzta saláta E: 370kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 53,76g H.Cuk: 4,00g Ca: 37,62mg Zsír: 8,26g Feh.: 19,56g Cuk.: 11,09g Só: 0,54g
Uzsonna	Riska Tej 2,8% ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Liga Margarin, Tavaszi felvágott Kométa ⁶ , Kigyóuborka E: 296kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 37,13g H.Cuk: g Ca: 261,69mg Zsír: 11,32g Feh.: 12,31g Cuk.: 10,00g Só: 1,31g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Lotti Natúr vajkrém ⁷ , Zöldpaprika E: 246kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 31,58g H.Cuk: g Ca: 251,65mg Zsír: 8,98g Feh.: 10,42g Cuk.: 10,12g Só: 0,98g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Tojásszelet ³ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Liga Margarin, Kigyóuborka E: 291kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 36,61g H.Cuk: g Ca: 266,44mg Zsír: 10,42g Feh.: 13,59g Cuk.: 9,79g Só: 1,14g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Házi húskrém ¹⁰ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Zöldpaprika E: 198kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 26,71g H.Cuk: g Ca: 137,33mg Zsír: 5,66g Feh.: 9,98g Cuk.: 5,36g Só: 0,82g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Tonhalkrém (Atlantic) ⁴ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Paradicsom E: 281kcal Tel.zsír: 3,55g CH: 37,03g H.Cuk: g Ca: 257,80mg Zsír: 8,89g Feh.: 14,35g Cuk.: 10,22g Só: 1,24g
Energia:	942,56kcal	934,78kcal	850,73kcal	903,06kcal	860,58kcal
Zsír:	31,92g	31,40g	33,91g	28,76g	23,10g
Telített zsírsav:	10,08g	12,19g	10,15g	9,56g	9,39g
Fehérje:	36,65g	38,09g	41,31g	40,69g	40,79g
Szénhidrát:	128,45g	124,15g	96,17g	117,64g	121,95g
Cukrok:	77,29g	46,20g	40,61g	73,84g	39,28g
Hozzáadott cukor:	12,00g	16,00g	5,00g	16,99g	9,00g
Só:	2,01g	2,19g	2,49g	1,15g	2,29g
Ca:	766,18mg	607,75mg	666,11mg	330,20mg	579,76mg

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!