

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 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	Riska Tej 2,8% ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém (házi) ⁷ , Paradicsom E: 253kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 32,20g H.Cuk: g Ca: 273,87mg Zsír: 8,13g Feh.: 13,40g Cuk.: 10,65g Só: 0,88g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Hajdu Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldpaprika E: 230kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 29,34g H.Cuk: g Ca: 193,84mg Zsír: 8,80g Feh.: 8,67g Cuk.: 7,58g Só: 0,79g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Lotti Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 143kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 23,21g H.Cuk: 5,00g Ca: 184,90mg Zsír: 2,44g Feh.: 7,28g Cuk.: 9,57g 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
Ebéd	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Tojásomlett ^{1,3,7} , Banán E: 460kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 56,42g H.Cuk: 2,00g Ca: 156,34mg Zsír: 16,69g Feh.: 20,05g Cuk.: 25,55g Só: 0,30g	Májgaluska leves ^{1,3,9} , Bolognai kiskagyló (durum tészta) ¹ E: 322kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 40,93g H.Cuk: g Ca: 52,81mg Zsír: 9,25g Feh.: 17,97g Cuk.: 6,50g Só: 0,27g	Párolt pulykamell, Gyümölcsmártás ⁷ , Párolt kuskusz ¹ E: 372kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 50,36g H.Cuk: 6,00g Ca: 67,61mg Zsír: 11,39g Feh.: 14,60g Cuk.: 18,98g Só: 0,12g	Mézes-mustáros csirkemell ^{1,10} , Párolt bulgur ¹ , Alma, tejszelet ^{1,3,5,7} E: 433kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 49,78g H.Cuk: 12,14g Ca: 108,57mg Zsír: 15,21g Feh.: 20,58g Cuk.: 22,25g Só: 0,30g
Uzsonna	Riska Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Liga Margarín, Zala felvágott ⁶ , Kigyóuborka E: 201kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 26,36g H.Cuk: g Ca: 136,48mg Zsír: 6,95g Feh.: 8,32g Cuk.: 5,06g Só: 1,04g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt) ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Zöldpaprika E: 280kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 31,15g H.Cuk: g Ca: 343,84mg Zsír: 11,45g Feh.: 13,94g Cuk.: 9,90g Só: 1,07g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Tojáskrém ^{3,10} , Retek, Félbarna kenyér ¹ E: 242kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 28,88g H.Cuk: g Ca: 204,75mg Zsír: 9,30g Feh.: 11,20g Cuk.: 7,62g Só: 0,98g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Liga Margarín, Privát Párizsi, Kigyóuborka E: 270kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 31,16g H.Cuk: g Ca: 258,04mg Zsír: 11,26g Feh.: 11,81g Cuk.: 9,73g Só: 1,25g
Energia:	899,29kcal	907,29kcal	896,75kcal	933,63kcal
Zsír:	30,76g	29,19g	29,85g	28,99g
Telített zsírsav:	9,85g	10,87g	7,60g	10,50g
Fehérje:	37,25g	45,69g	34,85g	40,76g
Szénhidrát:	117,46g	115,76g	120,08g	124,48g
Cukrok:	56,16g	38,40g	45,53g	61,89g
Hozzáadott cukor:	7,00g	5,00g	11,00g	17,14g
Só:	1,74g	2,23g	1,90g	2,11g
Ca:	595,95mg	680,25mg	475,93mg	556,55mg

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!