

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Reggeli	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal ^{1,7} E: 207kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 29,98g H.Cuk: 6,56g Ca: 250,35mg Zsír: 6,27g Feh.: 8,86g Cuk.: 17,30g Só: 0,27g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Hajdu Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Retek E: 228kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 28,73g H.Cuk: g Ca: 196,30mg Zsír: 8,85g Feh.: 8,64g Cuk.: 7,51g Só: 0,81g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Házi diós sajtkrém ^{7,8} , Paradicsom E: 249kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 29,58g H.Cuk: g Ca: 215,10mg Zsír: 10,44g Feh.: 9,53g Cuk.: 8,20g Só: 0,91g	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	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Banános zabpelyhes joghurt ^{1,7} , Kifli ^{1,7} 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
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, Körte E: 100kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 22,28g H.Cuk: 5,00g Ca: 23,86mg Zsír: 0,64g Feh.: 0,74g Cuk.: 22,15g 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	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	Főtt tojás ³ , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Banán E: 332kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 38,59g H.Cuk: g Ca: 96,51mg Zsír: 14,03g Feh.: 11,76g Cuk.: 26,68g Só: 0,22g	Húsos burgonyaleves ^{1,3,9} , Túrós pogácsa házi ^{1,3,7} E: 393kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 36,40g H.Cuk: g Ca: 66,47mg Zsír: 19,10g Feh.: 17,48g Cuk.: 4,62g Só: 0,36g	Vagdalt pogácsa sütőben ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ¹ E: 322kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 30,66g H.Cuk: g Ca: 112,24mg Zsír: 13,73g Feh.: 18,04g Cuk.: 8,02g Só: 0,45g	Sült csirkemell, Zeller főzelék ^{1,7,9} , Kakaós- meggyes kevert ^{1,3,7} E: 390kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 36,79g H.Cuk: 9,00g Ca: 145,82mg Zsír: 16,13g Feh.: 20,11g Cuk.: 15,19g Só: 0,67g	Hentestokány, Párolt bulgur ¹ , Banán E: 378kcal Tel.zsír: 0,89g CH: 47,79g H.Cuk: g Ca: 24,28mg Zsír: 11,85g Feh.: 16,29g Cuk.: 22,57g Só: 0,23g
Uzsonna	Riska Tej 2,8% ⁷ , Flóra Margarin, Privát Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kigyóuborka E: 299kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 36,52g H.Cuk: g Ca: 261,99mg Zsír: 9,45g Feh.: 14,24g Cuk.: 9,65g Só: 1,28g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Tojásszelet ³ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Flóra Margarin, Zöldpaprika E: 256kcal Tel.zsír: 3,43g CH: 28,96g H.Cuk: g Ca: 202,62mg Zsír: 9,26g Feh.: 11,17g Cuk.: 7,71g Só: 0,97g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Flóra Margarin, Privát Párizsi, Kigyóuborka E: 256kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 32,11g H.Cuk: g Ca: 141,93mg Zsír: 8,68g Feh.: 9,10g Cuk.: 5,12g Só: 1,31g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Házi májkrém, Paradicsom E: 259kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 31,86g H.Cuk: g Ca: 257,46mg Zsír: 8,16g Feh.: 13,14g Cuk.: 10,17g Só: 0,95g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Hajdu Sajtkrém natúr ⁷ , Retek E: 281kcal Tel.zsír: 5,37g CH: 36,64g H.Cuk: g Ca: 276,85mg Zsír: 10,27g Feh.: 11,38g Cuk.: 9,82g Só: 1,14g
Energia:	890,89kcal	930,27kcal	927,78kcal	947,65kcal	905,97kcal
Zsír:	30,12g	37,57g	33,48g	33,63g	27,11g
Telített zsírsav:	10,95g	12,21g	8,41g	12,19g	8,64g
Fehérje:	35,25g	37,67g	37,41g	44,04g	35,08g
Szénhidrát:	116,57g	105,57g	114,62g	111,71g	127,15g
Cukrok:	64,98g	31,19g	43,50g	46,83g	61,91g
Hozzáadott cukor:	11,56g	5,00g	5,00g	14,00g	8,00g
Só:	1,77g	2,15g	2,69g	2,61g	2,06g
Ca:	618,58mg	475,12mg	493,13mg	664,66mg	443,44mg

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!