

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Reggeli	Riska Tej 2,8% ⁷ , Dawtona jam-es kenyér Liga margarinnal ^{1,7} E: 239kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 34,05g H.Cuk: 3,50g Ca: 253,54mg Zsír: 7,34g Feh.: 9,95g Cuk.: 16,30g Só: 0,89g	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 , Félbarna kenyér ¹ , Hajdu Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldpaprika E: 257kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,62g H.Cuk: g Ca: 250,40mg Zsír: 10,30g Feh.: 10,36g Cuk.: 9,88g Só: 0,85g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Retek, Zöldfűszeres túrókrém (házi) ⁷ E: 250kcal Tel.zsír: 4,00g CH: 31,73g H.Cuk: g Ca: 278,12mg Zsír: 8,10g Feh.: 13,38g Cuk.: 10,18g Só: 0,90g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Sága Füstli Főtt virsli, Univer ketchup ⁶ , Zsemle ¹ E: 275kcal Tel.zsír: 4,66g CH: 26,01g H.Cuk: 1,40g Ca: 256,24mg Zsír: 13,43g Feh.: 13,77g Cuk.: 11,72g Só: 1,70g
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	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	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
Ebéd	Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya, Banán E: 394kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 54,31g H.Cuk: 10,00g Ca: 168,11mg Zsír: 13,31g Feh.: 12,25g Cuk.: 33,47g Só: 0,28g	Rakott vegyeszöldség ^{1,7} , Oké Túrórudi ^{5,7} E: 371kcal Tel.zsír: 6,18g CH: 32,63g H.Cuk: 8,79g Ca: 100,87mg Zsír: 16,40g Feh.: 16,04g Cuk.: 12,83g Só: 0,33g	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Bácskai rizseshús, Reál csemege uborka E: 374kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 47,59g H.Cuk: 5,00g Ca: 46,67mg Zsír: 12,94g Feh.: 15,89g Cuk.: 11,47g Só: 0,44g	Sárgarépafozelék ^{1,7} , Fokhagymás sertéssült E: 246kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 21,23g H.Cuk: g Ca: 146,50mg Zsír: 10,82g Feh.: 15,21g Cuk.: 13,98g Só: 0,61g	Tárkonyos, fokhagymás halfilé ^{4,7} , Tészta köret, Banán E: 316kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 51,60g H.Cuk: g Ca: 49,49mg Zsír: 7,16g Feh.: 10,71g Cuk.: 21,84g Só: 0,28g
Uzsonna	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Tavaszi felvágott Kométa ⁶ , Liga Margarin, Kigyóuborka E: 242kcal Tel.zsír: 3,11g CH: 29,25g H.Cuk: g Ca: 198,13mg Zsír: 9,76g Feh.: 9,89g Cuk.: 7,69g Só: 1,10g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Retek E: 296kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 36,79g H.Cuk: g Ca: 271,75mg Zsír: 10,87g Feh.: 13,63g Cuk.: 9,94g Só: 1,20g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Tonhalkrém (Atlantic) ⁴ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Kigyóuborka 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	Riska Tej 2,8% ⁷ , Házi húskrém ¹⁰ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 279kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 36,89g H.Cuk: g Ca: 260,88mg Zsír: 8,73g Feh.: 14,11g Cuk.: 9,98g Só: 1,09g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt) ⁷ , Kigyóuborka E: 278kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 30,87g H.Cuk: g Ca: 341,00mg Zsír: 11,41g Feh.: 13,88g Cuk.: 9,64g Só: 1,08g
Energia:	927,55kcal	875,46kcal	938,40kcal	828,71kcal	922,55kcal
Zsír:	30,77g	33,21g	32,41g	28,02g	32,36g
Telített zsírsav:	9,89g	14,57g	7,75g	8,61g	13,32g
Fehérje:	32,46g	36,56g	40,25g	43,08g	38,75g
Szénhidrát:	129,08g	100,58g	121,68g	101,33g	119,95g
Cukrok:	68,81g	40,74g	42,45g	45,48g	54,56g
Hozzáadott cukor:	18,50g	13,79g	10,00g	5,00g	6,40g
Só:	2,29g	2,04g	2,39g	2,61g	3,06g
Ca:	629,51mg	656,96mg	561,24mg	695,23mg	656,45mg

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!