

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
<b>Reggeli</b>	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Lotti vajas-mézés kenyér <sup>1,7</sup>  E: 281kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 36,37g H.Cuk: 8,10g Ca: 199,28mg  Zsír: 11,50g Feh.: 8,30g Cuk.: 15,13g Só: 0,79g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Sárgarépás Ligakrém, Zöldpaprika  E: 233kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 29,20g H.Cuk: g Ca: 196,33mg  Zsír: 7,36g Feh.: 8,52g Cuk.: 7,96g Só: 0,94g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Banános zabpelyhes joghurt <sup>1,7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  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	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Hajdu Sajtkrém natúr, 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	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Hajdu Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , Zöldpaprika  E: 258kcal Tel.zsír: 4,97g CH: 31,32g H.Cuk: g Ca: 255,09mg  Zsír: 10,40g Feh.: 10,41g Cuk.: 10,08g Só: 0,85g
<b>Tízórai</b>	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, Körte  E: 69kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 15,98g H.Cuk: 5,00g Ca: 14,41mg  Zsír: 0,28g Feh.: 0,38g Cuk.: 15,85g 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, Körte  E: 69kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 15,98g H.Cuk: 5,00g Ca: 14,41mg  Zsír: 0,28g Feh.: 0,38g Cuk.: 15,85g 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
<b>Ebéd</b>	Paraj főzelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , 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	Húsos burgonyaleves <sup>1,3,9</sup> , Sütötök pogácsa napraforgó maggal (házi) <sup>1,3,7</sup>  E: 389kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 50,44g H.Cuk: 4,00g Ca: 76,38mg  Zsír: 13,52g Feh.: 14,71g Cuk.: 11,61g Só: 0,25g	Zeller főzelék <sup>1,7,9</sup> , Csirkepörkölt (csirkemell), Alma  E: 269kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 20,96g H.Cuk: g Ca: 130,75mg  Zsír: 11,15g Feh.: 17,36g Cuk.: 9,96g Só: 0,55g	Vadas mártás párolt hússal <sup>1,7,9,10</sup> , Párolt kuszkuszi <sup>1</sup>  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	Frankfurti sertéstokány, Párolt rizs, Purissima almalé 100%-os  E: 371kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 50,12g H.Cuk: g Ca: 42,65mg  Zsír: 12,17g Feh.: 14,61g Cuk.: 19,00g Só: 0,48g
<b>Uzsonna</b>	Riska Tej 2,8% /1 dl/7, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Flóra Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , Kigyóuborka  E: 244kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 31,92g H.Cuk: g Ca: 140,37mg  Zsír: 7,37g Feh.: 9,01g Cuk.: 5,05g Só: 1,23g	Riska Tej 2,8% /1 dl/7, Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt) <sup>7</sup> , Paradicsom  E: 235kcal Tel.zsír: 4,54g CH: 26,71g H.Cuk: g Ca: 221,01mg  Zsír: 8,65g Feh.: 10,46g Cuk.: 5,49g Só: 0,97g	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Petrezselymes Liga margarin, Zöldpaprika  E: 277kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 36,73g H.Cuk: g Ca: 257,98mg  Zsír: 8,42g Feh.: 10,90g Cuk.: 9,92g Só: 1,11g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Tojásszelet <sup>3</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Flóra Margarin, Kigyóuborka  E: 255kcal Tel.zsír: 3,43g CH: 28,70g H.Cuk: g Ca: 203,22mg  Zsír: 9,22g Feh.: 11,13g Cuk.: 7,45g Só: 0,97g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/7, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Házi májkrem, Paradicsom  E: 256kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 35,15g H.Cuk: g Ca: 201,02mg  Zsír: 6,72g Feh.: 12,16g Cuk.: 7,88g Só: 1,03g
Energia:	947,12kcal	926,46kcal	848,92kcal	926,68kcal	937,59kcal
Zsír:	32,04g	29,80g	24,29g	31,73g	29,66g
Telített zsírsav:	10,38g	10,12g	7,92g	10,79g	9,28g
Fehérje:	31,85g	34,07g	36,40g	36,46g	37,57g
Szénhidrát:	128,90g	122,33g	114,44g	119,11g	128,07g
Cukrok:	56,81g	40,91g	63,42g	42,25g	48,31g
Hozzáadott cukor:	13,10g	9,00g	8,00g	7,00g	5,00g
Só:	2,45g	2,17g	2,38g	2,19g	2,37g
Ca:	585,20mg	508,13mg	526,62mg	522,04mg	508,48mg

**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!