

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Reggeli	Nesquik Kakaó ⁷ , Mini briós cukor nélkül E: 135kcal Tel.zsír: 5,02g CH: 13,26g H.Cuk: 1,56g Ca: 260,01mg Zsír: 6,46g Feh.: 7,21g Cuk.: 12,57g Só: 0,31g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Lotti Natúr vajkrém ⁷ , Paradicsom E: 246kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 31,80g H.Cuk: g Ca: 255,49mg Zsír: 8,96g Feh.: 10,39g Cuk.: 10,32g Só: 0,98g	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 , Rozsos kenyér ^{1,7} , Hajdu Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldpaprika E: 258kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 31,64g H.Cuk: g Ca: 253,84mg Zsír: 10,30g Feh.: 10,37g Cuk.: 9,88g Só: 0,85g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Medve cikksajt ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Paradicsom E: 253kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 32,38g H.Cuk: g Ca: 335,22mg Zsír: 8,31g Feh.: 12,96g Cuk.: 10,46g Só: 1,02g
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, 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, 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
Ebéd	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán, Tojásfasírt sütőben sütv ^{1,3} E: 442kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 59,86g H.Cuk: 2,00g Ca: 153,78mg Zsír: 12,98g Feh.: 20,48g Cuk.: 26,16g Só: 0,47g	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Póréhagymás, zöldséges tarhonyás ^{1,9} , Reál csemege uborka E: 395kcal Tel.zsír: 1,19g CH: 47,12g H.Cuk: 5,00g Ca: 58,93mg Zsír: 14,49g Feh.: 17,99g Cuk.: 11,57g Só: 0,47g	Rakott burgonya darált hússal ^{3,7} , Alma E: 294kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 30,07g H.Cuk: g Ca: 62,27mg Zsír: 12,09g Feh.: 15,08g Cuk.: 7,83g Só: 0,20g	Sült csirkemell, Sütőtökfőzelék ^{1,7} E: 294kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 32,81g H.Cuk: 1,00g Ca: 151,56mg Zsír: 10,20g Feh.: 17,94g Cuk.: 25,49g Só: 0,22g	Tárkonyos, fokhagymás halfilé ^{4,7} , Párolt bulgur ¹ , Banán E: 329kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 48,36g H.Cuk: g Ca: 55,52mg Zsír: 9,08g Feh.: 10,11g Cuk.: 22,96g Só: 0,30g
Uzsonna	Riska Tej 2,8% ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Flóra Margarin, Privát Párizsi, Kigyóuborka E: 287kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 31,13g H.Cuk: g Ca: 258,38mg Zsír: 11,62g Feh.: 11,78g Cuk.: 9,71g Só: 1,30g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém (házi) ⁷ , Zöldpaprika E: 222kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 33,00g H.Cuk: g Ca: 160,46mg Zsír: 5,21g Feh.: 10,78g Cuk.: 5,86g Só: 0,90g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Paradicsom E: 294kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 31,62g H.Cuk: g Ca: 260,92mg Zsír: 11,28g Feh.: 12,87g Cuk.: 10,36g Só: 1,08g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Tonhalkrém (Atlantic) ⁴ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Kigyóuborka E: 301kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 36,53g H.Cuk: g Ca: 258,42mg Zsír: 9,32g Feh.: 14,30g Cuk.: 9,72g Só: 1,29g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Házi sonkakrém (Krasno), Zöldpaprika E: 235kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 28,89g H.Cuk: g Ca: 197,71mg Zsír: 7,19g Feh.: 11,85g Cuk.: 7,59g Só: 1,02g
Energia:	916,06kcal	931,97kcal	854,15kcal	905,21kcal	886,41kcal
Zsír:	31,43g	28,94g	29,04g	30,18g	24,86g
Telített zsírsav:	11,43g	8,70g	11,92g	9,38g	10,34g
Fehérje:	39,85g	39,54g	35,57g	43,00g	35,31g
Szénhidrát:	115,72g	127,91g	106,88g	112,46g	125,61g
Cukrok:	59,79g	43,60g	50,19g	56,44g	56,85g
Hozzáadott cukor:	8,56g	10,00g	5,00g	6,00g	5,00g
Só:	2,09g	2,35g	1,84g	2,37g	2,35g
Ca:	681,90mg	489,29mg	603,13mg	673,54mg	602,86mg

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!