

Étkezés	2024.10.07 Hétfő	2024.10.08 Kedd	2024.10.09 Szerda	2024.10.10 Csütörtök	2024.10.11 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tejbe zabpehely <sup>1,7</sup> E: 211kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 27,64g H.Cuk: 5,56g Ca: 260,74mg Zsír: 7,03g Feh.: 8,98g Cuk.: 29,06g Só: 0,28g	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Hajdu Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , Paradicsom E: 242kcal Tel.zsír: 4,98g CH: 31,72g H.Cuk: g Ca: 255,49mg Zsír: 7,98g Feh.: 9,82g Cuk.: 10,33g Só: 0,95g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Riska Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup> E: 211kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 36,51g H.Cuk: 14,85g Ca: 131,90mg Zsír: 4,34g Feh.: 6,15g Cuk.: 22,07g Só: 0,59g	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Házi diós sajtkrém <sup>7,8</sup> , Paradicsom E: 277kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 31,85g H.Cuk: g Ca: 271,66mg Zsír: 11,54g Feh.: 10,42g Cuk.: 10,50g Só: 0,97g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ <sup>7</sup> , Sütőtökös szendvicskrém <sup>8</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Zöldpaprika E: 212kcal Tel.zsír: 2,42g CH: 31,44g H.Cuk: g Ca: 200,37mg Zsír: 5,18g Feh.: 8,13g Cuk.: 10,19g Só: 0,82g
<b>Tízórai</b>	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Szilva E: 64kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 14,36g H.Cuk: 5,00g Ca: 14,68mg Zsír: 0,01g Feh.: 0,74g Cuk.: 14,23g 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, Mandarin E: 59kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 13,12g H.Cuk: 5,00g Ca: 18,91mg Zsír: 0,25g Feh.: 0,59g Cuk.: 12,99g Só: 0,00g	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>	Sóskamártás <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Főtt burgonya E: 305kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 33,98g H.Cuk: 10,00g Ca: 163,07mg Zsír: 13,23g Feh.: 11,16g Cuk.: 13,14g Só: 0,24g	Csirkeraguleves <sup>9</sup> , Kakaós csiga házi <sup>1,3,7</sup> E: 377kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 49,95g H.Cuk: 11,00g Ca: 66,38mg Zsír: 11,52g Feh.: 16,30g Cuk.: 14,93g Só: 0,21g	Sárgarépa főzelék <sup>1,7</sup> , Fokhagymás sertéssült, Alma E: 277kcal Tel.zsír: 1,53g CH: 27,53g H.Cuk: g Ca: 155,95mg Zsír: 11,06g Feh.: 15,33g Cuk.: 20,28g Só: 0,62g	Rakott savanyú káposzta <sup>7</sup> , Zabfalatok <sup>1,3,7</sup> E: 348kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 34,10g H.Cuk: g Ca: 129,75mg Zsír: 16,91g Feh.: 13,90g Cuk.: 11,77g Só: 1,45g	Sütőben sült halrudacska <sup>1,3,4</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Almás céklasaláta E: 333kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 42,45g H.Cuk: 5,00g Ca: 82,53mg Zsír: 12,77g Feh.: 11,11g Cuk.: 11,34g Só: 0,84g
<b>Uzsonna</b>	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Flóra Margarin, Privát Zala felvágott, Kigyóuborka E: 305kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 36,73g H.Cuk: g Ca: 262,13mg Zsír: 10,23g Feh.: 12,15g Cuk.: 9,72g Só: 1,41g	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Házi körözött <sup>7</sup> , Zöldpaprika E: 258kcal Tel.zsír: 4,31g CH: 32,02g H.Cuk: g Ca: 273,82mg Zsír: 8,35g Feh.: 12,67g Cuk.: 10,73g Só: 0,88g	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Flóra Margarin, Privát Párizsi, Zöldpaprika E: 314kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 36,97g H.Cuk: g Ca: 261,33mg Zsír: 11,32g Feh.: 11,74g Cuk.: 9,98g Só: 1,44g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ <sup>7</sup> , 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: 8,92g Feh.: 10,53g Cuk.: 7,45g Só: 0,97g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Házi májkrém, Paradicsom E: 256kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 35,15g H.Cuk: g Ca: 201,02mg Zsír: 6,42g Feh.: 11,56g Cuk.: 7,88g Só: 1,03g
Energia:	885,62kcal	945,69kcal	890,70kcal	938,76kcal	853,74kcal
Zsír:	30,50g	28,12g	26,81g	37,61g	24,74g
Telített zsírsav:	11,50g	11,25g	8,19g	13,56g	7,37g
Fehérje:	33,03g	39,17g	34,31g	35,44g	31,18g
Szénhidrát:	112,70g	129,67g	121,35g	107,77g	120,52g
Cukrok:	66,15g	51,84g	72,66g	42,71g	40,77g
Hozzáadott cukor:	20,56g	16,00g	14,85g	5,00g	10,00g
Só:	1,94g	2,04g	2,69g	3,40g	2,70g
Ca:	700,62mg	610,10mg	554,22mg	623,54mg	493,64mg

**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. Szója 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