

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
Reggeli	Vaniliás tej ⁷ , Lekváros kalács ^{1,3,7} E: 229kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 34,35g H.Cuk: 4,92g Ca: 240,01mg Zsír: 6,31g Feh.: 8,98g Cuk.: 21,22g Só: 0,53g	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: 8,56g Feh.: 9,59g Cuk.: 10,32g Só: 0,98g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Lotti Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 143kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 23,21g H.Cuk: 5,00g Ca: 184,90mg Zsír: 2,44g Feh.: 7,28g Cuk.: 9,57g Só: 0,51g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Kigyóuborka, Barbie sajtkrém (céklás sajtkrém) ⁷ E: 276kcal Tel.zsír: 6,48g CH: 31,38g H.Cuk: g Ca: 274,58mg Zsír: 11,74g Feh.: 10,19g Cuk.: 10,16g Só: 1,04g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Medve cikksajt ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Zöldpaprika E: 253kcal Tel.zsír: 4,09g CH: 32,21g H.Cuk: g Ca: 338,26mg Zsír: 7,93g Feh.: 12,21g Cuk.: 10,26g 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, 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, 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	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Narancs E: 59kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 12,83g H.Cuk: 5,00g Ca: 39,70mg Zsír: 0,19g Feh.: 0,56g Cuk.: 12,70g Só: 0,01g
Ebéd	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült virsli feltét, Banán E: 427kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 39,37g H.Cuk: g Ca: 91,87mg Zsír: 23,67g Feh.: 12,96g Cuk.: 26,50g Só: 1,39g	Zöldséglevés ^{1,9} , Bolognai kiskagyló (durum tészta) ¹ , Sajt szórat (Foltin trappista sajt) ⁷ E: 326kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 40,30g H.Cuk: g Ca: 122,55mg Zsír: 10,68g Feh.: 16,40g Cuk.: 7,78g Só: 0,32g	Sült csirkemell, Karfiol főzelék ^{1,7} , Banán E: 319kcal Tel.zsír: 2,19g CH: 36,62g H.Cuk: g Ca: 145,18mg Zsír: 9,89g Feh.: 19,99g Cuk.: 29,31g Só: 0,28g	Zabpelyhes húsgombóc sertésből ^{1,3} , Paradicsommártás ^{1,9} , Főtt burgonya E: 323kcal Tel.zsír: 0,85g CH: 45,10g H.Cuk: 10,00g Ca: 46,58mg Zsír: 9,21g Feh.: 14,04g Cuk.: 23,15g Só: 0,14g	Mézes-mustáros csirkemell ^{1,10} , Párolt bulgur ¹ , Uborkasaláta E: 291kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 36,66g H.Cuk: 7,24g Ca: 29,22mg Zsír: 6,88g Feh.: 17,66g Cuk.: 9,33g Só: 0,18g
Uzsonna	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Flóra Margarin, Privát Gépsonka, Kigyóuborka E: 238kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 29,17g H.Cuk: g Ca: 195,00mg Zsír: 7,04g Feh.: 10,21g Cuk.: 7,45g Só: 1,25g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt) ⁷ , Zöldpaprika E: 316kcal Tel.zsír: 6,09g CH: 36,71g H.Cuk: g Ca: 347,61mg Zsír: 11,34g Feh.: 13,84g Cuk.: 9,90g Só: 1,25g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóuborka E: 292kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 31,18g H.Cuk: g Ca: 264,56mg Zsír: 10,86g Feh.: 12,09g Cuk.: 9,90g Só: 1,08g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl ⁷ , Tonhalkrém (Atlantic) ⁴ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Paradicsom E: 278kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 34,69g H.Cuk: g Ca: 198,22mg Zsír: 7,69g Feh.: 12,45g Cuk.: 7,88g Só: 1,22g	Riska Tej 2,8% ⁷ , Házi húskrém ¹⁰ , Félbarna kenyér ¹ , Kigyóuborka E: 263kcal Tel.zsír: 3,37g CH: 31,01g H.Cuk: g Ca: 254,70mg Zsír: 8,45g Feh.: 12,51g Cuk.: 9,69g Só: 0,98g
Energia:	947,30kcal	947,75kcal	823,50kcal	929,24kcal	866,57kcal
Zsír:	37,39g	30,82g	23,46g	29,00g	23,45g
Telített zsírsav:	11,54g	13,56g	9,74g	10,78g	8,36g
Fehérje:	32,54g	40,42g	39,73g	37,06g	42,94g
Szénhidrát:	114,37g	121,93g	106,99g	122,65g	112,70g
Cukrok:	66,52g	40,99g	64,63g	52,53g	41,97g
Hozzáadott cukor:	9,92g	5,00g	10,00g	15,00g	12,24g
Só:	3,18g	2,55g	1,88g	2,41g	2,18g
Ca:	536,60mg	744,55mg	609,05mg	529,11mg	661,87mg

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