

Étkezés	2024.10.21 Hétfő	2024.10.22 Kedd	2024.10.24 Csütörtök	2024.10.25 Péntek
Reggeli	Cornexi Gabonapehely teljes kiőrlésű ^{1,5,6,7} , Riska Tej 2,8% ⁷ E: 186kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 23,20g H.Cuk: g Ca: 293,40mg Zsír: 6,36g Feh.: 7,70g Cuk.: 14,20g Só: 0,39g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Hajdu Magyaros vajkrém ⁷ , Kigyóuborka E: 228kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 29,08g H.Cuk: g Ca: 194,44mg Zsír: 8,46g Feh.: 8,03g Cuk.: 7,32g Só: 0,79g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Vaniliás túrókrém házi (Lotti) ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 309kcal Tel.zsír.: 7,64g CH: 26,15g H.Cuk: 3,00g Ca: 274,64mg Zsír: 13,89g Feh.: 19,56g Cuk.: 13,09g Só: 0,66g	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: 13,03g Feh.: 12,97g 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.: 0,36g 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	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, 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
Ebéd	Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sajtpuding ^{1,3,7,8} , Banán E: 399kcal Tel.zsír.: 7,98g CH: 38,40g H.Cuk: g Ca: 397,92mg Zsír: 19,68g Feh.: 16,07g Cuk.: 27,83g Só: 0,62g	Palócleves ^{1,7} , Meggyzósó, Kölesfelfújt ^{3,7} E: 430kcal Tel.zsír.: 4,23g CH: 53,17g H.Cuk: 17,00g Ca: 177,56mg Zsír: 15,74g Feh.: 17,37g Cuk.: 26,49g Só: 0,31g	Zeller főzelék ^{1,7,9} , Csirkeporólt (csirkemell), Alma E: 269kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 20,96g H.Cuk: g Ca: 130,75mg Zsír: 11,05g Feh.: 17,16g Cuk.: 9,96g Só: 0,55g	Budapest sertésragu, Párolt bulgur ¹ , Paradicsom saláta E: 346kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 35,67g H.Cuk: 3,00g Ca: 48,62mg Zsír: 12,11g Feh.: 20,07g Cuk.: 9,08g Só: 0,23g
Uzsonna	Riska Tej 2,8% ⁷ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Flóra Margarin, Privát Párizsi, Zöldpaprika E: 289kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 31,39g H.Cuk: g Ca: 257,78mg Zsír: 11,26g Feh.: 11,02g Cuk.: 9,97g Só: 1,29g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ ⁷ , Házi húskrém ¹⁰ , Félbarna kenyér ¹ , Paradicsom E: 209kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 26,87g H.Cuk: g Ca: 134,50mg Zsír: 5,67g Feh.: 9,51g Cuk.: 5,55g Só: 0,84g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Tojásszelet ³ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Flóra Margarin, Kigyóuborka E: 280kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 34,28g H.Cuk: g Ca: 206,77mg Zsír: 8,98g Feh.: 11,25g Cuk.: 7,47g Só: 1,12g	Riska Tej 2,8 % /1,5 dl/ ⁷ , Tonhalkrém (Atlantic) ⁴ , Rozsos kenyér ^{1,7} , Zöldpaprika E: 252kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 28,91g H.Cuk: g Ca: 194,26mg Zsír: 7,65g Feh.: 11,77g Cuk.: 7,67g Só: 1,07g
Energia:	926,53kcal	925,65kcal	927,10kcal	933,20kcal
Zsír:	37,67g	30,05g	34,20g	33,04g
Telített zsírsav:	15,48g	8,37g	13,04g	9,28g
Fehérje:	35,16g	35,47g	48,36g	45,39g
Szénhidrát:	104,47g	121,95g	97,37g	103,70g
Cukrok:	63,34g	52,05g	46,37g	41,45g
Hozzáadott cukor:	5,00g	22,00g	8,00g	9,40g
Só:	2,32g	1,96g	2,33g	3,00g
Ca:	958,83mg	546,19mg	626,57mg	518,03mg

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!