

Étkezés	2024.10.28 Hétfő	2024.10.29 Kedd	2024.10.30 Szerda	2024.10.31 Csütörtök
<b>Reggeli</b>	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 207kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 29,98g H.Cuk: 6,56g Ca: 250,35mg  Zsír: 5,87g Feh.: 8,06g Cuk.: 17,30g Só: 0,27g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Hajdu Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> , Zöldpaprika  E: 185kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 26,90g H.Cuk: g Ca: 131,65mg  Zsír: 5,20g Feh.: 6,85g Cuk.: 5,53g Só: 0,81g	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/ <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Házi szezámagos sajtkrém <sup>7,11</sup> , Paradicsom  E: 236kcal Tel.zsír.: 4,58g CH: 29,29g H.Cuk: g Ca: 212,30mg  Zsír: 8,97g Feh.: 8,62g Cuk.: 7,98g Só: 0,91g
<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.: 0,36g 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	Körte  E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g H.Cuk: g Ca: 14,13mg  Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g Cuk.: 10,80g 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.: 0,36g Cuk.: 11,35g Só: 0,01g
<b>Ebéd</b>	Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Banán  E: 335kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 42,11g H.Cuk: 2,00g Ca: 131,42mg  Zsír: 11,27g Feh.: 12,89g Cuk.: 26,71g Só: 0,38g	Frankfurti leves zöldségesen <sup>1,7</sup> , Házi pizzás csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 466kcal Tel.zsír.: 6,20g CH: 52,02g H.Cuk: 5,00g Ca: 222,57mg  Zsír: 20,23g Feh.: 17,69g Cuk.: 17,76g Só: 1,04g	Vagdalt pogácsa sütőben <sup>1,3</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Alma  E: 348kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 31,95g H.Cuk: g Ca: 83,81mg  Zsír: 17,67g Feh.: 13,72g Cuk.: 17,58g Só: 0,36g	Sült csirkemell, Cékla főzelék <sup>1,7</sup> , Párolt kuszkusz <sup>1</sup>  E: 389kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 47,47g H.Cuk: 2,00g Ca: 129,15mg  Zsír: 11,93g Feh.: 21,46g Cuk.: 13,10g Só: 0,47g
<b>Uzsonna</b>	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Flóra Margarin, Tavaszi felvágott Kométa <sup>6</sup> , Kigyóuborka  E: 313kcal Tel.zsír.: 4,44g CH: 37,10g H.Cuk: g Ca: 262,02mg  Zsír: 11,28g Feh.: 11,48g Cuk.: 9,98g Só: 1,35g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ <sup>7</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Házi sajtkrém (Foltin trappista sajt) <sup>7</sup> , Paradicsom  E: 235kcal Tel.zsír.: 4,54g CH: 26,73g H.Cuk: g Ca: 224,45mg  Zsír: 8,45g Feh.: 10,07g Cuk.: 5,49g Só: 0,97g	Riska Tej 2,8% <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Házi májkrém, Zöldpaprika  E: 284kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 37,25g H.Cuk: g Ca: 260,62mg  Zsír: 7,84g Feh.: 13,10g Cuk.: 9,98g Só: 1,09g	Riska Tej 2,8% /1 dl/ <sup>7</sup> , Rozsos kenyér <sup>1,7</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Kigyóuborka  E: 236kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 26,58g H.Cuk: g Ca: 144,56mg  Zsír: 8,06g Feh.: 9,09g Cuk.: 5,30g Só: 0,95g
Energia:	908,13kcal	944,75kcal	894,79kcal	914,26kcal
Zsír:	28,79g	34,07g	30,42g	29,33g
Telített zsírsav:	10,10g	14,19g	9,30g	10,24g
Fehérje:	32,81g	35,18g	34,23g	39,55g
Szénhidrát:	120,66g	118,48g	116,43g	114,82g
Cukrok:	65,33g	41,48g	61,57g	37,73g
Hozzáadott cukor:	13,56g	10,00g	8,00g	7,00g
Só:	2,01g	2,83g	2,13g	2,34g
Ca:	653,53mg	618,37mg	491,41mg	495,74mg

**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!