

gyermekétkezés

Étlap

2025. május 12 - 2025. május 16

Étkezés	2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek
Tízórai	Májkrém ₆ , Csipkebogyó tea, Kenyér _{1,3,7} E: 278kcal Tel.zsír.: 2g CH: 42g Só: 1,8g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: 9g Ca: 15mg	Kifli _{1,3} , Kakaó ₇ E: 311kcal Tel.zsír.: 2g CH: 55g Só: 1,0g Zsír: 4g Feh.: 13g Cuk.: 35g Ca: 307mg	Kifli _{1,3} , Gyümölcs tea, kockasajt ₇ E: 150kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 6g Cuk.: 1g Ca: 12mg	Briós _{1,3,7} , Tej ₇ E: 323kcal Tel.zsír.: 4g CH: 47g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk.: 22g Ca: 298mg	Zsemle _{1,3,7} , Sajtkrém _{7,8} , Hársfa tea E: 401kcal Tel.zsír.: 10g CH: 38g Só: 1,9g Zsír: 20g Feh.: 18g Cuk.: 9g Ca: 416mg
Ebéd	Brokkolikrémleves _{1,3,7} , Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Prágai penne _{1,7} E: 606kcal Tel.zsír.: 11g CH: 58g Só: 3,8g Zsír: 32g Feh.: 20g Cuk.: 4g Ca: 137mg	Zöldségleves daragaluskával _{1,3,9} , Paradicsomos káposztafőzelék _{1,9} , Fasírt (sertés) _{1,3,7} E: 636kcal Tel.zsír.: 3g CH: 73g Só: 3,6g Zsír: 27g Feh.: 23g Cuk.: 33g Ca: 115mg	Betyárleves Bakonyi módra _{1,7} , Alma, Kókusz kocka _{1,3,7} E: 723kcal Tel.zsír.: 7g CH: 50g Só: 2,6g Zsír: 46g Feh.: 24g Cuk.: 12g Ca: 82mg	Lebbencsleves zöldséggel ₁ , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Sült bécsi virslí E: 531kcal Tel.zsír.: 8g CH: 44g Só: 4,3g Zsír: 28g Feh.: 26g Cuk.: 6g Ca: 151mg	Köménymagleves kiflikarikával _{1,3} , Eszterházy csirkemellragu _{1,7,10} , Tészta köret ₁ E: 593kcal Tel.zsír.: 3g CH: 75g Só: 2,6g Zsír: 18g Feh.: 30g Cuk.: 7g Ca: 78mg
Uzsonna	Szardíniakrém _{4,10} , Kenyér _{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 185kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 1,3g Zsír: 3g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 44mg	Lilahagyma, Tepertőkrém (búzacsírás) _{1,10} , Kenyér _{1,3,7} E: 351kcal Tel.zsír.: 6g CH: 37g Só: 1,5g Zsír: 18g Feh.: 10g Cuk.: 3g Ca: 28mg	gépsonka, Paradicsom, Margarin, Kenyér _{1,3,7} E: 284kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 1,8g Zsír: 10g Feh.: 15g Cuk.: 2g Ca: 30mg	Paprikás szalámi, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér _{1,3,7} E: 319kcal Tel.zsír.: 5g CH: 33g Só: 2,2g Zsír: 16g Feh.: 10g Cuk.: 0g Ca: 23mg	Háztartási keksz _{1,3,7} , meggyes krémtúró ₇ E: 337kcal Tel.zsír.: 2g CH: 59g Só: 0,7g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 18g Ca: 30mg
Energia:	1 069,80kcal	1 298,05kcal	1 156,37kcal	1 172,80kcal	1 331,29kcal
Zsír:	42,53g	48,95g	58,67g	52,11g	44,95g
Telített zsírsav:	13,41g	11,40g	9,57g	17,24g	16,13g
Fehérje:	37,65g	46,33g	45,11g	49,78g	57,37g
Szénhidrát:	132,23g	164,62g	108,11g	123,92g	172,02g
Cukor:	4,77g	46,21g	14,51g	19,78g	7,02g
Só:	6,99g	6,19g	5,03g	7,22g	5,23g
Ca:	196,35mg	449,49mg	122,91mg	471,63mg	523,44mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!