

gyermekétkezés

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 7

| Étkezés           | 2025.11.03<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                  | 2025.11.04<br>Kedd                                                                                                                                                                                                  | 2025.11.05<br>Szerda                                                                                                                                                                                          | 2025.11.06<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                  | 2025.11.07<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | Pizzás csiga <sup>1,7</sup> ,<br>Csipkebogyó tea<br><small>E: 249kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk.: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg</small>                                                               | Póréhagymás<br>vajkrém <sup>7</sup> , Gyümölcs<br>tea, rozsos zsemle <sup>1</sup><br><small>E: 132kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk.: 0g, Só: 1,3g, Ca: 3mg</small>                             | Kifli <sup>1,3</sup> , Kakaó <sup>7</sup><br><small>E: 257kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk.: 26g, Só: 0,9g, Ca: 223mg</small>                                                           | Zsemle <sup>1,3,7</sup> , Sajtkrém <sup>7,8</sup> ,<br>Gyümölcs tea<br><small>E: 320kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 8g, Feh.: 15g, CH: 30g, Cuk.: 1g, Só: 1,7g, Ca: 334mg</small>                                                                            | Tej, kalács <sup>1,3,7</sup><br><small>E: 299kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 13g, CH: 43g, Cuk.: 14g, Só: 0,8g, Ca: 243mg</small>                                                                                                                 |
| Ebéd              | Sertésraguleves<br>tárkonyos <sup>1,7,9</sup> , Gránátos<br>(burgonyás) kocka <sup>1</sup> ,<br>Céklasaláta<br><small>E: 535kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 62g, Cuk.: 9g, Só: 2,3g, Ca: 88mg</small> | Kertészleves <sup>1,9</sup> ,<br>Halrudacska rántva <sup>4</sup> ,<br>Fejlesztet babfőzelék <sup>1,7</sup><br><small>E: 590kcal, Zsír: 25g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 24g, CH: 59g, Cuk.: 4g, Só: 1,7g, Ca: 47mg</small> | Gulyásleves<br>csipetkével,<br>sertésből <sup>1,3</sup> , Lekváros<br>bukta <sup>1,3,7</sup> , Alma<br><small>E: 401kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 15g, CH: 38g, Cuk.: 10g, Só: 0,9g, Ca: 31mg</small> | Húsleves (sertés),<br>cérnametél <sup>1,8,9</sup> ,<br>Sóska <sup>7</sup> főzelék <sup>1,7</sup> , Főtt<br>tojás <sup>3</sup> , Főtt burgonya<br><small>E: 437kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 23g, CH: 47g, Cuk.: 13g, Só: 2,9g, Ca: 176mg</small> | Karalábéleves<br>(magyaros), tésztával <sup>1</sup> ,<br>Temesvári<br>csirkeragu <sup>1,7</sup> , Tészta<br>köret <sup>1,3</sup> , csalamádé<br><small>E: 540kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 25g, CH: 68g, Cuk.: 9g, Só: 3,8g, Ca: 100mg</small> |
| Uzsonna           | Paprikás szalámi,<br>Zöldáru paprika,<br>Margarin, Kenyér <sup>1,3,7</sup><br><small>E: 248kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 8g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 1,7g, Ca: 18mg</small>                                   | Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> ,<br>Kenyér <sup>1,3,7</sup> , Zöldáru<br>uborka<br><small>E: 227kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk.: 1g, Só: 1,3g, Ca: 30mg</small>                                 | Paradicsom, Párizsi <sup>6</sup> ,<br>Margarin, Kenyér <sup>1,3,7</sup><br><small>E: 241kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk.: 2g, Só: 1,7g, Ca: 23mg</small>                               | Kenőmájas <sup>6,7</sup> , Zöldáru<br>új hagyma, Kenyér <sup>1,3,7</sup><br><small>E: 221kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 29g, Cuk.: g, Só: 1,7g, Ca: 41mg</small>                                                                          | Joghurt eperrel <sup>7</sup> ,<br>Háztartási keksz <sup>1,3,7</sup><br><small>E: 331kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk.: 20g, Só: 0,9g, Ca: 142mg</small>                                                                           |
| Energia:          | 1 031,75kcal                                                                                                                                                                                                         | 948,68kcal                                                                                                                                                                                                          | 898,74kcal                                                                                                                                                                                                    | 978,37kcal                                                                                                                                                                                                                                               | 1 169,35kcal                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zsír:             | 45,59g                                                                                                                                                                                                               | 38,17g                                                                                                                                                                                                              | 32,80g                                                                                                                                                                                                        | 38,98g                                                                                                                                                                                                                                                   | 34,21g                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Telített zsírsav: | 5,88g                                                                                                                                                                                                                | 7,89g                                                                                                                                                                                                               | 3,22g                                                                                                                                                                                                         | 14,06g                                                                                                                                                                                                                                                   | 9,71g                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Fehérje:          | 32,22g                                                                                                                                                                                                               | 36,42g                                                                                                                                                                                                              | 34,50g                                                                                                                                                                                                        | 48,02g                                                                                                                                                                                                                                                   | 46,87g                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Szénhidrát:       | 119,07g                                                                                                                                                                                                              | 105,40g                                                                                                                                                                                                             | 112,69g                                                                                                                                                                                                       | 105,77g                                                                                                                                                                                                                                                  | 166,04g                                                                                                                                                                                                                                                |
| Cukor:            | 7,14g                                                                                                                                                                                                                | 5,55g                                                                                                                                                                                                               | 23,05g                                                                                                                                                                                                        | 10,35g                                                                                                                                                                                                                                                   | 23,18g                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Só:               | 3,99g                                                                                                                                                                                                                | 4,24g                                                                                                                                                                                                               | 3,54g                                                                                                                                                                                                         | 6,27g                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,51g                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ca:               | 106,12mg                                                                                                                                                                                                             | 79,89mg                                                                                                                                                                                                             | 277,62mg                                                                                                                                                                                                      | 551,01mg                                                                                                                                                                                                                                                 | 484,55mg                                                                                                                                                                                                                                               |

**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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!