

gyermekétkezés

Étlap

2025. november 10 - 2025. november 14

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek
Tízórai	Májkrém ⁶ , Csipkebogyó tea, Kenyér ^{1,3,7} E: 244kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk.: 7g, Só: 1,6g, Ca: 13mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , Hársfa tea E: 213kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk.: 6g, Só: 1,1g, Ca: 48mg	Briós ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 198kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk.: 15g, Só: 0,5g, Ca: 235mg	Kifli ^{1,3} , Gyümölcs tea, kockasajt ⁷ E: 148kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír: g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk.: 0g, Só: 0,6g, Ca: 11mg	Kifli ^{1,3} , Tejeskávé ⁷ E: 253kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 48g, Cuk.: 20g, Só: 0,8g, Ca: 183mg
Ebéd	Csirkebecsinált leves ^{1,9} , Penne Arrabiata ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 397kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 23g, CH: 48g, Cuk.: 6g, Só: 1,3g, Ca: 169mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Finomfőzelék ^{1,7} , Csirkemell paprikás ⁷ E: 425kcal, Zsír: 19g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 28g, CH: 34g, Cuk.: 12g, Só: 2,7g, Ca: 138mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Tarhonyáshús, tavaszi ¹ , Vitamin saláta E: 446kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 59g, Cuk.: 7g, Só: 1,9g, Ca: 50mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Dínó E: 352kcal, Zsír: 13g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 39g, Cuk.: 3g, Só: 1,7g, Ca: 72mg	Francia hagymaleves kiflikarikával ^{1,3,7,8} , Rizsbetét, Édes- savanyú csirkecsíkok ^{1,6} E: 357kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír: 6g, Feh.: 28g, CH: 34g, Cuk.: 11g, Só: 2,7g, Ca: 182mg
Uzsonna	Szardíniakrém ^{4,10} , Kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 154kcal, Zsír: 2g, Tel.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 1,1g, Ca: 36mg	Szalámi csemege, Retek, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 250kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 1,8g, Ca: 24mg	Sajtkrém ^{7,8} , Zöldárú paradicsom, Kenyér ^{1,3,7} E: 316kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 28g, Cuk.: 2g, Só: 1,9g, Ca: 337mg	gépsonka, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 221kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 27g, Cuk.: 0g, Só: 1,4g, Ca: 23mg	Alma, Túrórudi ^{5,7} , Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 396kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír: 6g, Feh.: 9g, CH: 66g, Cuk.: 30g, Só: 0,6g, Ca: 27mg
Energia:	795,40kcal	887,21kcal	960,29kcal	720,96kcal	1 005,63kcal
Zsír:	21,84g	34,04g	34,37g	23,21g	24,80g
Telített zsírsav:	6,59g	8,92g	12,66g	4,65g	12,86g
Fehérje:	38,62g	47,02g	46,24g	35,11g	46,13g
Szénhidrát:	109,75g	95,82g	115,04g	90,75g	147,83g
Cukor:	6,26g	14,32g	20,54g	2,33g	24,92g
Só:	4,02g	5,57g	4,31g	3,77g	4,12g
Ca:	218,74mg	210,41mg	621,40mg	106,10mg	390,77mg

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!