

gyermekétkezés

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 21

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek
Tízórai	Kakaós csiga ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 205kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 30g, Cuk.: 11g, Só: 0,3g, Ca: 228mg	Sajtkrém ^{7,8} , Csipkebogyó tea, Kenyér ^{1,3,7} E: 336kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 34g, Cuk.: 8g, Só: 1,9g, Ca: 331mg	Kifli ^{1,3} , Karamellás tej ⁷ E: 257kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk.: 25g, Só: 0,9g, Ca: 214mg	Zsemle ^{1,3,7} , Kenőmájas ^{6,7} , Gyümölcs tea	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, Gyümölcs tea, Szelet sajt ⁷ E: 320kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 30g, Cuk.: 1g, Só: 1,7g, Ca: 334mg
Ebéd	Húsgombóc leves ^{1,3,7,9} , Mákos tészta ¹ E: 424kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 56g, Cuk.: 10g, Só: 1,5g, Ca: 229mg	Lebbencsleves zöldséggel ¹ , Tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} E: 421kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 35g, Cuk.: 13g, Só: 2,9g, Ca: 89mg	Zellerkrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8,9} , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya), Kovászos uborka E: 301kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 41g, Cuk.: 6g, Só: 4,3g, Ca: 94mg	Húsleves (csirke), tésztával ^{1,8,9} , Főtt hús, meggyászós ¹ , Pirított dara ¹ E: 527kcal, Zsír: 21g, Tel.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 65g, Cuk.: 18g, Só: 4,0g, Ca: 73mg	Almaleves ^{1,7} , Csirkemell Imperiál ^{1,3,7,8} , Burgonyapüré ⁷ , Káposzta saláta E: 522kcal, Zsír: 18g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 26g, CH: 62g, Cuk.: 25g, Só: 2,3g, Ca: 135mg
Uzsonna	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 241kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 26g, Cuk.: 0g, Só: 1,7g, Ca: 15mg	Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ⁷ , Kenyér ^{1,3,7} E: 175kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír: g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk.: g, Só: 1,0g, Ca: 15mg	Padlizsánkrém ⁷ , Kenyér ^{1,3,7} E: 142kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk.: 2g, Só: 1,2g, Ca: 21mg	Párizsi ⁶ , Paradicsom, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 241kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk.: 2g, Só: 1,7g, Ca: 23mg	Alma, perec ¹ E: 75kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír: g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk.: 8g, Só: 0,0g, Ca: 12mg
Energia:	871,30kcal	932,53kcal	699,29kcal	988,41kcal	916,80kcal
Zsír:	32,14g	42,32g	14,89g	38,77g	34,81g
Telített zsírsav:	8,01g	11,45g	4,87g	4,85g	11,73g
Fehérje:	32,51g	38,68g	23,88g	40,23g	42,83g
Szénhidrát:	112,63g	96,72g	116,12g	121,60g	104,92g
Cukor:	13,51g	13,47g	17,59g	12,64g	26,04g
Só:	3,51g	5,85g	6,34g	7,21g	4,00g
Ca:	471,96mg	434,83mg	328,91mg	112,11mg	480,37mg

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!