

gyermekétkezés

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 28

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek
Tízórai	Kifli ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 257kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk.: 26g, Só: 0,9g, Ca: 223mg	Zsemle ^{1,3,7} , Csipkebogyó tea, fűszeres vajkrém ⁷ E: 172kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír.: 0g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk.: 7g, Só: 0,8g, Ca: 11mg	Kifli ^{1,3} , Csipkebogyó tea, kockasajt ⁷ E: 171kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír.: g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk.: 7g, Só: 0,6g, Ca: 8mg	Tej ⁷ , kalács ^{1,3,7} E: 218kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 10g, CH: 30g, Cuk.: 13g, Só: 0,6g, Ca: 237mg	Hársfa tea, vajás pogácsa ^{1,3,7} E: 147kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk.: 4g, Só: 0,0g, Ca: 2mg
Ebéd	Tejfölös karfiolleves ^{1,7} , Milánói spagetti ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 450kcal, Zsír: 24g, Tel.zsír.: 9g, Feh.: 18g, CH: 40g, Cuk.: 4g, Só: 3,0g, Ca: 185mg	Húsleves (sertés), cérnametélttel ^{1,8,9} , Spenót mártás ^{1,7,8} , Főtt burgonya, Főtt tojás ³ E: 389kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 22g, CH: 40g, Cuk.: 8g, Só: 2,6g, Ca: 163mg	Palócleves sertésből ^{1,7} , Túrós derelye ^{1,3,7} , Tejföl öntet ⁷ E: 623kcal, Zsír: 28g, Tel.zsír.: 6g, Feh.: 24g, CH: 65g, Cuk.: 14g, Só: 1,4g, Ca: 128mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3} , Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Sertés apró ¹ E: 547kcal, Zsír: 33g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 19g, CH: 41g, Cuk.: 23g, Só: 2,5g, Ca: 63mg	FokhagymakréMLEves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Harcsapaprikás ^{4,7} , Tészta köret ^{1,3} , Csemege uborka E: 484kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 21g, CH: 60g, Cuk.: 5g, Só: 3,9g, Ca: 93mg
Uzsonna	Lekvár őszibarack, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 201kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk.: 9g, Só: 1,1g, Ca: 11mg	Zöldáru paprika, Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 213kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír.: 1g, Feh.: 12g, CH: 29g, Cuk.: 0g, Só: 1,8g, Ca: 21mg	Tepertőkrém (búzacsírás) ^{1,10} , Zöldáru új hagyma, Kenyér ^{1,3,7} E: 242kcal, Zsír: 9g, Tel.zsír.: 3g, Feh.: 8g, CH: 32g, Cuk.: 0g, Só: 1,2g, Ca: 44mg	Szalámi csemege, Paradicsom, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 253kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír.: 4g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk.: 2g, Só: 1,7g, Ca: 19mg	Háztartási keksz ^{1,3,7} , meggyes krémtúró ⁷ E: 296kcal, Zsír: 6g, Tel.zsír.: 2g, Feh.: 8g, CH: 52g, Cuk.: 16g, Só: 0,6g, Ca: 27mg
Energia:	907,83kcal	774,38kcal	1 035,91kcal	1 017,64kcal	926,39kcal
Zsír:	31,42g	21,12g	40,07g	50,47g	29,76g
Telített zsírsav:	11,42g	5,11g	8,93g	8,42g	6,01g
Fehérje:	33,61g	39,09g	37,38g	38,82g	31,91g
Szénhidrát:	121,13g	105,13g	127,34g	98,38g	130,52g
Cukor:	16,98g	8,52g	5,74g	31,67g	6,30g
Só:	4,96g	5,14g	3,30g	4,84g	4,52g
Ca:	419,55mg	194,76mg	179,81mg	318,51mg	121,77mg

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!