

gyermekétkezés

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Tízórai	Zsemle ^{1,3,7} , Paprikás szalámi, Margarin, Hársfa tea E: 264kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 33g, Cuk.: 4g, Só: 1,5g, Ca: 16mg	Csíkossal ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 97kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 11g, Cuk.: 11g, Só: 0,3g, Ca: 228mg	rozsos zsemle ¹ , Gyümölcs tea, fűszeres vajkrém ⁷ E: 87kcal, Zsír: 1g, Tel.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, Cuk.: 0g, Só: 1,0g, Ca: 3mg	Kifli ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 257kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk.: 26g, Só: 0,9g, Ca: 223mg	Sajtós pogácsa ^{1,3,7} , Gyümölcs tea E: 212kcal, Zsír: 10g, Tel.zsír: g, Feh.: 10g, CH: 18g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg
Ebéd	Húsleves (sertés), cérnametél ^{1,8,9} , Parajos penne ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 414kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 25g, CH: 44g, Cuk.: 9g, Só: 2,2g, Ca: 298mg	Körteleves ^{1,7} , Tarhonyáshús, tavaszi ¹ , Céklasaláta E: 487kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 74g, Cuk.: 30g, Só: 1,7g, Ca: 79mg	Fejtett bableves ^{1,9} , Alma, Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ E: 459kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 80g, Cuk.: 35g, Só: 1,3g, Ca: 274mg	Köménymaglevés kiflikarikával ^{1,3} , Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} E: 305kcal, Zsír: 11g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 35g, Cuk.: 7g, Só: 1,8g, Ca: 23mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Csirkecsíkok vadasan ^{1,7,9,10} , Tészta köret ^{1,3} E: 477kcal, Zsír: 16g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 23g, CH: 59g, Cuk.: 7g, Só: 1,8g, Ca: 87mg
Uzsonna	Kenőmájas ^{6,7} , Paradicsom, Kenyér ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 28g, Cuk.: 2g, Só: 1,7g, Ca: 18mg	Sajtkrém ^{7,8} , Zöldáru paprika, Kenyér ^{1,3,7} E: 315kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 16g, CH: 28g, Cuk.: 1g, Só: 1,9g, Ca: 336mg	Mexikói felvágott, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 167kcal, Zsír: 5g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk.: 0g, Só: 1,1g, Ca: 12mg	Kacsaszív, Kenyér ^{1,3,7} , hagyma E: 201kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 26g, Cuk.: g, Só: 1,0g, Ca: 10mg	Joghurt eperrel ⁷ , Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 331kcal, Zsír: 8g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 55g, Cuk.: 20g, Só: 0,9g, Ca: 142mg
Energia:	894,80kcal	899,63kcal	713,28kcal	763,19kcal	1 020,14kcal
Zsír:	33,64g	30,06g	12,76g	22,49g	33,86g
Telített zsírsav:	11,09g	12,40g	3,77g	4,74g	5,77g
Fehérje:	41,89g	43,01g	23,91g	30,33g	42,28g
Szénhidrát:	104,39g	112,62g	122,06g	107,59g	132,37g
Cukor:	10,46g	24,06g	21,34g	12,70g	12,63g
Só:	5,42g	3,87g	3,38g	3,70g	2,70g
Ca:	331,75mg	642,67mg	288,46mg	256,07mg	231,69mg

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!