

gyermekétkezés

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Tízórai	Zsemle ^{1,3,7} , Májkrém ⁶ , Gyümölcs tea E: 229kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 31g, Cuk.: 0g, Só: 1,4g, Ca: 16mg	rozsos zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Csipkebogyó tea E: 140kcal, Zsír: 4g, Tel.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk.: 7g, Só: 1,0g, Ca: 0mg	Pizzás csiga ^{1,7} , Gyümölcs tea E: 226kcal, Zsír: 12g, Tel.zsír: g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk.: 0g, Só: 0,0g, Ca: 3mg	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	Kifli ^{1,3} , Tejeskávét ⁷ E: 253kcal, Zsír: 3g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 48g, Cuk.: 20g, Só: 0,8g, Ca: 183mg
Ebéd	Csirkeraguleves ^{1,9} , Túrós tészta ^{1,7} , Tejföl öntet ⁷ E: 435kcal, Zsír: 14g, Tel.zsír: 5g, Feh.: 25g, CH: 50g, Cuk.: 6g, Só: 1,1g, Ca: 111mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3} , Csirke nuggets rántva ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 448kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír: 3g, Feh.: 20g, CH: 39g, Cuk.: 2g, Só: 2,9g, Ca: 86mg	Fánk lekvárral ^{1,3,7} , Csirkepörkölt, Ivólé, Tészta köret ^{1,3} , Csemege uborka E: 770kcal, Zsír: 23g, Tel.zsír: 4g, Feh.: 30g, CH: 108g, Cuk.: 33g, Só: 3,3g, Ca: 110mg	Húsleves (csirke), tésztával ^{1,8,9} , Főtt hús, Almamártás ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag E: 393kcal, Zsír: 20g, Tel.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 36g, Cuk.: 16g, Só: 2,1g, Ca: 73mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Rizsbetét, Budapest sertésragu E: 363kcal, Zsír: 17g, Tel.zsír: 6g, Feh.: 26g, CH: 25g, Cuk.: 6g, Só: 2,6g, Ca: 193mg
Uzsonna	gépsonka, Zöldáru póréhagyma, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 219kcal, Zsír: 7g, Tel.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 27g, Cuk.: 1g, Só: 1,4g, Ca: 31mg	Sajtkrém ^{7,8} , Kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 309kcal, Zsír: 15g, Tel.zsír: 8g, Feh.: 15g, CH: 27g, Cuk.: 1g, Só: 1,9g, Ca: 332mg	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, 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:	882,26kcal	896,59kcal	1 138,40kcal	953,53kcal	1 012,10kcal
Zsír:	28,48g	42,20g	35,26g	45,57g	30,34g
Telített zsírsav:	9,25g	10,95g	4,14g	10,66g	13,14g
Fehérje:	46,39g	38,36g	40,51g	44,16g	44,13g
Szénhidrát:	107,87g	88,58g	159,63g	93,68g	138,41g
Cukor:	6,99g	3,08g	15,20g	11,52g	22,05g
Só:	3,90g	5,77g	4,48g	5,52g	4,06g
Ca:	158,00mg	418,71mg	133,55mg	430,59mg	401,90mg

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!