

gyermekétkezés

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 3

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök	2026.04.03 Péntek
Tízórai	Kifli^{1,3}, Kakaó⁷ E: 257kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 10g Cuk.: 26g Ca: 223mg	rozsos zsemle¹, Sajtkrém^{7,8}, Hársfa tea E: 268kcal Tel.zsír.: 8g CH: 20g Só: 1,9g Zsír: 15g Feh.: 13g Cuk.: 5g Ca: 323mg	Zsemle^{1,3,7}, Gyümölcs tea, fűszeres vajkrém⁷ E: 150kcal Tel.zsír.: 0g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 13mg	Kifli^{1,3}, Gyümölcs tea, kockasajt⁷ E: 148kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 11mg	
Ebéd	Tejfölös karfiolleves^{1,7}, Milánói spagetti^{1,7}, Reszelt sajt⁷ E: 450kcal Tel.zsír.: 9g CH: 40g Só: 3,0g Zsír: 24g Feh.: 18g Cuk.: 4g Ca: 185mg	Zöldborsóleves eperlevéllel¹, Burgonyafőzelék^{1,7}, Fasírt (sertés)^{1,3,7} E: 490kcal Tel.zsír.: 3g CH: 47g Só: 2,8g Zsír: 23g Feh.: 21g Cuk.: 3g Ca: 73mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből^{1,3}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7}, Alma E: 597kcal Tel.zsír.: 2g CH: 74g Só: 1,4g Zsír: 22g Feh.: 24g Cuk.: 34g Ca: 265mg	Tojásleves^{1,3}, Harcspaprikás^{4,7}, Tészta köret^{1,3} E: 477kcal Tel.zsír.: 3g CH: 51g Só: 2,2g Zsír: 20g Feh.: 22g Cuk.: 3g Ca: 62mg	
Uzsonna	Lekvár sárgabarack, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 198kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 8g Ca: 13mg	Májkrém⁶, Kenyér^{1,3,7}, Zöldáru uborka E: 217kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,6g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 15mg	Zöldáru paprika, Tavaszi felvágott⁶, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 229kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 1,7g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 23mg	Joghurt eperrel⁷, Háztartási keksz^{1,3,7} E: 331kcal Tel.zsír.: 3g CH: 55g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 20g Ca: 142mg	
Energia:	904,71kcal	975,33kcal	975,49kcal	956,46kcal	kcal
Zsír:	31,42g	45,92g	31,89g	30,45g	g
Telített zsírsav:	11,42g	13,64g	5,33g	6,46g	g
Fehérje:	33,60g	43,42g	37,06g	37,40g	g
Szénhidrát:	120,31g	94,67g	131,44g	130,95g	g
Cukor:	17,12g	3,62g	20,92g	9,14g	g
Só:	4,97g	6,25g	3,83g	3,69g	g
Ca:	422,07mg	411,00mg	301,56mg	214,79mg	mg

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. Csillagfű

A változás jogát fenntartjuk!