

gyermekétkezés

Étlap

2026. április 6 - 2026. április 10

Étkezés	2026.04.06 Hétfő	2026.04.07 Kedd	2026.04.08 Szerda	2026.04.09 Csütörtök	2026.04.10 Péntek
Tízórai		Magyaros vajkrém ⁷ , Gyümölcs tea, Kenyér ^{1,3,7} E: 173kcal Tel.zsír: g CH: 27g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 13mg	Sajtkrém ^{7,8} , Gyümölcs tea, Kenyér ^{1,3,7} E: 313kcal Tel.zsír: 8g CH: 27g Só: 1,9g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: 1g Ca: 333mg	Kifli ^{1,3} , Gyümölcs tea, kockasajt ⁷ E: 148kcal Tel.zsír: g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 11mg	Hársfa tea, Kenyér ^{1,3,7} , fűszeres vajkrém ⁷ E: 153kcal Tel.zsír: 0g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: 4g Ca: 12mg
Ebéd		Zöldségleves csigatésztával ^{1,3,9} , Alma, Zöldbab paprikás ^{1,7} E: 496kcal Tel.zsír: 2g CH: 73g Só: 1,5g Zsír: 13g Feh.: 22g Cuk.: 12g Ca: 65mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ¹ , Tarhonyáshús ¹ , Ivólé, Kovászos uborka E: 486kcal Tel.zsír: 1g CH: 63g Só: 4,0g Zsír: 15g Feh.: 23g Cuk.: 10g Ca: 68mg	Szilvaleves ^{1,7} , Rántott csirkecombfilé ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , csalamádé E: 594kcal Tel.zsír: 5g CH: 60g Só: 3,6g Zsír: 34g Feh.: 18g Cuk.: 20g Ca: 126mg	Tojásleves ^{1,3} , Rántott hal (tonhal) ^{1,3,4} , Rizsbetét, Tartármártás ^{3,7,10} E: 664kcal Tel.zsír: 9g CH: 23g Só: 2,1g Zsír: 54g Feh.: 19g Cuk.: 2g Ca: 57mg
Uzsonna		Lilahagyma, Kacsaszír, Kenyér ^{1,3,7} E: 211kcal Tel.zsír: 2g CH: 28g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 5g Cuk.: 2g Ca: 18mg	Szardíniakrém ^{4,10} , Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 197kcal Tel.zsír: 2g CH: 28g Só: 1,2g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 40mg	Margarin, Méz, Kenyér ^{1,3,7} E: 189kcal Tel.zsír: 1g CH: 32g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 6g Ca: 13mg	Lekvár őszibarack, Kenyér ^{1,3,7} E: 164kcal Tel.zsír: g CH: 35g Só: 1,0g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: 9g Ca: 10mg
Energia:	kcal	880,58kcal	996,39kcal	931,56kcal	981,69kcal
Zsír:	g	26,17g	36,76g	41,30g	56,14g
Telített zsírsav:	g	4,51g	11,09g	6,35g	9,31g
Fehérje:	g	32,84g	45,60g	28,04g	29,24g
Szénhidrát:	g	127,83g	118,06g	116,53g	88,11g
Cukor:	g	14,96g	11,18g	11,73g	2,44g
Só:	g	3,47g	7,13g	5,31g	4,08g
Ca:	mg	95,26mg	441,24mg	150,37mg	79,53mg

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!