

gyermekétkezés

Étlap

2026. április 13 - 2026. április 17

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek
Tízórai	Zsemle^{1,3,7}, Kenőmáj^{6,7}, Csipkebogyó tea E: 244kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 1,5g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 7g Ca: 13mg	Kifli^{1,3}, Tejeskáv⁷ E: 253kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 9g Cuk.: 20g Ca: 183mg	Briós^{1,3,7}, Tej⁷ E: 198kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 15g Ca: 235mg	rozsos zsemle¹, Hársfa tea, Szelet sajt⁷ E: 231kcal Tel.zsír.: 7g CH: 20g Só: 1,8g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 5g Ca: 322mg	Gyümölcs tea, pogácsa^{1,3,7} E: 135kcal Tel.zsír.: g CH: 14g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 3mg
Ebéd	Zöldbableves magyaros^{1,7,9}, Spagetti carbonara^{1,7} E: 481kcal Tel.zsír.: 8g CH: 54g Só: 2,5g Zsír: 20g Feh.: 20g Cuk.: 8g Ca: 218mg	Rizsleves⁹, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Rántott csirkemáj^{1,3} E: 684kcal Tel.zsír.: 6g CH: 57g Só: 2,8g Zsír: 37g Feh.: 30g Cuk.: 5g Ca: 98mg	BrokkolikréMLEVES^{1,3,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya), Kovászos uborka E: 296kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 4,0g Zsír: 14g Feh.: 7g Cuk.: 3g Ca: 76mg	Csirkebecsinált leves^{1,9}, Túrós derelye^{1,3,7}, Tejföl öntet⁷ E: 496kcal Tel.zsír.: 5g CH: 64g Só: 1,5g Zsír: 15g Feh.: 24g Cuk.: 13g Ca: 109mg	Paradicsomleves^{1,3,9}, Rántott sertés karaj^{1,3}, Rizi-bizi, Káposzta saláta E: 630kcal Tel.zsír.: 3g CH: 62g Só: 3,0g Zsír: 32g Feh.: 19g Cuk.: 12g Ca: 52mg
Uzsonna	Paprikás szalámi, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 248kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 1,7g Zsír: 12g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 18mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Zöldáru új hagyma, Kenyér^{1,3,7} E: 239kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 1g Ca: 57mg	Margarin, Méz, Kenyér^{1,3,7} E: 189kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 6g Ca: 13mg	Párizsi⁶, Paradicsom, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 241kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 1,7g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 2g 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:	972,80kcal	1 175,43kcal	682,84kcal	968,45kcal	1 096,04kcal
Zsír:	38,94g	48,43g	23,71g	35,90g	46,93g
Telített zsírsav:	14,82g	9,25g	6,31g	12,98g	6,41g
Fehérje:	37,02g	48,89g	21,60g	45,73g	31,27g
Szénhidrát:	116,89g	134,41g	94,72g	111,31g	132,21g
Cukor:	7,73g	12,53g	14,25g	7,57g	16,57g
Só:	5,64g	4,89g	5,57g	4,94g	3,88g
Ca:	248,82mg	338,00mg	324,67mg	454,45mg	196,55mg

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!