

gyermekétkezés

Étlap

2026. április 20 - 2026. április 24

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Tízórai	Kakaós csiga ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 205kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 0,3g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 11g Ca: 228mg	Zsemle ^{1,3,7} , Húspástétom ^{1,6} , Gyümölcs tea E: 179kcal Tel.zsír.: g CH: 30g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 13mg	Kifli ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 257kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 10g Cuk.: 26g Ca: 223mg	rozsos zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , Csipkebogyó tea E: 140kcal Tel.zsír.: 0g CH: 22g Só: 1,0g Zsír: 4g Feh.: 3g Cuk.: 7g Ca: 0mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Hársfa tea E: 223kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,0g Zsír: 10g Feh.: 10g Cuk.: 4g Ca: 2mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , Céklasaláta E: 405kcal Tel.zsír.: 1g CH: 64g Só: 2,4g Zsír: 10g Feh.: 13g Cuk.: 9g Ca: 66mg	Húsleves (csirke), tésztával ^{1,8,9} , Sóskafőzelék ^{1,7} , Főtt burgonya, Főtt tojás ³ E: 382kcal Tel.zsír.: 3g CH: 43g Só: 2,6g Zsír: 17g Feh.: 19g Cuk.: 10g Ca: 155mg	Gombakrémleves pirított kenyérkockával ^{1,3,7} , Tavaszi csirkemell rizottó ⁷ , csalamádé E: 443kcal Tel.zsír.: 4g CH: 54g Só: 3,9g Zsír: 13g Feh.: 25g Cuk.: 9g Ca: 133mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 510kcal Tel.zsír.: 3g CH: 24g Só: 2,5g Zsír: 35g Feh.: 21g Cuk.: 7g Ca: 83mg	Körteleves ^{1,7} , Csirkepörkölt, Tészta köret ¹ , Csemege uborka E: 537kcal Tel.zsír.: 3g CH: 74g Só: 3,1g Zsír: 15g Feh.: 25g Cuk.: 26g Ca: 77mg
Uzsonna	Felvágott csirkemell sonka ⁶ , Paradicsom, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 214kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 1,8g Zsír: 5g Feh.: 12g Cuk.: 2g Ca: 22mg	Tepertőkrém (búzacsírás) ^{1,10} , Zöldáru új hagyma, Kenyér ^{1,3,7} E: 242kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 44mg	Sajtkrém ^{7,8} , Kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 309kcal Tel.zsír.: 8g CH: 27g Só: 1,9g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: 1g Ca: 332mg	Szalámi csemege, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 252kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 1,7g Zsír: 12g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 18mg	Háztartási keksz ^{1,3,7} , meggyes krémtúró ⁷ E: 296kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 16g Ca: 27mg
Energia:	824,62kcal	802,59kcal	1 008,69kcal	902,06kcal	1 056,09kcal
Zsír:	21,05g	29,53g	31,08g	51,04g	31,42g
Telített zsírsav:	4,35g	5,95g	13,47g	6,80g	5,25g
Fehérje:	34,52g	33,73g	51,17g	33,03g	42,64g
Szénhidrát:	123,68g	104,28g	128,15g	74,09g	147,80g
Cukor:	19,04g	6,49g	18,37g	6,86g	10,97g
Só:	4,46g	4,66g	6,73g	5,21g	3,69g
Ca:	315,84mg	211,99mg	689,00mg	101,26mg	105,70mg

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. Csillagfűt

A változás jogát fenntartjuk!