

## gyermekétkezés

## Étlap

2026. május 4 - 2026. május 8

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kalács<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b> E: 299kcal Tel.zsír.: 4g CH: 43g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 13g Cuk.: 14g Ca: 243mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Csipkebogyó tea, kockasajt<sup>7</sup></b> E: 171kcal Tel.zsír.: g CH: 31g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 7g Ca: 8mg	<b>rozsos zsemle<sup>1</sup>, Hársfa tea, snidlinges vajkrém<sup>7</sup></b> E: 98kcal Tel.zsír.: 0g CH: 19g Só: 1,0g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 4g Ca: 2mg	<b>Zsemle<sup>1,3,7</sup>, Kenőmájas<sup>6,7</sup>, Gyümölcs tea</b> E: 221kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 1,5g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 16mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b> E: 257kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 10g Cuk.: 26g Ca: 223mg
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros karfiollevés tésztával<sup>1,9</sup>, Bolognai makaróni<sup>1,7</sup>, Sajt szórat<sup>7</sup></b> E: 489kcal Tel.zsír.: 4g CH: 44g Só: 1,9g Zsír: 26g Feh.: 20g Cuk.: 4g Ca: 153mg	<b>Grízgaluska leves<sup>1,3</sup>, Csirke nuggets rántva<sup>1,3</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 486kcal Tel.zsír.: 3g CH: 45g Só: 3,0g Zsír: 24g Feh.: 20g Cuk.: 5g Ca: 105mg	<b>Palóclevés<sup>1,7</sup>, Lekváros bukta<sup>1,3,7</sup>, Alma</b> E: 346kcal Tel.zsír.: 6g CH: 31g Só: 0,9g Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk.: 10g Ca: 53mg	<b>Csontleves<sup>1</sup>, Spenót mártás<sup>1,7,8</sup>, Főtt burgonya, Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 313kcal Tel.zsír.: 3g CH: 39g Só: 2,4g Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk.: 7g Ca: 146mg	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup>, Rizsbetét, Kínai csirke<sup>6</sup></b> E: 263kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 2,2g Zsír: 17g Feh.: 14g Cuk.: 12g Ca: 52mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Szardíniakrém<sup>4,10</sup>, Zöldáru paprika, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 160kcal Tel.zsír.: 0g CH: 28g Só: 1,1g Zsír: 2g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 40mg	<b>Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, Zöldáru uborka</b> E: 241kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 1,7g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk.: 0g Ca: 15mg	<b>Körözött<sup>7</sup>, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, Zöldáru uborka</b> E: 190kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,3g Zsír: 4g Feh.: 10g Cuk.: 2g Ca: 47mg	<b>gépsonka, Paradicsom, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 222kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,4g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 2g Ca: 24mg	<b>Háztartási keksz<sup>1,3,7</sup>, gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 338kcal Tel.zsír.: 4g CH: 54g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 29g Ca: 167mg
Energia:	948,46kcal	898,17kcal	633,98kcal	756,02kcal	856,82kcal
Zsír:	36,64g	38,44g	23,08g	25,83g	28,79g
Telített zsírsav:	7,90g	7,07g	7,55g	8,46g	6,51g
Fehérje:	39,36g	33,74g	25,80g	33,17g	34,12g
Szénhidrát:	114,98g	102,25g	78,61g	95,76g	122,32g
Cukor:	15,36g	4,69g	12,20g	9,28g	29,15g
Só:	3,81g	5,31g	3,19g	5,31g	4,04g
Ca:	435,25mg	128,31mg	101,89mg	185,04mg	443,23mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!