

gyermekétkezés

Étlap

2026. május 11 - 2026. május 15

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
Tízórai	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	Csipkebogyó tea, sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 166kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 7g Ca: 0mg	Kifli ^{1,3} , Tejeskávé ⁷ E: 253kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 9g Cuk.: 20g Ca: 183mg	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, Hársfa tea, Szelet sajt ⁷ E: 331kcal Tel.zsír.: 8g CH: 33g Só: 1,7g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: 5g Ca: 333mg	Briós ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 198kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 15g Ca: 235mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Túrós tészta ^{1,7} , Tejföl öntet ⁷ E: 593kcal Tel.zsír.: 5g CH: 56g Só: 1,1g Zsír: 29g Feh.: 26g Cuk.: 5g Ca: 103mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Alma, Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} E: 356kcal Tel.zsír.: 1g CH: 42g Só: 1,6g Zsír: 13g Feh.: 16g Cuk.: 15g Ca: 41mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Tarhonyáshús ¹ , Cékalsaláta E: 458kcal Tel.zsír.: 3g CH: 52g Só: 2,3g Zsír: 18g Feh.: 21g Cuk.: 8g Ca: 100mg	Zöldséges csipetkeleves ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} E: 354kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 2,9g Zsír: 17g Feh.: 19g Cuk.: 8g Ca: 95mg	Köménymagleves kiflikarikával ^{1,3} , Vadas marhatokány ^{1,7,9,10} , Tészta köret ¹ E: 481kcal Tel.zsír.: 2g CH: 64g Só: 1,9g Zsír: 14g Feh.: 23g Cuk.: 7g Ca: 76mg
Uzsonna	Párizsi ⁶ , Paradicsom, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 241kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 1,7g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 2g Ca: 23mg	Zöldáru paprika, Májkrém ⁶ , Kenyér ^{1,3,7} E: 224kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 1,6g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 18mg	Zöldáru új hagyma, Magyaros vajkrém ⁷ , Kenyér ^{1,3,7} E: 180kcal Tel.zsír.: 0g CH: 30g Só: 1,0g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: g Ca: 39mg	Szalámi csemege, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 245kcal Tel.zsír.: 4g CH: 26g Só: 1,7g Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 15mg	Túrórudi ^{5,7} , Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 358kcal Tel.zsír.: 6g CH: 59g Só: 0,6g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 23g Ca: 15mg
Energia:	1 012,30kcal	746,21kcal	891,61kcal	929,52kcal	1 036,63kcal
Zsír:	41,61g	26,73g	25,19g	43,62g	29,23g
Telített zsírsav:	6,14g	3,24g	3,85g	13,55g	10,72g
Fehérje:	41,72g	31,84g	35,72g	42,67g	40,91g
Szénhidrát:	113,79g	90,68g	129,27g	89,36g	150,77g
Cukor:	7,20g	9,04g	14,34g	8,58g	16,60g
Só:	3,56g	3,24g	4,17g	6,35g	3,03g
Ca:	139,61mg	58,64mg	321,69mg	443,49mg	326,17mg

Allergének:

1. Glutén tartalmzó 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!