

gyermekétkezés

Étlap

2026. május 18 - 2026. május 22

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
Tízórai	Kifli^{1,3}, Kakaó⁷ E: 257kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 10g Cuk.: 26g Ca: 223mg	rozsos zsemle¹, Kenőmájás^{6,7}, Gyümölcs tea E: 158kcal Tel.zsír.: 3g CH: 15g Só: 1,6g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 5mg	Zsemle^{1,3,7}, Sajtkrém^{7,8}, Hársfa tea E: 331kcal Tel.zsír.: 8g CH: 33g Só: 1,7g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: 5g Ca: 333mg	Kifli^{1,3}, Csipkebogyó tea, kockasajt⁷ E: 171kcal Tel.zsír.: g CH: 31g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 7g Ca: 8mg	Pizzás csiga^{1,7}, Gyümölcs tea E: 226kcal Tel.zsír.: g CH: 23g Só: 0,0g Zsír: 12g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 3mg
Ebéd	Zöldbableves magyaros^{1,7,9}, Prágai penne^{1,7}, Tejföl öntet⁷ E: 512kcal Tel.zsír.: 10g CH: 50g Só: 3,0g Zsír: 26g Feh.: 16g Cuk.: 7g Ca: 127mg	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,7}, Burgonyafőzelék^{1,7}, Sertés apró¹ E: 554kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 2,7g Zsír: 34g Feh.: 23g Cuk.: 4g Ca: 69mg	Húsleves (csirke), tészta^{1,8,9}, Főtt hús, Pírított dara¹, Erdei gyümölcsöntet E: 499kcal Tel.zsír.: 0g CH: 59g Só: 2,5g Zsír: 21g Feh.: 22g Cuk.: 14g Ca: 67mg	Alma, Lencsegulyás (sertés) csipetkével^{1,3}, Tejberizs kakaó szórattal⁷ E: 628kcal Tel.zsír.: 2g CH: 82g Só: 1,4g Zsír: 20g Feh.: 27g Cuk.: 36g Ca: 286mg	Zöldborsóleves galuskával^{1,3}, Harcspaprikás^{4,7}, Tészta köret¹ E: 499kcal Tel.zsír.: 3g CH: 62g Só: 1,8g Zsír: 17g Feh.: 23g Cuk.: 3g Ca: 77mg
Uzsonna	Lekvár őszibarack, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 201kcal Tel.zsír.: 1g CH: 35g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 9g Ca: 11mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Zöldáru paprika, Kenyér^{1,3,7} E: 234kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,3g Zsír: 9g Feh.: 9g Cuk.: 1g Ca: 33mg	Tavaszi felvágott⁶, Paradicsom, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 230kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 1,7g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 2g Ca: 24mg	Lilahagyma, Kacsaszír, Kenyér^{1,3,7} E: 211kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,0g Zsír: 8g Feh.: 5g Cuk.: 2g Ca: 18mg	Háztartási keksz^{1,3,7}, meggyes krémtúró⁷ E: 296kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 16g Ca: 27mg
Energia:	969,68kcal	945,63kcal	1 060,16kcal	1 010,39kcal	1 021,38kcal
Zsír:	34,14g	50,59g	45,15g	31,21g	34,94g
Telített zsírsav:	12,43g	8,37g	11,41g	4,41g	4,82g
Fehérje:	31,49g	38,62g	45,93g	37,32g	35,78g
Szénhidrát:	131,90g	79,91g	120,72g	140,78g	136,92g
Cukor:	20,23g	5,30g	9,08g	24,08g	4,47g
Só:	5,02g	5,65g	5,89g	3,00g	2,38g
Ca:	361,15mg	106,82mg	424,50mg	312,01mg	106,34mg

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!