

gyermekétkezés

Étlap

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Tízórai	Rozsos stangli ^{1,3,7} , Gyümölcs tea, póréhagymás vajkrém ⁷ E: 77kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Csipkebogyó tea, pogácsa ^{1,3,7} E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 2g Cuk.: 7g Ca: 0mg	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	Kifli ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 257kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 10g Cuk.: 26g Ca: 223mg	Csíkos kifli ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 97kcal Tel.zsír.: 2g CH: 11g Só: 0,3g Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk.: 11g Ca: 228mg
Ebéd	Csirkeraguleves, tárkonyos ^{1,7,9} , Sajtós makaróni ^{1,7} , Tejföl öntet ⁷ E: 479kcal Tel.zsír.: 8g CH: 48g Só: 2,1g Zsír: 19g Feh.: 27g Cuk.: 5g Ca: 257mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3} , Finomfőzelék ^{1,7} , Sült bécsi virsli E: 387kcal Tel.zsír.: 7g CH: 25g Só: 3,6g Zsír: 24g Feh.: 16g Cuk.: 9g Ca: 114mg	Körteleves ^{1,7} , Bácskai rizseshús, Káposzta saláta E: 529kcal Tel.zsír.: 2g CH: 79g Só: 1,7g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk.: 36g Ca: 76mg	Szárazbab leves ^{1,7,9} , Alma, Szilvás gombóc töltelékes ^{1,3} E: 483kcal Tel.zsír.: 2g CH: 79g Só: 1,7g Zsír: 11g Feh.: 15g Cuk.: 22g Ca: 101mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Sült csirkecomb, Rizi-bizi, Csemege uborka E: 344kcal Tel.zsír.: 1g CH: 40g Só: 4,0g Zsír: 17g Feh.: 14g Cuk.: 3g Ca: 48mg
Uzsonna	Kenőmájás ^{6,7} , Kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 210kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 1,7g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 14mg	Paradicsom, Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 214kcal Tel.zsír.: 1g CH: 30g Só: 1,8g Zsír: 5g Feh.: 12g Cuk.: 2g Ca: 22mg	Padlizsánkrém majonézzel ^{3,10} , Kenyér ^{1,3,7} E: 165kcal Tel.zsír.: 0g CH: 28g Só: 1,2g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 2g Ca: 16mg	Szalámi csemege, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 252kcal Tel.zsír.: 4g CH: 47g Só: 1,7g Zsír: 12g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 18mg	Háztartási keksz ^{1,3,7} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 338kcal Tel.zsír.: 4g CH: 54g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 29g Ca: 167mg
Energia:	765,51kcal	758,25kcal	1 024,80kcal	991,75kcal	778,70kcal
Zsír:	27,80g	36,24g	33,68g	26,01g	28,09g
Telített zsírsav:	11,58g	8,19g	10,57g	7,69g	6,33g
Fehérje:	40,01g	29,94g	38,01g	33,88g	30,90g
Szénhidrát:	86,77g	75,72g	139,94g	153,19g	105,40g
Cukor:	5,45g	10,84g	20,67g	24,54g	21,13g
Só:	3,82g	5,42g	4,56g	4,38g	5,18g
Ca:	273,39mg	135,81mg	424,62mg	342,50mg	443,36mg

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!