

gyermekétkezés

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Tízórai	Pizzás baguette ^{1,3,7} , Csipkebogyó tea E: 206kcal Tel.zsír.: g CH: 28g Só: 0,0g Zsír: 9g Feh.: 4g Cuk.: 7g Ca: 0mg	Gyümölcs tea, sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 143kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Kifli ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 257kcal Tel.zsír.: 2g CH: 47g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 10g Cuk.: 26g Ca: 223mg	Kifli ^{1,3} , Hársfa tea, kockasajt ⁷ E: 159kcal Tel.zsír.: g CH: 28g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 4g Ca: 10mg	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
Ebéd	Bécsi krémleves ^{7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sonkás-sajtos spagetti ^{1,7} E: 405kcal Tel.zsír.: 7g CH: 46g Só: 1,6g Zsír: 17g Feh.: 16g Cuk.: 4g Ca: 232mg	Csontleves ¹ , Főtt csirkemell, Pirított dara ¹ , Almamártás ^{1,7} E: 465kcal Tel.zsír.: 2g CH: 69g Só: 2,7g Zsír: 8g Feh.: 27g Cuk.: 18g Ca: 80mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Tarhonyáshús, zöldséges ¹ , Céklasaláta E: 540kcal Tel.zsír.: 4g CH: 56g Só: 2,9g Zsír: 22g Feh.: 27g Cuk.: 11g Ca: 116mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Sült bécsi virsli E: 562kcal Tel.zsír.: 8g CH: 47g Só: 3,5g Zsír: 30g Feh.: 25g Cuk.: 5g Ca: 99mg	Burgonyakrémleves ^{1,7,9} , Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,6} , Zöldséges rizs E: 380kcal Tel.zsír.: 3g CH: 50g Só: 2,4g Zsír: 9g Feh.: 23g Cuk.: 9g Ca: 67mg
Uzsonna	Körözött ⁷ , Kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 190kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,3g Zsír: 4g Feh.: 10g Cuk.: 2g Ca: 47mg	Májkrém ⁶ , Lilahagyma, Kenyér ^{1,3,7} E: 226kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 1,6g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: 2g Ca: 21mg	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	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	Alma, Túrórudi ^{5,7} E: 147kcal Tel.zsír.: 5g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 3g Cuk.: 19g Ca: 12mg
Energia:	801,34kcal	834,86kcal	1 029,79kcal	961,70kcal	732,62kcal
Zsír:	29,65g	22,52g	34,49g	42,66g	20,52g
Telített zsírsav:	9,19g	4,09g	7,53g	9,67g	8,79g
Fehérje:	30,08g	43,15g	46,37g	39,78g	35,95g
Szénhidrát:	102,18g	111,45g	131,00g	102,54g	99,61g
Cukor:	6,50g	13,49g	21,61g	5,85g	25,72g
Só:	2,94g	4,28g	5,09g	5,88g	2,70g
Ca (tej):	229,75mg	20,00mg	227,20mg	20,00mg	254,28mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!