

gyermekétkezés

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Tízórai	Kifli ^{1,3} , Tejeskávé ⁷ E: 253kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 9g Cuk.: 20g Ca: 183mg	Csipkebogyó tea, perec ¹ E: 65kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: 7g Ca: 0mg	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	Gyümölcs tea, pogácsa ^{1,3,7} E: 135kcal Tel.zsír.: g CH: 14g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, Gyümölcs tea, Szelet sajt ⁷ E: 320kcal Tel.zsír.: 8g CH: 30g Só: 1,7g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: 1g Ca: 334mg
Ebéd	Tejfölös karfiolleves ^{1,7} , Milánói spagetti ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷ E: 450kcal Tel.zsír.: 9g CH: 40g Só: 3,0g Zsír: 24g Feh.: 18g Cuk.: 4g Ca: 185mg	Kertészleves ^{1,9} , Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé) ^{1,3,4} , Fejlesztettbabfőzelék ^{1,7} E: 542kcal Tel.zsír.: 2g CH: 66g Só: 1,7g Zsír: 16g Feh.: 26g Cuk.: 4g Ca: 49mg	Francia hagymaleves kifikarikával ^{1,3,7,8} , Tavaszi rizses hús, Téli vitaminsaláta ⁹ E: 552kcal Tel.zsír.: 6g CH: 69g Só: 2,7g Zsír: 18g Feh.: 25g Cuk.: 17g Ca: 208mg	Húsleves (sertés), cérnametél ^{1,8,9} , Spenót mártás ^{1,7,8} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 389kcal Tel.zsír.: 3g CH: 40g Só: 2,6g Zsír: 15g Feh.: 22g Cuk.: 8g Ca: 163mg	Kukoricaleves ⁷ , Alma, Majorannás sertéstokány ^{1,7} , Tészta köret ¹ E: 584kcal Tel.zsír.: 4g CH: 58g Só: 1,8g Zsír: 29g Feh.: 21g Cuk.: 11g Ca: 87mg
Uzsonna	Szardíniakrém ^{4,10} , Zöldáru paprika, Kenyér ^{1,3,7} E: 160kcal Tel.zsír.: 0g CH: 28g Só: 1,1g Zsír: 2g Feh.: 7g Cuk.: 0g Ca: 40mg	Kenőmájás ^{6,7} , Zöldáru új hagyma, Kenyér ^{1,3,7} E: 221kcal Tel.zsír.: 3g CH: 29g Só: 1,7g Zsír: 8g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 41mg	Sajtkrém ^{7,8} , Kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 309kcal Tel.zsír.: 8g CH: 27g Só: 1,9g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: 1g Ca: 332mg	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	Háztartási keksz ^{1,3,7} , meggyes krémtúró ⁷ E: 296kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 16g Ca: 27mg
Energia:	863,64kcal	827,81kcal	958,23kcal	738,17kcal	1 199,81kcal
Zsír:	28,87g	24,40g	36,25g	26,73g	50,06g
Telített zsírsav:	10,33g	5,23g	15,68g	4,74g	14,11g
Fehérje:	34,53g	36,16g	47,56g	36,76g	44,09g
Szénhidrát:	114,96g	107,51g	106,69g	84,45g	139,28g
Cukor:	12,23g	4,24g	23,87g	10,49g	13,08g
Só:	4,91g	3,38g	4,82g	4,36g	4,05g
Ca (tej):	318,21mg	20,00mg	688,00mg	21,00mg	372,11mg

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!