

gyermekétkezés

Étlap

2026. október 19 - 2026. október 23

Étkezés	2026.10.19 Hétfő	2026.10.20 Kedd	2026.10.21 Szerda	2026.10.22 Csütörtök
Tízórai	Túrós táska _{1,3,7} , Csipkebogyó tea E: 145kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,0g Zsír: 2g Feh.: 4g Cuk.: 7g Ca: 0mg	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	Hársfa tea, vajas pogácsa _{1,3,7} E: 147kcal Tel.zsír.: g CH: 19g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 3g Cuk.: 4g Ca: 2mg	Kifli _{1,3} , Tejeskávét E: 253kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 9g Cuk.: 20g Ca: 183mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3,7} , Káposztás kocka ₁ E: 388kcal Tel.zsír.: 1g CH: 62g Só: 1,8g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 16g Ca: 63mg	Legényfogó leves _{7,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertés apró ₁ E: 591kcal Tel.zsír.: 5g CH: 27g Só: 2,5g Zsír: 38g Feh.: 32g Cuk.: 11g Ca: 147mg	Borscs leves, Túrós lepény _{1,3,7} , Alma E: 266kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 0,2g Zsír: 6g Feh.: 10g Cuk.: 24g Ca: 55mg	BrokkolikréMLEVES pirított tökmaggal _{1,3,7} , Csirkepaprikás ₇ , Tészta köret ₁ , Kovászos uborka E: 548kcal Tel.zsír.: 4g CH: 53g Só: 4,2g Zsír: 24g Feh.: 29g Cuk.: 4g Ca: 112mg
Uzsonna	Zala felvágott ₆ , Zöldáru új hagyma, Kenyér _{1,3,7} E: 216kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 1,8g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk.: g Ca: 45mg	Sajtkrém ₇ , Zöldáru paprika, Kenyér _{1,3,7} E: 220kcal Tel.zsír.: 4g CH: 28g Só: 1,8g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 255mg	gépsonka, Paradicsom, Margarin, Kenyér _{1,3,7} E: 222kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,4g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 2g Ca: 24mg	Gyümölcs joghurt ₇ , Háztartási keksz _{1,3,7} E: 338kcal Tel.zsír.: 4g CH: 54g Só: 1,0g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 29g Ca: 167mg
Energia:	749,03kcal	1 131,71kcal	634,98kcal	1 138,86kcal
Zsír:	18,72g	61,20g	19,45g	35,28g
Telített zsírsav:	3,47g	17,77g	4,38g	9,27g
Fehérje:	26,49g	56,03g	24,76g	48,04g
Szénhidrát:	117,10g	84,48g	87,39g	155,47g
Cukor:	14,15g	12,24g	11,58g	20,05g
Só:	3,55g	6,03g	1,67g	5,95g
Ca (tej):	mg	620,00mg	33,00mg	349,70mg

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. Csillagfű

A változás jogát fenntartjuk!