

gyermekétkezés

Étlap

2024. január 29 - 2024. február 2

Étkezés	2024.01.29 Hétfő	2024.01.30 Kedd	2024.01.31 Szerda	2024.02.01 Csütörtök	2024.02.02 Péntek
Tízórai	Magyaros vajkrém⁷, Csipkebogyó tea, Kenyér^{1,3,7} E: 195,64kcal Tel.zsír.: g CH: 33,66g Só: 1,00g Zsír: 4,40g Feh.: 5,11g Cuk: 6,99g Ca: mg	Kifli^{1,3}, Karamellás tej⁷ E: 256,80kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 47,33g Só: 0,87g Zsír: 2,98g Feh.: 9,88g Cuk: 14,99g Ca: 205,20mg	Kifli^{1,3}, Gyümölcs tea, kockasajt⁷ E: 148,37kcal Tel.zsír.: g CH: 24,22g Só: 0,63g Zsír: 2,94g Feh.: 5,49g Cuk: g Ca: mg	Fahéjas csiga^{1,3,7}, Tej⁷ E: 225,73kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 34,52g Só: 0,32g Zsír: 5,27g Feh.: 9,29g Cuk: 10,99g Ca: 237,12mg	Kenőmájás^{6,7}, Gyümölcs tea, Kenyér^{1,3,7} E: 214,01kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 26,64g Só: 1,69g Zsír: 7,53g Feh.: 8,95g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Burgonyagombóc leves^{1,3}, Sonkás makaróni^{1,7}, Tejföl öntet⁷ E: 359,69kcal Tel.zsír.: 4,26g CH: 44,55g Só: 1,75g Zsír: 14,16g Feh.: 12,47g Cuk: g Ca: 50,00mg	Zöldségleves^{1,9}, Húsgombóc paradicsommártással^{1,3,9} E: 298,40kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 32,65g Só: 1,70g Zsír: 10,94g Feh.: 15,48g Cuk: 5,99g Ca: mg	Betyár leves^{1,7,9}, Alma, Tejberizs⁷, Kakaó szórat E: 577,59kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 69,61g Só: 1,57g Zsír: 22,74g Feh.: 21,07g Cuk: 15,77g Ca: 248,00mg	Csontleves¹, Spenót mártás^{1,7,8}, Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás³ E: 268,02kcal Tel.zsír.: 3,24g CH: 29,22g Só: 1,85g Zsír: 11,59g Feh.: 11,02g Cuk: g Ca: 21,00mg	Tojásleves^{1,3}, Székelykáposzta^{1,7}, Tefjöl öntet⁷ E: 336,02kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 12,37g Só: 2,62g Zsír: 21,86g Feh.: 20,74g Cuk: g Ca: 50,00mg
Uzsonna	Margarin, Méz, Kenyér^{1,3,7}, Kenyér^{1,3,7} E: 318,59kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 57,99g Só: 2,10g Zsír: 5,05g Feh.: 9,84g Cuk: 5,67g Ca: mg	Padlizsánkrém⁷, Kenyér^{1,3,7} E: 141,92kcal Tel.zsír.: 0,12g CH: 27,99g Só: 1,22g Zsír: 0,78g Feh.: 5,53g Cuk: g Ca: 7,20mg	Mexikói felvágott, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 174,04kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,37g Só: 1,10g Zsír: 4,67g Feh.: 5,39g Cuk: g Ca: mg	Sajtkrém^{7,8}, Paradicsom, Kenyér^{1,3,7} E: 316,38kcal Tel.zsír.: 8,09g CH: 28,47g Só: 1,91g Zsír: 15,28g Feh.: 15,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Túrórudi^{5,7}, Háztartási keksz^{1,3,7} E: 357,60kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 58,59g Só: 0,59g Zsír: 9,72g Feh.: 8,73g Cuk: 22,56g Ca: mg
Energia:	873,92kcal	697,12kcal	900,00kcal	810,13kcal	907,63kcal
Zsír:	23,61g	14,70g	30,35g	32,14g	39,12g
Telített zsírsav:	5,56g	2,39g	5,41g	13,84g	13,41g
Fehérje:	27,42g	30,89g	31,95g	36,11g	38,42g
Szénhidrát:	136,20g	107,96g	121,20g	92,21g	97,59g
Cukor:	12,66g	20,98g	15,77g	10,99g	22,56g
Só:	4,85g	3,79g	3,31g	4,07g	4,90g
Ca:	50,00mg	212,40mg	248,00mg	578,12mg	50,00mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!