

gyermekétkezés

Étlap

2024. február 5 - 2024. február 9

| Étkezés | 2024.02.05 Hétfő | 2024.02.06 Kedd | 2024.02.07 Szerda | 2024.02.08 Csütörtök | 2024.02.09 Péntek |
|-------------------|--|--|---|---|--|
| Tízórai | Kenőmájas^{6,7}, Csipkebogyó tea, Kenyér^{1,3,7} E: 236,64kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 33,22g Só: 1,69g Zsír: 7,43g Feh.: 8,88g Cuk: 6,99g Ca: mg | Kifli^{1,3}, Kakaó⁷ E: 256,65kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 46,70g Só: 0,91g Zsír: 3,10g Feh.: 10,20g Cuk: 14,33g Ca: 205,20mg | Zsemle^{1,3,7}, Margarin, Gyümölcs tea, Szelet sajt⁷ E: 319,91kcal Tel.zsír: 8,07g CH: 29,61g Só: 1,69g Zsír: 15,15g Feh.: 15,26g Cuk: g Ca: 320,00mg | Tej⁷, kalács^{1,3,7} E: 217,90kcal Tel.zsír: 2,93g CH: 30,06g Só: 0,58g Zsír: 6,16g Feh.: 10,34g Cuk: 2,10g Ca: 228,00mg | Hársfa tea, Kenyér^{1,3,7}, natúr sajtkrém⁷ E: 153,41kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 30,24g Só: 1,02g Zsír: 1,27g Feh.: 5,03g Cuk: 4,05g Ca: 2,96mg |
| Ebéd | Csirkeraguleves^{1,9}, Túrós tészta^{1,7}, Tejföl öntet⁷ E: 434,76kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 49,80g Só: 1,08g Zsír: 14,48g Feh.: 25,25g Cuk: g Ca: 74,00mg | Rizsleves⁹, Debreceni páros, Fejtettbabfőzelék^{1,7} E: 393,74kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 47,50g Só: 1,69g Zsír: 12,22g Feh.: 15,57g Cuk: g Ca: 20,00mg | Borscs leves, Alma, Kókusz kocka^{1,3,7} E: 172,68kcal Tel.zsír: g CH: 23,80g Só: 0,01g Zsír: 7,44g Feh.: 2,19g Cuk: g Ca: mg | GombakréMLEVES⁷, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel⁶, Kovászos uborka E: 454,59kcal Tel.zsír: 5,51g CH: 36,68g Só: 5,30g Zsír: 25,07g Feh.: 19,70g Cuk: g Ca: 15,75mg | Zöldborsóleves galuskával^{1,3}, Csirkepaprikás⁷, Tészta köret^{1,3}, Vitamin saláta E: 583,86kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 66,97g Só: 2,41g Zsír: 20,91g Feh.: 30,41g Cuk: g Ca: 20,00mg |
| Uzsonna | Párizsi⁶, Paradicsom, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 240,66kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 27,83g Só: 1,71g Zsír: 10,09g Feh.: 8,88g Cuk: g Ca: mg | Magyaros vajkrém⁷, Kenyér^{1,3,7}, Zöldáru uborka E: 168,68kcal Tel.zsír: g CH: 26,84g Só: 1,00g Zsír: 4,41g Feh.: 5,21g Cuk: g Ca: mg | Tojáskrém^{3,7,10}, Lilahagyma, Kenyér^{1,3,7} E: 235,64kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 29,11g Só: 1,28g Zsír: 9,04g Feh.: 9,09g Cuk: g Ca: 2,00mg | Lekvár sárgabarack, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 197,76kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 33,91g Só: 1,11g Zsír: 4,55g Feh.: 4,96g Cuk: 6,52g Ca: mg | Háztartási keksz^{1,3,7}, meggyes krémtúró⁷ E: 295,98kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 51,67g Só: 0,60g Zsír: 6,17g Feh.: 8,14g Cuk: 15,13g Ca: 12,11mg |
| Energia: | 912,06kcal | 819,07kcal | 728,23kcal | 870,25kcal | 1 033,25kcal |
| Zsír: | 31,99g | 19,73g | 31,63g | 35,78g | 28,35g |
| Telített zsírsav: | 9,39g | 3,82g | 10,36g | 9,74g | 6,58g |
| Fehérje: | 43,00g | 30,98g | 26,54g | 35,00g | 43,58g |
| Szénhidrát: | 110,85g | 121,04g | 82,53g | 100,65g | 148,88g |
| Cukor: | 6,99g | 14,33g | g | 8,61g | 19,18g |
| Só: | 4,48g | 3,60g | 2,98g | 6,99g | 4,04g |
| Ca: | 74,00mg | 225,20mg | 322,00mg | 243,75mg | 35,07mg |

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!