

gyermekétkezés

Étlap

2024. február 12 - 2024. február 16

Étkezés	2024.02.12 Hétfő	2024.02.13 Kedd	2024.02.14 Szerda	2024.02.15 Csütörtök	2024.02.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Körözött<sup>7</sup>, Gyümölcs tea, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 194,66kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 28,54g Só: 1,32g Zsír: 3,93g Feh.: 10,26g Cuk: g Ca: 34,00mg	<b>Briós<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b> E: 197,75kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,69g Só: 0,50g Zsír: 5,37g Feh.: 9,45g Cuk: 4,07g Ca: 228,00mg	<b>Zsemle<sup>1,3,7</sup>, Kenőmájás<sup>6,7</sup>, Gyümölcs tea</b> E: 221,01kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 28,99g Só: 1,48g Zsír: 7,38g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Tejeskávé<sup>7</sup></b> E: 252,87kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 47,60g Só: 0,84g Zsír: 2,73g Feh.: 9,19g Cuk: 11,99g Ca: 171,00mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Gyümölcs tea, kockasajt<sup>7</sup></b> E: 148,37kcal Tel.zsír: g CH: 24,22g Só: 0,63g Zsír: 2,94g Feh.: 5,49g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldbableves tejfölös<sup>1,7</sup>, Bolognai szósz, Tészta köret<sup>1</sup>, Sajt szórát<sup>7</sup></b> E: 418,23kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 58,50g Só: 2,22g Zsír: 14,23g Feh.: 12,91g Cuk: g Ca: 68,00mg	<b>Daragaluska leves friss zöldségből<sup>1,3,9</sup>, Kelkáposzta főzelék<sup>1</sup>, Rántott párizsi<sup>1,3,6</sup></b> E: 602,37kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 40,73g Só: 3,06g Zsír: 40,88g Feh.: 15,82g Cuk: g Ca: mg	<b>Legényfogó leves<sup>7,9</sup>, Lekváros bukta<sup>1,3,7</sup>, Alma</b> E: 401,51kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 55,09g Só: 1,12g Zsír: 11,27g Feh.: 18,68g Cuk: 3,00g Ca: 60,52mg	<b>Húsleves (csirke), tésztával<sup>1,8,9</sup>, Főtt csirkemell, Píritott dara<sup>1</sup>, Erdei gyümölcsöntet</b> E: 428,89kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 59,17g Só: 2,49g Zsír: 9,83g Feh.: 30,85g Cuk: 6,99g Ca: mg	<b>Brokkolikrémleves<sup>1,3,7</sup>, Csikóstokány<sup>1,7</sup>, Rizibizi</b> E: 382,41kcal Tel.zsír: 3,56g CH: 34,11g Só: 2,23g Zsír: 18,72g Feh.: 16,93g Cuk: g Ca: 26,30mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Nutella<sup>1,5</sup>, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 183,10kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 31,85g Só: 1,11g Zsír: 3,60g Feh.: 5,55g Cuk: 4,80g Ca: mg	<b>Szalámi csemege, Zöldáru póréhagyma, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 249,59kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 27,16g Só: 1,74g Zsír: 11,51g Feh.: 9,00g Cuk: g Ca: mg	<b>Felvágott csirkemell sonka<sup>6</sup>, Paradicsom, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 213,96kcal Tel.zsír: 1,48g CH: 29,87g Só: 1,80g Zsír: 5,05g Feh.: 11,97g Cuk: g Ca: mg	<b>Sajtkrém<sup>7,8</sup>, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, Zöldáru uborka</b> E: 308,80kcal Tel.zsír: 8,08g CH: 27,04g Só: 1,90g Zsír: 15,21g Feh.: 15,50g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Háztartási keksz<sup>1,3,7</sup>, gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 337,65kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 54,48g Só: 0,95g Zsír: 8,52g Feh.: 10,23g Cuk: 20,85g Ca: 152,40mg
Energia:	795,99kcal	1 049,71kcal	836,48kcal	990,55kcal	868,43kcal
Zsír:	21,77g	57,76g	23,70g	27,78g	30,19g
Telített zsírsav:	6,11g	10,57g	8,40g	9,87g	7,09g
Fehérje:	28,72g	34,27g	39,40g	55,53g	32,65g
Szénhidrát:	118,89g	95,58g	113,95g	133,81g	112,81g
Cukor:	4,80g	4,07g	3,00g	18,98g	20,85g
Só:	4,66g	5,30g	4,40g	5,23g	3,81g
Ca:	102,00mg	228,00mg	60,52mg	491,00mg	178,70mg

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

A változás jogát fenntartjuk!