

## gyermekétkezés

## Étlap

2024. február 19 - 2024. február 23

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Pizzás csiga<sup>1,7</sup>, Gyümölcs tea</b> E: 226,01kcal Tel.zsír: g CH: 23,41g Só: 0,00g Zsír: 11,61g Feh.: 4,57g Cuk: g Ca: mg	<b>Gyümölcs tea, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, pulykamájás pástétom<sup>1,6</sup></b> E: 208,93kcal Tel.zsír: g CH: 29,01g Só: 1,00g Zsír: 5,70g Feh.: 9,53g Cuk: g Ca: mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b> 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	<b>Zsemle<sup>1,3,7</sup>, Csipkebogyó tea, Szelet sajt<sup>7</sup></b> E: 305,84kcal Tel.zsír: 6,77g CH: 36,17g Só: 1,59g Zsír: 10,99g Feh.: 15,18g Cuk: 6,99g Ca: 320,00mg	<b>Tej<sup>7</sup>, fatörzs kifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 97,00kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 10,60g Só: 0,27g Zsír: 3,00g Feh.: 6,80g Cuk: g Ca: 228,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,7</sup>, Káposztás tészta (káposztás kocka)<sup>1</sup></b> E: 410,11kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 64,56g Só: 1,59g Zsír: 11,09g Feh.: 12,09g Cuk: 3,00g Ca: mg	<b>Zöldséges csipetkeleves<sup>1,3</sup>, Rántott hal (tonhal)<sup>1,3,4</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 612,17kcal Tel.zsír: 5,91g CH: 43,05g Só: 2,73g Zsír: 36,24g Feh.: 26,77g Cuk: g Ca: 34,20mg	<b>Almaleves<sup>1,7</sup>, Tarhonyáshús<sup>1</sup>, Céklasaláta</b> E: 446,17kcal Tel.zsír: 2,01g CH: 60,17g Só: 1,67g Zsír: 13,28g Feh.: 19,66g Cuk: 7,99g Ca: 20,00mg	<b>Csontleves<sup>1</sup>, Sóskafőzelék<sup>1,7</sup>, Főtt burgonya, Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 360,79kcal Tel.zsír: 2,78g CH: 45,73g Só: 2,71g Zsír: 13,13g Feh.: 13,19g Cuk: 4,00g Ca: 20,00mg	<b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup>, Sült csirkecomb, Kukoricás rizs, Csemege uborka</b> E: 409,30kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 55,43g Só: 3,97g Zsír: 17,22g Feh.: 14,70g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Zöldáru-répa, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 183,58kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 29,91g Só: 1,13g Zsír: 4,48g Feh.: 5,59g Cuk: g Ca: mg	<b>Marha párizsi, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 239,38kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 27,98g Só: 2,68g Zsír: 10,13g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: mg	<b>Mandarin, meggyes krémtúró<sup>7</sup></b> E: 99,17kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 15,65g Só: 0,01g Zsír: 2,42g Feh.: 3,03g Cuk: 4,03g Ca: 12,11mg	<b>Paprikás szalámi, Paradicsom, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 249,06kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 27,82g Só: 1,71g Zsír: 11,50g Feh.: 8,25g Cuk: g Ca: mg	<b>Margarin, Méz, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 189,09kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 31,84g Só: 1,10g Zsír: 4,55g Feh.: 4,94g Cuk: 5,67g Ca: mg
Energia:	819,70kcal	1 060,48kcal	801,99kcal	915,69kcal	695,39kcal
Zsír:	27,18g	52,06g	18,79g	35,62g	24,77g
Telített zsírsav:	1,41g	9,27g	4,66g	13,29g	4,28g
Fehérje:	22,25g	45,05g	32,90g	36,62g	26,43g
Szénhidrát:	117,89g	100,05g	122,51g	109,72g	97,87g
Cukor:	3,00g	g	26,35g	10,99g	5,67g
Só:	2,71g	6,41g	2,59g	6,01g	5,34g
Ca:	mg	34,20mg	237,31mg	340,00mg	228,00mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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!