

gyermekétkezés

Étlap

2024. február 26 - 2024. március 1

| Étkezés           | 2024.02.26<br>Hétfő   | 2024.02.27<br>Kedd   | 2024.02.28<br>Szerda   | 2024.02.29<br>Csütörtök  | 2024.03.01<br>Péntek  |
|-------------------|---|--|--|--|---|
| <b>Tízórai</b>    | <b>Sajtos pogácsa<sup>1,3,7</sup>,<br/>Csipkebogyó tea</b><br>E: 234,69kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 24,99g<br>Só: 0,00g<br>Zsír: 9,90g<br>Feh.: 9,90g<br>Cuk: 6,99g<br>Ca: mg   | <b>Magyaros vajkrém<sup>7</sup>,<br/>Gyümölcs tea, bakonyi<br/>barna kenyér<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 117,01kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 16,11g<br>Só: 0,35g<br>Zsír: 4,25g<br>Feh.: 2,83g<br>Cuk: g<br>Ca: mg                                       | <b>Korpás kifli<sup>1</sup>,<br/>Tejeskávé<sup>7</sup></b><br>E: 206,67kcal<br>Tel.zsír: 1,30g<br>CH: 37,03g<br>Só: 0,53g<br>Zsír: 2,83g<br>Feh.: 8,05g<br>Cuk: 11,99g<br>Ca: 171,00mg   | <b>Hársfa tea, kockasajt<sup>7</sup>,<br/>magos kifli<sup>1</sup></b><br>E: 164,01kcal<br>Tel.zsír: 0,07g<br>CH: 27,25g<br>Só: 0,61g<br>Zsír: 3,53g<br>Feh.: 5,65g<br>Cuk: 4,05g<br>Ca: mg   | <b>Kalács<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b><br>E: 298,50kcal<br>Tel.zsír: 3,79g<br>CH: 43,03g<br>Só: 0,79g<br>Zsír: 8,26g<br>Feh.: 12,70g<br>Cuk: 3,50g<br>Ca: 228,00mg  |
| <b>Ebéd</b>       | <b>Magyaros karfiolleves<br/>tésztával<sup>1,9</sup>, Penne<br/>Arrabiata<sup>1,7</sup>, Sajt szórát<sup>7</sup></b><br>E: 349,96kcal<br>Tel.zsír: 3,01g<br>CH: 51,29g<br>Só: 1,21g<br>Zsír: 9,99g<br>Feh.: 13,08g<br>Cuk: g<br>Ca: 99,00mg | <b>Zöldségleves<br/>eperlevéllel<sup>1,9</sup>,<br/>Burgonyafőzelék<sup>1,7</sup>,<br/>Fasírt (sertés)<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 462,46kcal<br>Tel.zsír: 3,18g<br>CH: 42,55g<br>Só: 2,86g<br>Zsír: 23,38g<br>Feh.: 18,78g<br>Cuk: g<br>Ca: 20,00mg | <b>Gulyásleves<br/>csipetkével,<br/>sertésből<sup>1,3</sup>,<br/>Szilvalekváros gombóc<br/>(mirelit)<sup>1,3</sup></b><br>E: 606,69kcal<br>Tel.zsír: 0,84g<br>CH: 80,34g<br>Só: 1,91g<br>Zsír: 21,69g<br>Feh.: 20,06g<br>Cuk: 16,50g<br>Ca: mg | <b>Gombaleves<br/>magyaros, tésztával<sup>1,9</sup>,<br/>Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup>,<br/>Rántott csirkemáj<sup>1,3</sup></b><br>E: 574,36kcal<br>Tel.zsír: 5,40g<br>CH: 42,34g<br>Só: 2,70g<br>Zsír: 33,62g<br>Feh.: 23,76g<br>Cuk: g<br>Ca: 20,00mg | <b>Tojásleves,<br/>csurgatott<sup>1,3</sup>, Vadas<br/>marhatokány<sup>1,7,9,10</sup>,<br/>Tészta köret<sup>1</sup></b><br>E: 475,93kcal<br>Tel.zsír: 2,63g<br>CH: 58,44g<br>Só: 1,80g<br>Zsír: 15,80g<br>Feh.: 23,68g<br>Cuk: 1,00g<br>Ca: 20,00mg |
| <b>Uzsonna</b>    | <b>gépsonka, Zöldáru<br/>paprika, Margarin,<br/>teljesörlésű kenyér<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 162,53kcal<br>Tel.zsír: 2,05g<br>CH: 15,41g<br>Só: 0,73g<br>Zsír: 6,67g<br>Feh.: 10,05g<br>Cuk: g<br>Ca: mg                                   | <b>Szardíniakrém<sup>4,10</sup>,<br/>Zöldáru uborka,<br/>félbarna kenyér<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 102,01kcal<br>Tel.zsír: 0,48g<br>CH: 16,17g<br>Só: 0,72g<br>Zsír: 2,05g<br>Feh.: 4,56g<br>Cuk: g<br>Ca: mg                                      | <b>Kenőmájás<sup>6,7</sup>,<br/>Paradicsom, félbarna<br/>kenyér<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 165,46kcal<br>Tel.zsír: 3,18g<br>CH: 17,37g<br>Só: 1,29g<br>Zsír: 7,31g<br>Feh.: 7,32g<br>Cuk: g<br>Ca: mg   | <b>Alma, Körözött<sup>7</sup>,<br/>Kenyér<sup>1,3,7</sup></b><br>E: 227,43kcal<br>Tel.zsír: 1,76g<br>CH: 35,83g<br>Só: 1,33g<br>Zsír: 4,26g<br>Feh.: 10,63g<br>Cuk: g<br>Ca: 34,00mg   | <b>Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup></b><br>E: 72,50kcal<br>Tel.zsír: 0,84g<br>CH: 10,04g<br>Só: 0,11g<br>Zsír: 2,00g<br>Feh.: 3,50g<br>Cuk: 5,90g<br>Ca: 114,00mg  |
| Energia:          | 747,17kcal  | 681,48kcal   | 978,82kcal   | 965,80kcal   | 846,93kcal  |
| Zsír:             | 26,56g  | 29,68g   | 31,83g   | 41,41g   | 26,06g  |
| Telített zsírsav: | 5,07g   | 3,67g  | 5,32g  | 7,23g  | 7,26g   |
| Fehérje:          | 33,03g  | 26,17g   | 35,42g   | 40,04g   | 39,88g  |
| Szénhidrát:       | 91,69g  | 74,83g   | 134,74g  | 105,42g  | 111,51g   |
| Cukor:            | 6,99g   | g  | 28,49g   | 4,05g  | 10,39g  |
| Só:               | 1,94g   | 3,93g  | 3,73g  | 4,64g  | 2,70g   |
| Ca:               | 99,00mg   | 20,00mg  | 171,00mg   | 54,00mg  | 362,00mg  |

**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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!