

gyermekétkezés

Étlap

2024. március 11 - 2024. március 14

Étkezés	2024.03.11 Hétfő	2024.03.12 Kedd	2024.03.13 Szerda	2024.03.14 Csütörtök
Tízórai	Kifli^{1,3}, Tejeskávé⁷ 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	Gyümölcs tea, kockasajt⁷, magos kifli¹ E: 124,67kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 18,07g Só: 0,46g Zsír: 3,39g Feh.: 4,71g Cuk: g Ca: mg	Magyaros vajkrém⁷, Hársfa tea, Kenyér^{1,3,7} E: 183,85kcal Tel.zsír.: g CH: 30,72g Só: 1,00g Zsír: 4,40g Feh.: 5,13g Cuk: 4,05g Ca: mg	Körözött⁷, Gyümölcs tea, Kenyér^{1,3,7} E: 194,66kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 28,54g Só: 1,32g Zsír: 3,93g Feh.: 10,26g Cuk: g Ca: 34,00mg
Ebéd	Csirkeraguleves, tárkonyos^{1,7,9}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Céklasaláta E: 451,98kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 61,78g Só: 2,29g Zsír: 12,24g Feh.: 22,64g Cuk: 2,00g Ca: 20,00mg	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,7}, Finomfőzelék^{1,7}, Fasírt (sertés)^{1,3,7} E: 441,87kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 38,43g Só: 3,23g Zsír: 21,41g Feh.: 22,14g Cuk: g Ca: 34,20mg	Palócleves^{1,7}, Alma, Csokiöntet^{1,7}, Piskóta kocka^{1,3} E: 399,33kcal Tel.zsír.: 6,61g CH: 40,26g Só: 1,12g Zsír: 19,02g Feh.: 15,34g Cuk: 14,55g Ca: 88,40mg	Karfiolkrémleves⁷, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Rizsbetét, Budapest sertésragu E: 278,98kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 15,21g Só: 1,90g Zsír: 14,99g Feh.: 19,82g Cuk: g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Szardíniakrém^{4,10}, Zöldáru uborka, korpás kenyér^{1,3,7} E: 98,97kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 15,72g Só: 1,23g Zsír: 2,07g Feh.: 4,02g Cuk: g Ca: mg	Kenőmájás^{6,7}, hagyma, teljesörlésű kenyér^{1,3,7} E: 156,47kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 15,61g Só: 0,99g Zsír: 7,33g Feh.: 7,12g Cuk: g Ca: mg	Tavaszi felvágott⁶, Zöldáru paprika, Margarin, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 177,29kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 17,62g Só: 1,26g Zsír: 8,86g Feh.: 6,53g Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsjoghurt^{1,3,7} E: 198,45kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg
Energia:	803,82kcal	723,01kcal	760,47kcal	672,09kcal
Zsír:	17,04g	32,14g	32,28g	23,64g
Telített zsírsav:	4,02g	5,63g	9,56g	6,54g
Fehérje:	35,85g	33,97g	27,00g	38,19g
Szénhidrát:	125,10g	72,10g	88,60g	74,23g
Cukor:	13,99g	g	18,60g	9,75g
Só:	4,36g	4,67g	3,38g	4,22g
Ca:	191,00mg	34,20mg	88,40mg	206,40mg

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!