

gyermekétkezés

Étlap

2024. március 25 - 2024. március 29

| Étkezés | 2024.03.25 Hétfő | 2024.03.26 Kedd | 2024.03.27 Szerda | 2024.03.28 Csütörtök | 2024.03.29 Péntek |
|-------------------|---|---|---|-------------------------|----------------------|
| Tízórai | Hársfa tea, Kenyér ^{1,3,7} , póréhagymás vajkrém ⁷ E: 153,39kcal Tel.zsír: 0,51g CH: 30,31g Só: 1,03g Zsír: 1,27g Feh.: 4,96g Cuk: 4,05g Ca: mg | Kifli ^{1,3} , Tejeskávé ⁷ 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, kockasajt ⁷ , magos kifli ¹ E: 124,67kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 18,07g Só: 0,46g Zsír: 3,39g Feh.: 4,71g Cuk: g Ca: mg | | |
| Ebéd | Zöldbableves tejfölös ^{1,7} , Milánói makaróni köret ^{1,3} , Sajt szórát ⁷ E: 375,48kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 49,98g Só: 1,43g Zsír: 14,07g Feh.: 11,36g Cuk: g Ca: 68,00mg | Burgonyagombóc leves ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Dínó E: 273,69kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 30,22g Só: 1,71g Zsír: 11,10g Feh.: 12,17g Cuk: g Ca: 34,20mg | Fokhagymakrémleves ^{1,7,8} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Rizsbetét, Bakonyi sertésapró ^{1,7} , Káposzta saláta E: 433,59kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 28,04g Só: 2,37g Zsír: 27,89g Feh.: 15,33g Cuk: 2,00g Ca: 35,75mg | | |
| Uzsonna | Szardíniakrém ^{4,10} , Paradicsom, korpás kenyér ^{1,3,7} E: 106,55kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 17,15g Só: 1,23g Zsír: 2,14g Feh.: 4,32g Cuk: g Ca: mg | Mexikói felvágott, félbarna kenyér ^{1,3,7} , hagyma E: 6,46kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 1,47g Só: 0,01g Zsír: 0,04g Feh.: 0,37g Cuk: g Ca: mg | Pizzás csiga ^{1,7} , Alma E: 258,78kcal Tel.zsír: g CH: 30,70g Só: 0,01g Zsír: 11,94g Feh.: 4,94g Cuk: g Ca: mg | | |
| Energia: | 635,42kcal | 533,02kcal | 817,04kcal | kcal | kcal |
| Zsír: | 17,48g | 13,88g | 43,22g | g | g |
| Telített zsírsav: | 4,31g | 2,64g | 3,76g | g | g |
| Fehérje: | 20,64g | 21,73g | 24,98g | g | g |
| Szénhidrát: | 97,44g | 79,29g | 76,80g | g | g |
| Cukor: | 4,05g | 11,99g | 2,00g | g | g |
| Só: | 3,69g | 2,56g | 2,84g | g | g |
| Ca: | 68,00mg | 205,20mg | 35,75mg | mg | mg |

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!