

gyermekétkezés

Étlap

2024. április 8 - 2024. április 12

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
Tízórai	Magyaros vajkrém⁷, Csipkebogyó tea, teljesörlésű kenyér^{1,3,7} E: 137,15kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 21,58g Só: 0,29g Zsír: 4,27g Feh.: 2,99g Cuk: 6,99g Ca: mg	Kifli^{1,3}, Kakaó⁷ 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	Körözött⁷, Gyümölcs tea, korpás kenyér^{1,3,7} E: 139,82kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 17,63g Só: 1,43g Zsír: 3,75g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: 34,00mg	Csíkos kifli^{1,3,7}, Tej⁷ E: 97,00kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 10,60g Só: 0,27g Zsír: 3,00g Feh.: 6,80g Cuk: g Ca: 228,00mg	Zsemle^{1,3,7}, Margarin, Hársfa tea, Szelet sajt⁷ E: 330,75kcal Tel.zsír: 8,07g CH: 33,25g Só: 1,69g Zsír: 15,04g Feh.: 15,21g Cuk: 4,05g Ca: 320,00mg
Ebéd	Magyaros karfiolleves tésztával^{1,9}, Carbonara mártás^{1,7}, Tészta köret¹ E: 549,98kcal Tel.zsír: 10,88g CH: 58,02g Só: 2,32g Zsír: 27,98g Feh.: 15,59g Cuk: g Ca: 91,00mg	Burgonyaleves (magyaros)¹, Tökfőzelék^{1,7}, Fasírt (sertés)^{1,3,7} E: 437,70kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 34,50g Só: 2,81g Zsír: 24,61g Feh.: 17,27g Cuk: g Ca: 20,00mg	Babgulyás^{1,9}, Alma, Túrós derelye^{1,3,7}, Tejföl öntet⁷ E: 738,49kcal Tel.zsír: 10,48g CH: 85,87g Só: 1,94g Zsír: 31,09g Feh.: 25,11g Cuk: 8,20g Ca: 66,00mg	Zöldségleves^{1,9}, Fokhagymás sertés sült, Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9} E: 387,00kcal Tel.zsír: 1,22g CH: 41,46g Só: 2,57g Zsír: 15,63g Feh.: 18,08g Cuk: 4,00g Ca: mg	Brokkolikrémleves^{1,3,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Sült csirkecomb, Rizi- bizi, csalamádé E: 369,12kcal Tel.zsír: 2,50g CH: 39,17g Só: 3,87g Zsír: 19,63g Feh.: 14,44g Cuk: 3,00g Ca: 6,30mg
Uzsonna	Szalámi csemege, Margarin, Kenyér^{1,3,7}, Zöldáru uborka E: 245,23kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 26,39g Só: 1,74g Zsír: 11,48g Feh.: 8,77g Cuk: g Ca: mg	Nutella^{1,5}, Kenyér^{1,3,7} E: 183,10kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 31,85g Só: 1,11g Zsír: 3,60g Feh.: 5,55g Cuk: 4,80g Ca: mg	Párizsi⁶, Paradicsom, Margarin, teljesörlésű kenyér^{1,3,7} E: 182,17kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 15,75g Só: 1,00g Zsír: 9,96g Feh.: 6,76g Cuk: g Ca: mg	Sajtkrém^{7,8}, Zöldpaprika, korpás kenyér^{1,3,7} E: 260,62kcal Tel.zsír: 8,08g CH: 17,16g Só: 2,01g Zsír: 15,14g Feh.: 13,38g Cuk: g Ca: 320,00mg	Gyümölcsjoghurt⁷, Kifli^{1,3} E: 181,70kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 32,84g Só: 0,74g Zsír: 2,28g Feh.: 7,26g Cuk: 5,90g Ca: 114,00mg
Energia:	932,36kcal	877,45kcal	1 060,48kcal	744,61kcal	881,57kcal
Zsír:	43,72g	31,31g	44,79g	33,77g	36,95g
Telített zsírsav:	14,85g	5,86g	13,57g	10,92g	11,41g
Fehérje:	27,35g	33,03g	39,62g	38,26g	36,91g
Szénhidrát:	105,98g	113,05g	119,26g	69,22g	105,26g
Cukor:	6,99g	19,13g	8,20g	4,00g	12,95g
Só:	4,35g	4,83g	4,38g	4,85g	6,30g
Ca:	91,00mg	225,20mg	100,00mg	548,00mg	440,30mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!