

gyermekétkezés

Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Tízórai	Csipkebogyó tea, vajás pogácsa^{1,3,7} E: 158,34kcal Tel.zsír.: g CH: 21,87g Só: 0,00g Zsír: 6,24g Feh.: 2,73g Cuk: 6,99g Ca: mg	Tej⁷, kalács^{1,3,7} E: 217,90kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 30,06g Só: 0,58g Zsír: 6,16g Feh.: 10,34g Cuk: 2,10g Ca: 228,00mg	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	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	Hársfa tea, korpás zsemle^{1,3,7}, snidlinges vajkrém⁷ E: 99,59kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 18,84g Só: 0,38g Zsír: 1,23g Feh.: 3,21g Cuk: 4,05g Ca: mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,7}, Alma, Mákos tészta¹ E: 473,18kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 67,80g Só: 1,58g Zsír: 15,00g Feh.: 15,64g Cuk: 7,00g Ca: mg	Csontleves¹, Paraj (spenót) főzelék^{1,7}, Főtt tojás³, Főtt burgonya fél adag E: 298,87kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 34,46g Só: 2,23g Zsír: 11,53g Feh.: 13,49g Cuk: g Ca: 79,80mg	Palócleves^{1,7}, Tejberizs kakaó szórattal⁷ E: 510,99kcal Tel.zsír.: 7,34g CH: 62,06g Só: 1,36g Zsír: 19,22g Feh.: 20,10g Cuk: 13,99g Ca: 248,00mg	Daragaluska leves friss zöldségből^{1,3,9}, Kelkáposzta főzelék¹, Sertés apró¹ E: 525,14kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 29,93g Só: 2,62g Zsír: 34,25g Feh.: 21,71g Cuk: g Ca: mg	Tojásleves, csurgatott^{1,3}, Vadas marhatokány^{1,7,9,10}, Tészta köret¹ E: 475,93kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 58,44g Só: 1,80g Zsír: 15,80g Feh.: 23,68g Cuk: 1,00g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Paprikás szalámi, Zöldáru új hagyma, Margarin, korpás kenyér^{1,3,7} E: 198,38kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 18,24g Só: 1,83g Zsír: 11,32g Feh.: 6,08g Cuk: g Ca: mg	Kenőmájás^{6,7}, Paradicsom, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 165,46kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 17,37g Só: 1,29g Zsír: 7,31g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: mg	Tavaszi felvágott⁶, Zöldáru paprika, Margarin, kenyér, barna, dabasi rozsos^{1,3,7} E: 176,69kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 16,90g Só: 1,01g Zsír: 9,10g Feh.: 6,62g Cuk: g Ca: mg	Lekvár sárgabarack, Kenyér^{1,3,7} E: 161,06kcal Tel.zsír.: g CH: 33,89g Só: 1,01g Zsír: 0,50g Feh.: 4,95g Cuk: 6,52g Ca: mg	Kifli^{1,3}, Túrórudi^{5,7} E: 218,40kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 34,59g Só: 0,63g Zsír: 5,92g Feh.: 6,61g Cuk: 11,46g Ca: mg
Energia:	829,90kcal	682,23kcal	812,34kcal	939,07kcal	793,92kcal
Zsír:	32,56g	24,99g	31,71g	37,48g	22,94g
Telített zsírsav:	6,62g	8,21g	10,35g	3,32g	7,26g
Fehérje:	24,45g	31,14g	31,43g	35,84g	33,50g
Szénhidrát:	107,92g	81,88g	97,03g	111,42g	111,87g
Cukor:	13,99g	2,10g	13,99g	18,50g	16,51g
Só:	3,40g	4,10g	2,83g	4,47g	2,82g
Ca:	mg	307,80mg	248,00mg	171,00mg	20,00mg

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!