

gyermekétkezés

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Tízórai	Zsemle^{1,3,7}, Kenőmájás^{6,7}, Csipkebogyó tea E: 243,64kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 35,57g Só: 1,48g Zsír: 7,28g Feh.: 8,68g 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.: 26,15g Ca: 205,20mg	Hársfa tea, kockasajt⁷, magos kifli¹ E: 135,51kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 21,70g Só: 0,46g Zsír: 3,29g Feh.: 4,66g Cuk.: 4,05g Ca: mg	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.: 10,60g Ca: 228,00mg	Gyümölcs tea, snidlinges vajkrém⁷, kenyér, félbarna, burgonyás^{1,3,7} E: 90,85kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 15,42g Só: 0,59g Zsír: 1,40g Feh.: 3,36g Cuk.: 0,41g Ca: mg
Ebéd	Csirkebecsinált leves^{1,9}, Sajtos metélt^{1,7}, Tejföl öntet⁷ E: 450,12kcal Tel.zsír: 7,05g CH: 46,50g Só: 2,17g Zsír: 17,84g Feh.: 24,65g Cuk.: 4,47g Ca: 162,00mg	Minestore leves^{1,7,9}, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Sertés apró¹ E: 566,69kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 31,23g Só: 2,63g Zsír: 37,13g Feh.: 23,91g Cuk.: 10,13g Ca: 71,00mg	Alföldi gulyásleves sertés, Tejbegríz (tejbédara) kakaó szóráttal^{1,7}, Alma E: 590,00kcal Tel.zsír: 2,21g CH: 68,93g Só: 1,41g Zsír: 23,42g Feh.: 22,94g Cuk.: 33,48g Ca: 228,00mg	Zöldborsóleves galuskával^{1,3}, Rizses lecsó friss E: 266,99kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 34,50g Só: 1,55g Zsír: 10,21g Feh.: 8,50g Cuk.: 9,19g Ca: mg	Paradicsomleves^{1,3,9}, Csirkepörkölt, Tészta köret¹, Vitamin saláta E: 514,57kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 62,98g Só: 2,02g Zsír: 17,34g Feh.: 25,64g Cuk.: 6,48g Ca: mg
Uzsonna	Párizsi⁶, Margarin, Zöldáru uborka, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 181,28kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 15,94g Só: 1,31g Zsír: 9,82g Feh.: 6,62g Cuk.: 0,19g 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	Szalámi csemege, Zöldáru paprika, Margarin, teljesörlésű kenyér^{1,3,7} E: 193,40kcal Tel.zsír: 3,98g CH: 15,33g Só: 1,03g Zsír: 11,45g Feh.: 7,03g Cuk.: 0,12g Ca: mg	Körözött⁷, Paradicsom, Kenyér^{1,3,7} E: 197,91kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 29,73g Só: 1,33g Zsír: 3,90g Feh.: 10,59g Cuk.: 3,51g Ca: 34,00mg	Gyümölcs joghurt⁷, Kifli^{1,3} E: 198,45kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 30,48g Só: 0,99g Zsír: 4,72g Feh.: 8,11g Cuk.: 17,43g Ca: 152,40mg
Energia:	875,04kcal	1 006,44kcal	918,91kcal	561,90kcal	803,87kcal
Zsír:	34,93g	43,83g	38,16g	17,12g	23,45g
Telített zsírsav:	11,52g	6,46g	6,24g	4,53g	4,56g
Fehérje:	39,94g	39,66g	34,63g	25,89g	37,11g
Szénhidrát:	98,00g	109,78g	105,97g	74,82g	108,89g
Cukor:	6,99g	19,13g	18,04g	g	9,75g
Só:	4,95g	4,66g	2,90g	3,14g	3,61g
Ca:	162,00mg	276,20mg	228,00mg	262,00mg	152,40mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!