

gyermekétkezés

Étlap

2024. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea, pulykamájás pástétom ^{1,6} , korpás kenyér ^{1,3,7} E: 87,87kcal Tel.zsír.: g CH: 15,91g Só: 1,11g Zsír: 0,96g Feh.: 2,95g Cuk.: 0,41g Ca: mg	Tej ⁷ , kalács ^{1,3,7} E: 217,90kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 30,06g Só: 0,58g Zsír: 6,16g Feh.: 10,34g Cuk.: 12,89g Ca: 228,00mg	Margarin, Csipkebogyó tea, Szelet sajt ⁷ , császárszemle ^{1,3,7} E: 306,93kcal Tel.zsír.: 8,07g CH: 23,51g Só: 1,08g Zsír: 17,21g Feh.: 13,55g Cuk.: 7,69g Ca: 320,00mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Tea E: 240,20kcal Tel.zsír.: g CH: 25,41g Só: 0,00g Zsír: 10,01g Feh.: 9,97g Cuk.: 7,41g Ca: mg	Magyaros vajkrém ⁷ , Tea, Kenyér ^{1,3,7} E: 201,15kcal Tel.zsír.: g CH: 34,08g Só: 1,00g Zsír: 4,51g Feh.: 5,18g Cuk.: 7,41g Ca: mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Túrós csusza ^{1,7} , Tejföl öntet ⁷ E: 457,85kcal Tel.zsír.: 6,78g CH: 51,43g Só: 1,42g Zsír: 19,40g Feh.: 18,20g Cuk.: 5,65g Ca: 74,00mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertés apró ¹ E: 647,08kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 50,96g Só: 2,56g Zsír: 34,73g Feh.: 30,10g Cuk.: 3,82g Ca: mg	Betyár leves ^{1,7,9} , Alma, Vaníliakrém ^{3,7} , Piskóta kocka ^{1,3} E: 438,58kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 40,13g Só: 1,29g Zsír: 22,32g Feh.: 16,69g Cuk.: 25,62g Ca: 90,68mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3} , Debreceni páros, Tökfőzelék ^{1,7} E: 228,91kcal Tel.zsír.: 2,36g CH: 22,25g Só: 1,71g Zsír: 12,74g Feh.: 5,13g Cuk.: 9,62g Ca: 20,00mg	Körteleves ^{1,7} , Rizsbetét, Zöldborsós csirkemell tokány ¹ , csalamádé E: 320,97kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 42,44g Só: 2,90g Zsír: 7,50g Feh.: 19,94g Cuk.: 28,33g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Szardíniakrém ^{4,10} , Zöldáru paprika, Kenyér ^{1,3,7} E: 160,47kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 27,66g Só: 1,12g Zsír: 2,36g Feh.: 6,90g Cuk.: 0,23g Ca: mg	Padlizsánkrém majonézzel ^{3,10} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 106,80kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 15,93g Só: 0,51g Zsír: 3,26g Feh.: 3,30g Cuk.: 1,90g Ca: mg	gépsonka, Paradicsom, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 221,94kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 27,89g Só: 1,44g Zsír: 6,76g Feh.: 12,09g Cuk.: 1,62g Ca: mg	Sajtkrém ^{7,8} , Zöldáru új hagyma, bakonyi barna kenyér ^{1,3,7} E: 264,54kcal Tel.zsír.: 8,09g CH: 18,83g Só: 1,27g Zsír: 15,02g Feh.: 13,78g Cuk.: 0,70g Ca: 320,00mg	Tejszelet E: 66,00kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 5,85g Só: 0,07g Zsír: 4,01g Feh.: 1,53g Cuk.: 5,74g Ca: mg
Energia:	706,18kcal	971,78kcal	967,45kcal	733,65kcal	588,12kcal
Zsír:	22,72g	44,15g	46,29g	37,77g	16,02g
Telített zsírsav:	7,27g	5,51g	13,48g	10,45g	3,56g
Fehérje:	28,04g	43,73g	42,33g	28,88g	26,66g
Szénhidrát:	95,00g	96,94g	91,53g	66,49g	82,36g
Cukor:	6,29g	18,61g	34,93g	17,73g	41,47g
Só:	3,65g	3,64g	3,81g	2,98g	3,97g
Ca:	74,00mg	228,00mg	410,68mg	340,00mg	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!