

## gyermekétkezés

## Étlap

2024. március 18 - 2024. március 22

Étkezés	2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Csipkebogyó tea, sajtos pogácsa<sup>1,3,7</sup></b> E: 165,84kcal Tel.zsír.: g CH: 18,99g Só: 0,00g Zsír: 6,60g Feh.: 6,60g Cuk: 6,99g Ca: mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b> 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	<b>Zsemle<sup>1,3,7</sup>, Margarin, Gyümölcs tea, Szelet sajt<sup>7</sup></b> E: 319,91kcal Tel.zsír.: 8,07g CH: 29,61g Só: 1,69g Zsír: 15,15g Feh.: 15,26g Cuk: g Ca: 320,00mg	<b>Kalács<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b> E: 298,50kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 43,03g Só: 0,79g Zsír: 8,26g Feh.: 12,70g Cuk: 3,50g Ca: 228,00mg	<b>Gyümölcs tea, perec<sup>1</sup></b> E: 42,11kcal Tel.zsír.: g CH: 6,05g Só: 0,00g Zsír: 1,10g Feh.: 1,12g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Frankfurti leves zöldségesen<sup>1,6,7</sup>, Alma, Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 531,88kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 64,08g Só: 1,95g Zsír: 22,09g Feh.: 17,80g Cuk: 7,00g Ca: 20,00mg	<b>Grízgaluska leves<sup>1,3</sup>, Szárzabfőzelék<sup>1,7</sup>, Sertés apró<sup>1</sup></b> E: 675,84kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 52,43g Só: 2,58g Zsír: 36,83g Feh.: 30,92g Cuk: g Ca: 20,00mg	<b>Zöldborsóleves<sup>1</sup>, Lecsó, Tarhonya köret<sup>1</sup></b> E: 342,99kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 48,14g Só: 1,83g Zsír: 11,36g Feh.: 11,33g Cuk: g Ca: mg	<b>Lebbencsleves<sup>1</sup>, Húsgombóc paradicsommártással<sup>1,3,9</sup></b> E: 318,25kcal Tel.zsír.: 1,02g CH: 38,94g Só: 1,68g Zsír: 10,24g Feh.: 15,91g Cuk: 5,99g Ca: mg	<b>Meggyleves<sup>1,7</sup>, Rántott csirke (felső)comb<sup>1,3</sup>, Burgonyapüré<sup>7</sup>, Káposzta saláta</b> E: 735,36kcal Tel.zsír.: 5,07g CH: 80,16g Só: 2,40g Zsír: 40,89g Feh.: 21,59g Cuk: 7,99g Ca: 77,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Szalámi csemege, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, Zöldáru uborka</b> E: 245,23kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 26,39g Só: 1,74g Zsír: 11,48g Feh.: 8,77g Cuk: g Ca: mg	<b>Májkrém<sup>6</sup>, Zöldáru paprika, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 224,11kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 29,27g Só: 1,60g Zsír: 7,45g Feh.: 9,74g Cuk: g Ca: mg	<b>gépsonka, Paradicsom, Margarin, kukoricás kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 175,08kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 19,42g Só: 1,55g Zsír: 6,49g Feh.: 9,41g Cuk: g Ca: mg	<b>Padlizsánkrém<sup>7</sup>, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b> E: 141,92kcal Tel.zsír.: 0,12g CH: 27,99g Só: 1,22g Zsír: 0,78g Feh.: 5,53g Cuk: g Ca: 7,20mg	<b>Túrórudi<sup>5,7</sup>, Háztartási keksz<sup>1,3,7</sup></b> E: 357,60kcal Tel.zsír.: 5,78g CH: 58,59g Só: 0,59g Zsír: 9,72g Feh.: 8,73g Cuk: 22,56g Ca: mg
Energia:	942,95kcal	1 156,61kcal	837,98kcal	758,67kcal	1 135,07kcal
Zsír:	40,17g	47,38g	33,00g	19,28g	51,71g
Telített zsírsav:	9,11g	7,21g	11,40g	4,93g	10,85g
Fehérje:	33,17g	50,86g	36,00g	34,13g	31,44g
Szénhidrát:	109,46g	128,40g	97,18g	109,96g	144,80g
Cukor:	13,99g	14,33g	g	9,49g	30,55g
Só:	3,69g	5,09g	5,07g	3,68g	3,00g
Ca:	20,00mg	225,20mg	320,00mg	235,20mg	77,00mg

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

A változás jogát fenntartjuk!