

gyermekétkezés

Étlap

2024. szeptember 23 - 2024. szeptember 27

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
Tízórai	Csipkebogyó tea, sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 165,84kcal Tel.zsír: g CH: 18,99g Só: 0,00g Zsír: 6,60g Feh.: 6,60g Cuk.: 6,99g 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.: 19,94g Ca: 171,00mg	Zsemle^{1,3,7}, Gyümölcs tea, snidlinges vajkrém⁷ E: 149,65kcal Tel.zsír: g CH: 29,03g Só: 0,79g Zsír: 1,24g Feh.: 4,81g Cuk.: 0,41g Ca: mg	Kakaós csiga^{1,3,7}, Tej⁷ E: 205,46kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 30,03g Só: 0,27g Zsír: 5,65g Feh.: 9,22g Cuk.: 10,60g Ca: 228,00mg	Kifli^{1,3}, Hársfa tea, kockasajt⁷ E: 159,21kcal Tel.zsír: g CH: 27,86g Só: 0,63g Zsír: 2,84g Feh.: 5,44g Cuk.: 4,05g Ca: mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,7}, Sajtos spagetti^{1,7}, Tejföl öntet⁷ E: 436,14kcal Tel.zsír: 7,06g CH: 50,32g Só: 2,30g Zsír: 17,58g Feh.: 18,07g Cuk.: 4,52g Ca: 162,00mg	Húsleves (csirke), tésztával^{1,8,9}, Főtt hús, Pírtott dara¹, Erdei gyümölcsöntet E: 499,18kcal Tel.zsír: 0,36g CH: 58,97g Só: 2,54g Zsír: 21,08g Feh.: 22,31g Cuk.: 13,50g Ca: mg	Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj)¹, Alma, Tejberizs kakaó szórattal⁷ E: 567,50kcal Tel.zsír: 5,87g CH: 70,00g Só: 1,48g Zsír: 18,98g Feh.: 26,50g Cuk.: 34,34g Ca: 228,00mg	Zöldborsóleves¹, Húsgombóc paradicsommártással^{1,3,9} E: 330,98kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 36,11g Só: 1,64g Zsír: 12,02g Feh.: 17,68g Cuk.: 7,77g Ca: mg	Karfiolkrémleves⁷, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Rizsbetét, Kínai csirke⁶ E: 278,80kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 22,88g Só: 2,23g Zsír: 18,20g Feh.: 13,65g Cuk.: 14,62g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Párizsi⁶, Zöldáru póréhagyma, Margarin, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 185,64kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 16,72g Só: 1,31g Zsír: 9,86g Feh.: 6,85g Cuk.: 0,97g Ca: mg	Zöldáru uborka, natúr sajtkrém⁷, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 86,44kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 15,90g Só: 0,63g Zsír: 1,08g Feh.: 3,15g Cuk.: 0,21g Ca: 2,96mg	Kedvenc felvágott, Paradicsom, Margarin, teljesörlésű kenyér^{1,3,7} E: 217,27kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 15,69g Só: 1,51g Zsír: 13,86g Feh.: 7,18g Cuk.: 1,72g Ca: mg	Tojáskrém^{3,7,10}, Lilahagyma, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 183,84kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 18,65g Só: 0,88g Zsír: 8,84g Feh.: 7,13g Cuk.: 2,80g Ca: 2,00mg	perec¹ E: 36,60kcal Tel.zsír: g CH: 5,64g Só: g Zsír: 0,99g Feh.: 1,05g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	787,61kcal	838,48kcal	934,42kcal	720,29kcal	474,61kcal
Zsír:	34,03g	24,90g	34,08g	26,50g	22,02g
Telített zsírsav:	8,36g	2,08g	10,57g	4,83g	2,29g
Fehérje:	31,51g	34,65g	38,48g	34,03g	20,14g
Szénhidrát:	86,03g	122,47g	114,71g	84,79g	56,38g
Cukor:	5,48g	14,67g	22,49g	15,18g	12,67g
Só:	3,60g	4,01g	3,77g	2,79g	2,86g
Ca:	162,00mg	173,96mg	228,00mg	230,00mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!