

gyermekétkezés

Étlap

2024. október 14 - 2024. október 18

Étkezés	2024.10.14 Hétfő	2024.10.15 Kedd	2024.10.16 Szerda	2024.10.17 Csütörtök	2024.10.18 Péntek
Tízórai	Sajtkrém ⁷ , Csipkebogyó tea, magos zsemle ^{1,3,7,11} E: 277,28kcal Tel.zsír: 7,41g CH: 22,66g Só: 1,66g Zsír: 16,47g Feh.: 9,35g Cuk.: 9,74g Ca: 400,05mg	Kifli ^{1,3} , Tejeskávé ⁷ E: 296,98kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 55,05g Só: 0,91g Zsír: 3,52g Feh.: 10,94g Cuk.: 26,58g Ca: 240,18mg	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, Gyümölcs tea, Szelet sajt ⁷ E: 374,94kcal Tel.zsír: 10,41g CH: 29,90g Só: 1,94g Zsír: 19,86g Feh.: 17,90g Cuk.: 1,40g Ca: 414,65mg	Pizzás csiga ^{1,7} , Tej ⁷ E: 562,25kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 59,25g Só: 0,33g Zsír: 26,75g Feh.: 17,50g Cuk.: 13,25g Ca: 285,00mg	Májkrém ⁶ , Gyümölcs tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 164,67kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 16,50g Só: 0,89g Zsír: 7,33g Feh.: 7,22g Cuk.: 0,62g Ca: 6,40mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Parajos penne ^{1,7} , Sajt szórat ⁷ E: 456,49kcal Tel.zsír: 5,42g CH: 55,06g Só: 2,85g Zsír: 16,93g Feh.: 20,13g Cuk.: 5,74g Ca: 311,35mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,7} E: 504,46kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 35,15g Só: 3,57g Zsír: 29,47g Feh.: 22,41g Cuk.: 12,00g Ca: 93,54mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{1,7,9} , Alma, Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ E: 654,36kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 83,03g Só: 1,78g Zsír: 23,30g Feh.: 23,95g Cuk.: 41,95g Ca: 333,54mg	Burgonyaleves babérlevéllel ^{1,7} , Húspogácsa sertésből ^{1,3} , Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 504,21kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 58,15g Só: 3,27g Zsír: 19,07g Feh.: 22,44g Cuk.: 31,20g Ca: 107,25mg	Gombakrémleves ⁷ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Rántott csirke (alsó) comb ^{1,3} , Kukoricás rizs, Káposzta saláta E: 901,03kcal Tel.zsír: 7,51g CH: 89,59g Só: 4,00g Zsír: 45,22g Feh.: 32,14g Cuk.: 15,07g Ca: 98,32mg
Uzsonna	Paprikás szalámi, Zöldáru paprika, Margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 241,35kcal Tel.zsír: 5,17g CH: 17,28g Só: 1,55g Zsír: 15,69g Feh.: 7,47g Cuk.: 0,03g Ca: 10,55mg	Szardíniakrém ^{4,10} , Paradicsom, Margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 171,58kcal Tel.zsír: 2,54g CH: 18,17g Só: 0,90g Zsír: 8,54g Feh.: 5,26g Cuk.: 2,36g Ca: 37,91mg	gépsonka, Margarin, Zöldáru uborka, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 190,46kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 14,51g Só: 0,89g Zsír: 9,30g Feh.: 11,98g Cuk.: 0,38g Ca: 12,96mg	Margarin, Méz, Kenyér ^{1,3,7} E: 243,15kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 39,51g Só: 1,35g Zsír: 6,68g Feh.: 5,93g Cuk.: 8,13g Ca: 16,95mg	Kifli ^{1,3} , Tejszelet E: 241,20kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 34,50g Só: 0,76g Zsír: 8,30g Feh.: 6,83g Cuk.: 11,47g Ca: 86,59mg
Energia:	975,11kcal	973,02kcal	1 219,76kcal	1 309,61kcal	1 306,90kcal
Zsír:	49,08g	41,53g	52,46g	52,50g	60,84g
Telített zsírsav:	18,00g	8,56g	17,24g	6,76g	13,19g
Fehérje:	36,95g	38,62g	53,83g	45,87g	46,19g
Szénhidrát:	95,00g	108,38g	127,44g	156,91g	140,59g
Cukor:	6,52g	24,96g	25,74g	38,48g	15,26g
Só:	6,07g	5,37g	4,61g	4,95g	5,65g
Ca:	721,96mg	371,63mg	761,16mg	409,20mg	191,31mg

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!