

gyermekétkezés

Étlap

2024. november 25 - 2024. november 29

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Csipkebogyó tea, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, magyaros vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 210,58kcal Tel.zsír: g CH: 40,63g Só: 1,20g  Zsír: 2,55g Feh.: 5,99g Cuk.: 8,99g Ca: 12,05mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b>  E: 310,65kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 55,20g Só: 1,01g  Zsír: 4,19g Feh.: 12,69g Cuk.: 35,40g Ca: 306,58mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Gyümölcs tea, kockasajt<sup>7</sup></b>  E: 149,75kcal Tel.zsír: g CH: 24,33g Só: 0,63g  Zsír: 2,97g Feh.: 5,51g Cuk.: 0,52g Ca: 11,59mg	<b>Kalács<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b>  E: 363,05kcal Tel.zsír: 4,63g CH: 52,17g Só: 0,96g  Zsír: 10,06g Feh.: 15,57g Cuk.: 17,83g Ca: 302,95mg	<b>Hársfa tea, póréhagymás vajkrém<sup>7</sup>, teljesörlesű kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 111,25kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 22,27g Só: 0,32g  Zsír: 1,14g Feh.: 2,86g Cuk.: 8,20g Ca: 4,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfölös karfiolleves<sup>1,7</sup>, Milánói spagetti<sup>1,7</sup>, Sajt szórat<sup>7</sup></b>  E: 532,03kcal Tel.zsír: 10,32g CH: 46,75g Só: 3,66g  Zsír: 28,17g Feh.: 21,71g Cuk.: 4,75g Ca: 216,99mg	<b>Zöldségleves csigatésztával<sup>1,3,9</sup>, Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup>, Sertés apró<sup>1</sup></b>  E: 774,49kcal Tel.zsír: 1,89g CH: 62,46g Só: 3,33g  Zsír: 39,81g Feh.: 38,12g Cuk.: 4,98g Ca: 90,45mg	<b>Csirkeraguleves<sup>1,9</sup>, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal<sup>1,7</sup>, Alma</b>  E: 520,75kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 80,23g Só: 1,78g  Zsír: 9,26g Feh.: 27,71g Cuk.: 41,62g Ca: 315,14mg	<b>Burgonyaleves (magyaros)<sup>1</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1,9</sup>, Rántott párizsi<sup>1,3,6</sup></b>  E: 800,71kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 71,31g Só: 3,61g  Zsír: 48,25g Feh.: 16,62g Cuk.: 29,55g Ca: 97,56mg	<b>Körteleves<sup>1,7</sup>, Rántott csirke (felső)comb<sup>1,3</sup>, Kukoricás rizs, Káposzta saláta</b>  E: 978,41kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 123,29g Só: 2,98g  Zsír: 48,67g Feh.: 23,67g Cuk.: 41,18g Ca: 87,38mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Májkrém<sup>6</sup>, Paradicsom, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 253,13kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 35,30g Só: 1,81g  Zsír: 7,53g Feh.: 10,74g Cuk.: 2,00g Ca: 22,25mg	<b>Körözött<sup>7</sup>, Zöldáru uborka, teljesörlesű kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 154,68kcal Tel.zsír: 2,47g CH: 17,03g Só: 0,73g  Zsír: 5,01g Feh.: 10,03g Cuk.: 2,97g Ca: 51,08mg	<b>Szalámi csemege, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 324,05kcal Tel.zsír: 5,49g CH: 32,97g Só: 2,20g  Zsír: 16,05g Feh.: 11,51g Cuk.: 0,03g Ca: 22,55mg	<b>Margarin, Méz, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  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	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Joghurt eperrel<sup>7</sup></b>  E: 209,60kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 33,36g Só: 0,99g  Zsír: 4,70g Feh.: 8,08g Cuk.: 10,56g Ca: 161,07mg
Energia:	995,74kcal	1 239,82kcal	994,54kcal	1 406,91kcal	1 299,26kcal
Zsír:	38,25g	49,01g	28,28g	64,99g	54,50g
Telített zsírsav:	12,65g	6,49g	7,95g	10,85g	8,17g
Fehérje:	38,43g	60,85g	44,73g	38,13g	34,61g
Szénhidrát:	122,68g	134,68g	137,52g	162,99g	178,93g
Cukor:	6,75g	24,25g	24,18g	37,22g	26,24g
Só:	6,66g	5,07g	4,61g	5,92g	4,29g
Ca:	251,30mg	448,11mg	349,28mg	417,46mg	252,44mg

**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!