

gyermekétkezés

Étlap

2025. június 23 - 2025. június 27

Étkezés	2025.06.23 Hétfő	2025.06.24 Kedd	2025.06.25 Szerda	2025.06.26 Csütörtök	2025.06.27 Péntek
Tízórai	Zsemle ^{1,3,7} , Sajtkrém ^{7,8} , Csipkebogyó tea E: 343kcal Tel.zsír.: 8g CH: 36g Só: 1,7g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: 8g Ca: 332mg	Gyümölcs tea, pogácsa ^{1,3,7} E: 135kcal Tel.zsír.: g CH: 14g Só: 0,0g Zsír: 7g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 3mg	Zsemle ^{1,3,7} , Magyaros vajkrém ⁷ , Hársfa tea E: 191kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 5g Cuk.: 4g Ca: 13mg	Kifli ^{1,3} , Gyümölcs tea, kockasajt ⁷ E: 148kcal Tel.zsír.: g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 11mg	Póréhagymás vajkrém ⁷ , Csipkebogyó tea E: 66kcal Tel.zsír.: 3g CH: 8g Só: 0,1g Zsír: 4g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 0mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Alma, Mákos tészta ¹ E: 473kcal Tel.zsír.: 3g CH: 68g Só: 1,6g Zsír: 15g Feh.: 16g Cuk.: 17g Ca: 242mg	Húsleves (sertés), cérnametélttel ^{1,8,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 577kcal Tel.zsír.: 2g CH: 30g Só: 2,8g Zsír: 35g Feh.: 32g Cuk.: 13g Ca: 132mg	Szegedi gulyásleves ^{1,3} , Tejberizs kakaó szórattal ⁷ E: 544kcal Tel.zsír.: 7g CH: 67g Só: 1,4g Zsír: 20g Feh.: 22g Cuk.: 28g Ca: 256mg	Lebbencsleves ¹ , Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Sült bécsi virsli E: 445kcal Tel.zsír.: 7g CH: 47g Só: 3,4g Zsír: 22g Feh.: 14g Cuk.: 22g Ca: 65mg	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Eszterházy csirkemellragu ^{1,7,10} , Tészta köret ¹ E: 477kcal Tel.zsír.: 3g CH: 55g Só: 1,9g Zsír: 16g Feh.: 27g Cuk.: 6g Ca: 66mg
Uzsonna	Szalámi csemege, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 252kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 1,7g Zsír: 12g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 18mg	Körözött ⁷ , Zöldáru új hagyma, Kenyér ^{1,3,7} E: 202kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 1,3g Zsír: 4g Feh.: 11g Cuk.: 2g Ca: 74mg	gépsonka, Paradicsom, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 222kcal Tel.zsír.: 2g CH: 28g Só: 1,4g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk.: 2g Ca: 24mg	Kenőmájás ^{6,7} , Kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 210kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 1,7g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 0g Ca: 14mg	Joghurt eperrel ⁷ , Háztartási keksz ^{1,3,7} E: 331kcal Tel.zsír.: 3g CH: 55g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 9g Cuk.: 20g Ca: 142mg
Energia:	1 067,82kcal	914,13kcal	956,96kcal	803,17kcal	873,19kcal
Zsír:	41,64g	45,38g	30,79g	32,03g	27,62g
Telített zsírsav:	14,93g	4,02g	8,99g	9,67g	8,71g
Fehérje:	39,99g	45,58g	38,89g	28,95g	36,21g
Szénhidrát:	131,43g	75,98g	128,28g	97,36g	118,25g
Cukor:	10,81g	14,94g	16,00g	18,73g	10,58g
Só:	5,01g	4,10g	3,66g	5,77g	2,96g
Ca:	591,26mg	208,25mg	291,76mg	90,31mg	207,73mg

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!