

gyermekétkezés

Étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Tízórai	Kakaó, kalács ^{1,3,7} E: 341kcal Tel.zsír.: 4g CH: 54g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 28g Ca: 230mg	Zsemle ^{1,3,7} , Kenőmájas ^{6,7} , Csipkebogyó tea E: 244kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 1,5g Zsír: 7g Feh.: 9g Cuk.: 7g 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	Zsemle ^{1,3,7} , Magyaros vajkrém ⁷ , Gyümölcs tea E: 180kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 0,8g Zsír: 4g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 13mg	Briós ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 198kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk.: 15g Ca: 235mg
Ebéd	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9} , Húsos penne ^{1,7} E: 649kcal Tel.zsír.: 7g CH: 52g Só: 2,2g Zsír: 34g Feh.: 32g Cuk.: 6g Ca: 170mg	Gyros tál ^{7,8} , Ivólé, Sült burgonya, Paradicsom saláta E: 773kcal Tel.zsír.: 7g CH: 85g Só: 2,4g Zsír: 31g Feh.: 35g Cuk.: 23g Ca: 213mg	Palóclevés sertésből ^{1,7} , Alma, Mákos nudli ^{1,3} E: 641kcal Tel.zsír.: 4g CH: 71g Só: 1,5g Zsír: 28g Feh.: 23g Cuk.: 17g Ca: 268mg	Zöldséges csipetkelevés ^{1,3} , Csirke nuggets rántva ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 399kcal Tel.zsír.: 2g CH: 39g Só: 2,9g Zsír: 18g Feh.: 19g Cuk.: 4g Ca: 99mg	Olasz paradicsomlevés ^{1,7} , Sült csirkecomb, Kukoricás rizs, Káposzta saláta E: 476kcal Tel.zsír.: 2g CH: 69g Só: 2,7g Zsír: 18g Feh.: 16g Cuk.: 16g Ca: 71mg
Uzsonna	Párizsi ⁶ , Paradicsom, Margarin, Kenyér ^{1,3,7} E: 241kcal Tel.zsír.: 1g CH: 28g Só: 1,7g Zsír: 10g Feh.: 9g Cuk.: 2g Ca: 23mg	Sajtkrém ^{7,8} , Kenyér ^{1,3,7} , Zöldáru uborka E: 309kcal Tel.zsír.: 8g CH: 27g Só: 1,9g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk.: 1g Ca: 332mg	Padlizsánkrém ⁷ , Kenyér ^{1,3,7} E: 142kcal Tel.zsír.: 0g CH: 28g Só: 1,2g Zsír: 1g Feh.: 6g Cuk.: 2g Ca: 21mg	Tepertőkrém (búzacsírás) ^{1,10} , Zöldáru póréhagyma, Kenyér ^{1,3,7} E: 235kcal Tel.zsír.: 3g CH: 30g Só: 1,2g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 28mg	Háztartási keksz ^{1,3,7} , meggyes krémtúró ⁷ E: 296kcal Tel.zsír.: 2g CH: 52g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk.: 16g Ca: 27mg
Energia:	1 230,56kcal	1 325,12kcal	930,95kcal	814,00kcal	969,54kcal
Zsír:	52,15g	53,53g	31,86g	31,49g	29,56g
Telített zsírsav:	11,60g	17,76g	4,21g	5,42g	6,81g
Fehérje:	52,89g	59,10g	33,55g	32,14g	33,31g
Szénhidrát:	133,96g	147,24g	123,16g	97,77g	148,33g
Cukor:	19,86g	23,48g	12,52g	5,77g	21,36g
Só:	4,67g	5,83g	3,31g	4,93g	3,79g
Ca (tej):	323,20mg	440,00mg	27,20mg	34,20mg	258,11mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!