

Óvodás

Étlap

2023. szeptember 11 - 2023. szeptember 15

Étkezés	2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
Tízórai	Zsemle ₁ , Zöldáru lila hagyma, felvágott, Karamellás tej ₇ E: 309,26kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 51,15g Só: 0,72g Zsír: 3,15g Feh.: 13,13g Cuk: 14,99g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ₇ E: 381,61kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 43,34g Só: 1,14g Zsír: 14,94g Feh.: 14,59g Cuk: 11,99g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Szezámagos sajtkrém ₇ , Tea - gyümölcs E: 271,09kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 30,89g Só: 0,59g Zsír: 10,25g Feh.: 10,60g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Kenyér, kópé szelet ₁ , Zöldáru paprika, Tea E: 331,38kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 55,02g Só: 0,64g Zsír: 5,74g Feh.: 10,78g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 317,55kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 42,77g Só: 0,10g Zsír: 9,62g Feh.: 12,99g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Fejtett bableves _{1,3} , Sajtos tejfölös makaroni _{1,3,7} E: 566,05kcal Tel.zsír.: 6,58g CH: 72,23g Só: 0,82g Zsír: 18,81g Feh.: 23,36g Cuk: g Ca: 155,70mg	Zöldborsóleves _{1,3} , Lecsós pulykamáj, Főtt burgonya, Céklasaláta E: 555,49kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 70,02g Só: 0,37g Zsír: 16,91g Feh.: 26,02g Cuk: 2,00g Ca: mg	Grízgaluska leves _{1,3} , Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Mexikói rizs E: 679,63kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 85,30g Só: 0,85g Zsír: 24,65g Feh.: 26,09g Cuk: g Ca: mg	Magyaros karalábéleves _{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Köményes pulykasült, Paradicsomos káposztafőzelék ₁ E: 612,53kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 75,55g Só: 0,38g Zsír: 18,32g Feh.: 33,18g Cuk: 5,99g Ca: mg	Erdei gombaleves tésztával _{1,3,7} , Rakott brokkoli ₇ E: 555,83kcal Tel.zsír.: 5,26g CH: 40,28g Só: 0,58g Zsír: 32,93g Feh.: 22,73g Cuk: g Ca: 49,00mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} , Margarin E: 57,63kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 0,55g Só: 0,15g Zsír: 6,10g Feh.: 0,11g Cuk: g Ca: mg	Nektarin E: 38,71kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 8,25g Só: g Zsír: 0,32g Feh.: 0,66g Cuk: g Ca: mg	müzliszelet _{1,5,7,8} E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 52,50kcal Tel.zsír.: g CH: 12,10g Só: 0,03g Zsír: 0,05g Feh.: 0,65g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi _{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	932,94kcal	975,81kcal	1 072,82kcal	996,41kcal	950,79kcal
Zsír:	28,06g	32,17g	35,35g	24,11g	44,74g
Telített zsírsav:	8,67g	3,96g	7,38g	2,64g	6,89g
Fehérje:	36,61g	41,27g	38,49g	44,61g	36,59g
Szénhidrát:	123,93g	121,61g	125,49g	142,68g	86,37g
Cukor:	14,99g	13,99g	5,00g	10,99g	g
Só:	1,69g	1,51g	1,44g	1,04g	0,68g
Ca:	155,70mg	mg	mg	mg	49,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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