

Óvodás

Étlap

2023. szeptember 18 - 2023. szeptember 22

Étkezés	2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma, Májkrém ₆ , Tej ₇ E: 318,83kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 34,48g Só: 0,85g Zsír: 12,43g Feh.: 13,25g Cuk: g Ca: mg	Szendvics szalámis _{1,6,7} , Tej ₇ E: 288,65kcal Tel.zsír.: 7,61g CH: 12,25g Só: 1,39g Zsír: 18,32g Feh.: 17,63g Cuk: g Ca: 150,00mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru kígyóborka, Kakaó ₇ E: 209,26kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 29,51g Só: 0,60g Zsír: 3,91g Feh.: 12,21g Cuk: 11,99g Ca: mg	Gabonapehely _{1,5,7,8} , Tej ₇ E: 244,90kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: mg	Körözött ₇ , Tea, Kenyér ₁ E: 242,44kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 38,89g Só: 0,03g Zsír: 3,92g Feh.: 11,26g Cuk: 5,00g Ca: 34,00mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből _{1,3,9} , Almás linzer _{1,3,7} E: 448,32kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 65,59g Só: 0,41g Zsír: 15,67g Feh.: 10,09g Cuk: 8,99g Ca: 3,00mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Borsos tokány, Tésztaköret _{1,3} E: 702,40kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 81,82g Só: 0,54g Zsír: 28,78g Feh.: 25,87g Cuk: g Ca: mg	Erőleves csigatésztával _{1,3} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Csirke nuggets rántva _{1,3,5,7} , Kenyér ₁ E: 507,73kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 63,11g Só: 1,33g Zsír: 19,28g Feh.: 18,52g Cuk: g Ca: 13,00mg	Sárgaborsókrémleves ₁ , Szezámagos rántott halfilé _{1,3,4} , zöldséges bulgur ₁ E: 763,82kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 115,10g Só: 0,21g Zsír: 20,03g Feh.: 32,79g Cuk: g Ca: mg	Fahéjas meggyleves _{1,7} , Rizseshús, Csemege uborka E: 525,06kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 66,06g Só: 0,69g Zsír: 16,92g Feh.: 23,62g Cuk: 6,99g Ca: 19,50mg
Uzsonna	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Habos puding kakaós ₇ E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g 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	Pizzás kifli _{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg
Energia:	929,34kcal	1 025,85kcal	908,98kcal	1 047,43kcal	920,51kcal
Zsír:	31,89g	47,50g	26,39g	26,78g	21,94g
Telített zsírsav:	4,76g	9,30g	3,34g	4,18g	2,82g
Fehérje:	30,80g	43,90g	34,53g	41,86g	39,94g
Szénhidrát:	124,47g	101,06g	129,23g	160,51g	131,90g
Cukor:	8,99g	g	11,99g	g	11,99g
Só:	1,41g	1,94g	1,93g	0,83g	1,43g
Ca:	3,00mg	150,00mg	13,00mg	mg	53,50mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt