

Óvodás

Étlap

2023. szeptember 25 - 2023. szeptember 29

Étkezés	2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
Tízórai	Zsemle olasz felvágott ^{1,6} , Zöldárú lila hagyma, Tej ⁷ E: 218,19kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 13,64g Só: 0,95g Zsír: 13,24g Feh.: 9,99g Cuk: g Ca: mg	Virslí kenyérral ketchupp ^{1,3,6,7,9,10} , Kakaó ⁷ E: 368,13kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 54,16g Só: 1,24g Zsír: 9,03g Feh.: 15,70g Cuk: 14,79g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú paradicsom, Sonkakrém, Tea - gyümölcs E: 238,53kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 27,96g Só: 0,98g Zsír: 7,23g Feh.: 12,10g Cuk: 5,00g Ca: mg	Magvas zsemle ¹ , Zöldséges felvágott ^{6,7,9,10} , Zöldárú paprika, Margarin, Tea E: 197,13kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 20,28g Só: 0,66g Zsír: 12,32g Feh.: 6,19g Cuk: 5,22g Ca: mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldárú kigyóborka, Tea - gyümölcs E: 206,07kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 33,99g Só: 0,10g Zsír: 4,70g Feh.: 6,15g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Káposztás tészta ^{1,3} E: 481,48kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 68,25g Só: 0,21g Zsír: 15,14g Feh.: 16,43g Cuk: 1,00g Ca: mg	Zellerkrémleves 1 ^{1,3,7,9} , Zöldborsós csirkemell tokány ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 491,56kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 68,40g Só: 0,19g Zsír: 13,25g Feh.: 27,85g Cuk: g Ca: mg	Alföldi zöldségleves ^{1,3,9} , Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Szezámagos rántott borda ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 726,83kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 98,45g Só: 0,53g Zsír: 22,38g Feh.: 29,64g Cuk: g Ca: 15,00mg	Zöldbableves ^{1,3,7} , Rakott karfiol ⁷ E: 506,54kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 42,70g Só: 0,09g Zsír: 29,09g Feh.: 17,33g Cuk: g Ca: 46,00mg	Hamis húsleves ^{1,3} , Sertésszelet vadas mártással ^{1,7,10} , Spagetti ¹ E: 497,28kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 62,19g Só: 0,39g Zsír: 16,65g Feh.: 21,41g Cuk: 1,00g Ca: 19,50mg
Uzsonna	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 270,00mg	Dörmi Kismackó ^{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g 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	Zsemle ¹ , kockasajt ⁷ E: 205,30kcal Tel.zsír.: g CH: 25,74g Só: 0,39g Zsír: 5,68g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,25g Só: 0,52g Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	952,44kcal	975,79kcal	1 000,16kcal	908,97kcal	935,20kcal
Zsír:	37,28g	26,78g	30,01g	47,09g	26,50g
Telített zsírsav:	10,12g	1,34g	4,37g	6,18g	6,16g
Fehérje:	38,43g	45,37g	42,15g	31,30g	36,12g
Szénhidrát:	112,64g	139,96g	133,41g	88,72g	133,42g
Cukor:	1,00g	14,79g	5,00g	5,22g	15,74g
Só:	1,99g	1,62g	1,52g	1,14g	1,01g
Ca:	270,00mg	mg	15,00mg	46,00mg	166,02mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |