

Óvodás

Étlap

2024. március 18 - 2024. március 22

Étkezés	2024.03.18 Hétfő	2024.03.19 Kedd	2024.03.20 Szerda	2024.03.21 Csütörtök	2024.03.22 Péntek
Tízórai	Kenyér, kópé szelet₁, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 193,38kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 31,99g Só: 0,05g Zsír: 4,51g Feh.: 5,12g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér₁, Májkrém₆, Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 222,67kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 28,14g Só: 0,26g Zsír: 7,88g Feh.: 6,50g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kakaó, kalács_{1,3,7} E: 415,03kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 59,92g Só: 0,63g Zsír: 11,03g Feh.: 17,46g Cuk: 9,19g Ca: mg	Kenyér párizsi tv paprika_{1,6}, Tea E: 293,40kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 34,00g Só: 0,69g Zsír: 12,57g Feh.: 9,44g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér₁, Olasz felvágott₆, Zöldáru lila hagyma, Tej₇ E: 319,13kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 33,97g Só: 1,06g Zsír: 11,73g Feh.: 15,39g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Hamis gulyásleves_{1,3}, Spagetti carbonara_{1,3,6,7,9,10} E: 580,37kcal Tel.zsír.: 6,24g CH: 81,26g Só: 0,78g Zsír: 17,95g Feh.: 22,73g Cuk: g Ca: 180,00mg	Húsleves_{1,3}, Lucskos káposzta sertés pörkölttel_{1,7}, Kenyér₁ E: 699,37kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 93,12g Só: 0,69g Zsír: 20,60g Feh.: 32,63g Cuk: g Ca: 30,00mg	Zöldborsóleves_{1,3}, Fokhagymás pulykatokány₁, Párolt bulgur₁, Céklasaláta E: 587,09kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 82,24g Só: 0,25g Zsír: 16,62g Feh.: 28,12g Cuk: 2,00g Ca: mg	Zellerleves (magyaros) _{1,3,9}, Rakott karfiol₇ E: 469,60kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 40,84g Só: 0,76g Zsír: 22,11g Feh.: 24,66g Cuk: g Ca: 140,00mg	Fahéjas meggyleves_{1,7}, Rántott csirkemell_{1,3}, Mexikói rizs, Csemege uborka E: 634,52kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 87,01g Só: 0,19g Zsír: 16,63g Feh.: 30,50g Cuk: 6,99g Ca: 15,00mg
Uzsonna	Kefir₇, 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	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	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt E: 185,00kcal Tel.zsír.: g CH: 25,75g Só: g Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: mg	Sós fonat_{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 026,53kcal	999,44kcal	1 036,92kcal	948,00kcal	1 077,49kcal
Zsír:	31,36g	30,66g	28,05g	39,68g	29,32g
Telített zsírsav:	11,71g	5,09g	4,86g	7,64g	5,31g
Fehérje:	39,86g	40,03g	45,97g	42,85g	50,78g
Szénhidrát:	144,01g	124,58g	149,15g	100,59g	145,93g
Cukor:	5,00g	5,00g	11,19g	5,00g	6,99g
Só:	1,66g	0,95g	0,88g	1,45g	1,24g
Ca:	450,00mg	30,00mg	mg	140,00mg	15,00mg

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. Szezámag 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 |