

Óvodás

Étlap

2024. március 25 - 2024. március 29

Étkezés	2024.03.25 Hétfő	2024.03.26 Kedd	2024.03.27 Szerda	2024.03.28 Csütörtök	2024.03.29 Péntek
Tízórai	Kenyér zala uborka^{1,6}, Tea E: 252,16kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 33,18g Só: 0,79g Zsír: 8,14g Feh.: 10,40g Cuk: 5,00g Ca: mg	Teljesörlésű kenyér tojáskrémm^{1,3,10}, Zöldáru lila hagyma, Tej⁷ E: 327,08kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 38,44g Só: 0,11g Zsír: 11,39g Feh.: 13,10g Cuk: g Ca: mg	Magvas sajtos zsemle, Zöldáru^{1,7}, Tea - gyümölcs E: 234,02kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 19,32g Só: 0,62g Zsír: 14,39g Feh.: 6,18g Cuk: 5,00g Ca: 120,00mg	Tk. kenyér, fokhagymás felvágott, paradicsom^{1,7}, Kakaó⁷ E: 354,25kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 40,29g Só: 0,03g Zsír: 13,01g Feh.: 13,22g Cuk: 11,99g Ca: mg	
Ebéd	Kolbászos lencseleves^{1,6,7,10}, Kevert szilvás diós süti^{1,3,7,8} E: 721,79kcal Tel.zsír.: 8,71g CH: 86,37g Só: 0,99g Zsír: 31,86g Feh.: 21,50g Cuk: g Ca: 20,00mg	Erőleves eperlevéllel^{1,3}, Vadas csirke tésztával^{1,3,7,10} E: 516,23kcal Tel.zsír.: 4,50g CH: 53,36g Só: 0,58g Zsír: 19,23g Feh.: 30,91g Cuk: g Ca: 15,00mg	Karfiol leves^{1,3}, teljes kiörlésű kenyér¹, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Sertéspörkölt, csoki tojás E: 609,68kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 70,64g Só: 0,22g Zsír: 22,65g Feh.: 26,93g Cuk: g Ca: 13,00mg	BrokkolikréMLEVES^{1,3,7}, Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7}, Kukoricás rizs, Csemege uborka E: 571,44kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 65,96g Só: 0,81g Zsír: 22,59g Feh.: 22,57g Cuk: g Ca: mg	
Uzsonna	Sós kifli^{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g 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	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	
Energia:	1 097,79kcal	958,80kcal	996,71kcal	960,49kcal	kcal
Zsír:	41,01g	30,73g	38,14g	36,00g	g
Telített zsírsav:	11,33g	6,41g	8,39g	4,19g	g
Fehérje:	36,75g	45,45g	38,17g	36,19g	g
Szénhidrát:	143,55g	118,44g	116,91g	113,25g	g
Cukor:	5,00g	g	5,00g	11,99g	g
Só:	1,78g	0,75g	1,55g	0,84g	g
Ca:	20,00mg	15,00mg	133,00mg	mg	mg

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