

Óvodás

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Tízórai	Olasz felvágott ⁶ , Zöldáru kígyóborka, Tea, Kenyér ¹ E: 267,63kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 37,35g Só: 1,05g Zsír: 8,31g Feh.: 9,54g Cuk.: 5,47g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Mediterrán tonhalkrém ^{7,10} , Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 243,30kcal Tel.zsír: 0,10g CH: 34,13g Só: 0,02g Zsír: 4,45g Feh.: 12,76g Cuk.: 0,26g Ca: 6,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Tea E: 211,24kcal Tel.zsír: g CH: 27,36g Só: 0,83g Zsír: 6,11g Feh.: 8,43g Cuk.: 5,30g Ca: mg	Magvas zsemle, sonka, paradicsom ¹ , Tea - gyümölcs E: 148,70kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 19,09g Só: 0,10g Zsír: 6,34g Feh.: 3,34g Cuk.: 5,17g Ca: mg	Sajtkrém /n./ ⁷ , póréhagyma, Tea, Kenyér ¹ E: 276,31kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 39,62g Só: 0,00g Zsír: 7,14g Feh.: 10,46g Cuk.: 7,19g Ca: mg
Ebéd	Gulyásleves csurgással ^{1,3} , Mogyorókrémes minigombóc ^{1,5,6,7} E: 539,21kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 109,14g Só: 0,17g Zsír: 19,37g Feh.: 25,60g Cuk.: 1,38g Ca: mg	Tojásleves ^{1,3} , Párolt bulgur ¹ , Tejfölös pulykatokány ^{1,7} E: 641,76kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 72,87g Só: 1,16g Zsír: 28,88g Feh.: 25,37g Cuk.: 1,80g Ca: 26,00mg	Magyaros Zöldségleves ^{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 687,94kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 90,38g Só: 0,51g Zsír: 22,52g Feh.: 24,90g Cuk.: 10,24g Ca: mg	Fahéjas meggyleves ^{1,7} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Párolt rizs, Kukorica saláta majonézes ^{3,7,10} E: 836,50kcal Tel.zsír: 4,88g CH: 103,87g Só: 1,16g Zsír: 30,28g Feh.: 32,33g Cuk.: 14,63g Ca: 28,00mg	Orjaleves csigatésztával ^{1,3,9} , Sertéspörkölt, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 761,35kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 95,02g Só: 0,39g Zsír: 25,37g Feh.: 35,70g Cuk.: 3,61g Ca: mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , kockasajt E: 160,70kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 10,83g Só: 0,92g Zsír: 9,88g Feh.: 6,86g Cuk.: 0,63g Ca: 150,00mg	Gyümölcs joghurt E: 185,00kcal Tel.zsír: g CH: 25,75g Só: g Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk.: g Ca: mg	fokhagymás kifli ¹ E: 123,84kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g 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	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: mg
Energia:	967,55kcal	1 070,06kcal	1 023,02kcal	1 062,61kcal	1 072,46kcal
Zsír:	37,56g	38,34g	29,64g	38,81g	32,92g
Telített zsírsav:	10,12g	4,33g	1,85g	6,62g	5,59g
Fehérje:	42,01g	46,88g	38,18g	36,57g	46,55g
Szénhidrát:	157,31g	132,75g	141,74g	126,28g	141,64g
Cukor:	5,00g	g	11,99g	11,99g	5,00g
Só:	2,14g	1,19g	1,34g	1,26g	0,40g
Ca:	150,00mg	32,00mg	mg	28,00mg	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