

Óvodás

Étlap

2024. május 20 - 2024. május 24

| Étkezés | 2024.05.20 Hétfő | 2024.05.21 Kedd | 2024.05.22 Szerda | 2024.05.23 Csütörtök | 2024.05.24 Péntek |
|-------------------|---------------------|--|---|---|--|
| Tízórai | | teljes kiőrlésű kenyér ¹ , póréhagyma, Párizsli ⁶ , Margarin, Tea E: 356,76kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 26,50g Só: 0,71g Zsír: 21,64g Feh.: 8,48g Cuk.: 7,27g Ca: mg | Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 389,43kcal Tel.zsír: 2,98g CH: 60,76g Só: 0,63g Zsír: 9,66g Feh.: 13,75g Cuk.: 16,57g Ca: mg | teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Felvágott csirkemell sonka ⁶ , Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka E: 171,68kcal Tel.zsír: 0,11g CH: 27,52g Só: 0,46g Zsír: 1,29g Feh.: 9,35g Cuk.: 5,32g Ca: mg | Májkrem teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Ivólé E: 304,34kcal Tel.zsír: 1,98g CH: 46,12g Só: 0,26g Zsír: 8,11g Feh.: 7,35g Cuk.: 0,20g Ca: mg |
| Ebéd | | Alföldi zöldségleves ^{1,3,9} , Rakott brokkoli ⁷ E: 537,24kcal Tel.zsír: 9,17g CH: 36,40g Só: 1,04g Zsír: 29,75g Feh.: 29,89g Cuk.: 3,47g Ca: 210,00mg | Fahéjas almaleves ^{1,7} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Párolt bulgur ¹ , Tartármártás ^{3,7,10} E: 655,59kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 92,80g Só: 0,27g Zsír: 20,95g Feh.: 26,22g Cuk.: 5,73g Ca: 17,00mg | Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Húsgombóc ³ , Kenyér ¹ E: 599,51kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 82,62g Só: 0,47g Zsír: 15,93g Feh.: 28,47g Cuk.: 3,91g Ca: mg | Csontleves cérnamentél ^{1,3} , Tarhonyáshús ^{1,3} , Céklasaláta E: 502,42kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 62,22g Só: 0,49g Zsír: 17,15g Feh.: 21,98g Cuk.: 9,18g Ca: mg |
| Uzsonna | | Sajtos kifli ^{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk.: 0,15g 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 | Gyümölcs joghurt, Kifli ^{1,7} E: 238,60kcal Tel.zsír: g CH: 35,95g Só: 0,08g Zsír: 5,40g Feh.: 10,93g Cuk.: g Ca: mg | müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11} E: 106,00kcal Tel.zsír: g CH: 16,25g Só: g Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk.: g Ca: mg |
| Energia: | kcal | 967,00kcal | 1 079,82kcal | 1 009,79kcal | 912,77kcal |
| Zsír: | g | 52,87g | 31,01g | 22,62g | 28,76g |
| Telített zsírsav: | g | 14,36g | 6,76g | 1,36g | 2,68g |
| Fehérje: | g | 40,59g | 40,37g | 48,75g | 30,68g |
| Szénhidrát: | g | 74,52g | 160,56g | 146,09g | 124,59g |
| Cukor: | g | 5,90g | 8,12g | 4,23g | 7,39g |
| Só: | g | 2,18g | 0,91g | 1,01g | 0,75g |
| Ca: | mg | 210,00mg | 17,00mg | mg | mg |

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 |