

Óvodás

Étlap

2024. szeptember 30 - 2024. október 4

Étkezés	2024.09.30 Hétfő	2024.10.01 Kedd	2024.10.02 Szerda	2024.10.03 Csütörtök	2024.10.04 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Párizsikrém ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 269,46kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 26,21g Só: 0,69g Zsír: 12,87g Feh.: 8,49g Cuk.: 5,33g Ca: 24,95mg	Zöldáru paradicsom, Soproni felvágott, Margarin, Tea, Kenyér ¹ E: 403,61kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 39,48g Só: 0,21g Zsír: 22,43g Feh.: 9,45g Cuk.: 5,38g Ca: 4,07mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Pulyka felvágott, Zöldáru lila hagyma, Margarin, Tea - gyümölcs E: 323,68kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 29,36g Só: 0,63g Zsír: 17,59g Feh.: 8,60g Cuk.: 7,72g Ca: 39,95mg	Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Tej ⁷ , Hot-dog kifli 60g ¹ E: 339,83kcal Tel.zsír.: g CH: 45,22g Só: 0,83g Zsír: 11,34g Feh.: 14,49g Cuk.: g Ca: 9,30mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 298,92kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 35,59g Só: 0,03g Zsír: 7,55g Feh.: 17,81g Cuk.: 0,43g Ca: 60,91mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves ^{1,3} , Grízes tészta diétás ^{1,3} E: 643,74kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 96,89g Só: 0,33g Zsír: 16,18g Feh.: 25,41g Cuk.: 0,98g Ca: 29,16mg	Zöldbableves ^{1,3,7} , Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs E: 528,80kcal Tel.zsír.: 2,36g CH: 81,67g Só: 0,60g Zsír: 12,36g Feh.: 19,50g Cuk.: 12,09g Ca: 34,84mg	Köménymag leves ¹ , Tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 586,67kcal Tel.zsír.: 3,62g CH: 57,60g Só: 0,32g Zsír: 28,87g Feh.: 22,13g Cuk.: 0,86g Ca: 68,22mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Budapest sertésragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 596,22kcal Tel.zsír.: 3,24g CH: 63,54g Só: 0,12g Zsír: 30,63g Feh.: 17,73g Cuk.: 5,64g Ca: 57,54mg	Daragaluska leves, Rántott csirkemell ^{1,3} , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 575,82kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 63,02g Só: 0,46g Zsír: 23,29g Feh.: 27,02g Cuk.: 4,52g Ca: 56,11mg
Uzsonna	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	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: 10,50mg	Zabrud ^{5,7,8,11} E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g 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	Kifli ^{1,7} , Puding vanília ^{6,7} E: 176,09kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 31,45g Só: 0,23g Zsír: 3,40g Feh.: 4,56g Cuk.: g Ca: 3,00mg
Energia:	1 037,04kcal	967,21kcal	1 033,36kcal	1 089,06kcal	1 050,83kcal
Zsír:	30,02g	35,20g	50,67g	43,07g	34,24g
Telített zsírsav:	3,22g	6,71g	8,15g	3,24g	5,56g
Fehérje:	38,80g	29,35g	32,31g	37,28g	49,38g
Szénhidrát:	148,06g	128,15g	105,86g	135,71g	130,06g
Cukor:	1,32g	14,47g	3,58g	0,65g	4,95g
Só:	1,02g	0,81g	0,95g	1,67g	0,72g
Ca:	54,11mg	49,41mg	108,17mg	66,84mg	120,03mg

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