

Óvodás

Étlap

2025. március 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Tízórai	Teljesörlésű kenyér , margarin, eidami sajt ^{1,7} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 266kcal Tel.zsír.: 4g CH: 29g Só: 0,5g Zsír: 10g Feh.: 11g Cuk.: 6g Ca: 180mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 340kcal Tel.zsír.: 4g CH: 48g Só: 0,0g Zsír: 11g Feh.: 11g Cuk.: 0g Ca: 3mg	gépsonka, teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru lila hagyma, Margarin, Tea - gyümölcs E: 349kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 0,5g Zsír: 19g Feh.: 12g Cuk.: 8g Ca: 33mg	Kalács ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 342kcal Tel.zsír.: 3g CH: 50g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 5g Ca: 18mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 208kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 23mg
Ebéd	Hortobágyi betyár leves ^{1,7} , Alma, Mákos nudli ¹ E: 647kcal Tel.zsír.: 3g CH: 92g Só: 1,2g Zsír: 17g Feh.: 28g Cuk.: 10g Ca: 260mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Párizsi csirkemell ^{1,3,7} , Hagymás tört burgonya, Csemege uborka E: 613kcal Tel.zsír.: 3g CH: 72g Só: 0,6g Zsír: 24g Feh.: 25g Cuk.: 7g Ca: 75mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 561kcal Tel.zsír.: 2g CH: 68g Só: 0,2g Zsír: 20g Feh.: 25g Cuk.: 1g Ca: 40mg	Gyümölcsleves alma+ meggy ^{1,7} , Tavasz rizseshús pulykahúsból, Csemege uborka E: 534kcal Tel.zsír.: 2g CH: 80g Só: 2,1g Zsír: 13g Feh.: 19g Cuk.: 22g Ca: 38mg	Húsleves cérnametélttel ^{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya E: 673kcal Tel.zsír.: 1g CH: 110g Só: 0,3g Zsír: 13g Feh.: 25g Cuk.: 11g Ca: 76mg
Uzsonna	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,7g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg	Narancs E: 46kcal Tel.zsír.: g CH: 9g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 9g Ca: 48mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 1g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 0g Ca: 33mg	Banán E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,1g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 27g Ca: 7mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 065,56kcal	998,87kcal	982,13kcal	991,58kcal	958,43kcal
Zsír:	28,96g	35,50g	40,40g	22,52g	21,63g
Telített zsírsav:	7,72g	6,48g	7,92g	4,28g	2,82g
Fehérje:	43,60g	36,74g	40,42g	34,54g	34,37g
Szénhidrát:	148,07g	129,67g	108,19g	155,66g	140,17g
Cukor:	10,85g	16,45g	4,01g	29,14g	4,70g
Só:	2,38g	0,63g	1,14g	2,78g	0,90g
Ca:	439,28mg	125,50mg	105,60mg	62,71mg	98,60mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt