

Óvodás

Étlap

2023. június 26 - 2023. június 30

Étkezés	2023.06.26 Hétfő	2023.06.27 Kedd	2023.06.28 Szerda	2023.06.29 Csütörtök	2023.06.30 Péntek
Tízórai	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Tea E: 282,40kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 31,50g Só: 0,69g Zsír: 12,57g Feh.: 9,44g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tej ⁷ E: 274,38kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 35,99g Só: 1,28g Zsír: 4,45g Feh.: 18,62g Cuk: g Ca: mg	Virslí, teljesörlésű kenyér ^{1,3,6,7,9,10} , Ketchup, Tea E: 185,61kcal Tel.zsír.: g CH: 27,42g Só: 1,44g Zsír: 4,28g Feh.: 6,68g Cuk: 7,80g Ca: mg	Teljesörlésű kenyér tojáskarika ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 233,76kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 30,21g Só: 0,81g Zsír: 8,25g Feh.: 5,93g Cuk: 5,00g Ca: mg	Gabonapehely ^{1,5,7,8} , Tej ⁷ E: 244,90kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Lencseleves ^{1,3,7,10} , Sajtos tejfölös makaroni ^{1,3,7} E: 772,35kcal Tel.zsír.: 7,64g CH: 96,20g Só: 0,92g Zsír: 24,21g Feh.: 33,45g Cuk: g Ca: 175,70mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ¹ , Főtt burgonya fél adag E: 698,67kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 82,47g Só: 0,05g Zsír: 29,29g Feh.: 23,24g Cuk: g Ca: mg	Húsleves cérnametélttel ^{1,3} , Natúr sertésszelet /karaj/ ¹ , Gyümölcsmártás, Pirított dara ¹ E: 633,94kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 81,87g Só: 0,30g Zsír: 20,26g Feh.: 26,28g Cuk: 6,99g Ca: mg	Karalábé leves ¹ , Szezámagos rántott halfilé ^{1,3,4} , Mexikói rizs E: 582,00kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 83,75g Só: 0,31g Zsír: 16,49g Feh.: 21,23g Cuk: g Ca: mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Vadas csirkeragu ^{1,7,10} , Tészta köret (copfocska) ^{1,3} E: 796,08kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 100,15g Só: 0,71g Zsír: 27,54g Feh.: 34,61g Cuk: 3,00g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Tejszelet ^{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 124,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,85g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	fokhagymás kifli ¹ E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ¹ , Sárgabarackos túrókrém ⁷ E: 243,25kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 36,23g Só: 0,44g Zsír: 3,44g Feh.: 10,29g Cuk: g Ca: 34,00mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 080,46kcal	1 097,70kcal	943,39kcal	1 059,01kcal	1 075,78kcal
Zsír:	41,97g	38,09g	25,56g	28,19g	34,37g
Telített zsírsav:	9,37g	3,88g	1,27g	4,72g	5,02g
Fehérje:	44,97g	46,06g	37,80g	37,46g	43,42g
Szénhidrát:	138,32g	135,31g	133,30g	150,18g	144,32g
Hozzáadott cukor:	5,00g	9,75g	14,79g	5,00g	3,00g
Só:	1,64g	1,70g	1,74g	1,55g	1,33g
Ca:	175,70mg	146,52mg	mg	34,00mg	20,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűrt