

Óvodás

Étlap

2024. március 4 - 2024. március 8

Étkezés	2024.03.04 Hétfő	2024.03.05 Kedd	2024.03.06 Szerda	2024.03.07 Csütörtök	2024.03.08 Péntek
Tízórai	Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Tea - gyümölcs, Kenyér ¹ E: 246,73kcal Tel.zsír.: g CH: 38,05g Só: 0,83g Zsír: 5,70g Feh.: 9,61g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tejbedara fahéjas szórattal ^{1,7} E: 372,45kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 58,71g Só: 0,41g Zsír: 8,73g Feh.: 13,06g Cuk: 9,99g Ca: 342,00mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Tea E: 252,16kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 33,18g Só: 0,79g Zsír: 8,14g Feh.: 10,40g Cuk: 5,00g Ca: mg	Császárszömlé sonka paradicsom ^{1,7} , Kakaó ⁷ E: 214,81kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 23,02g Só: 0,11g Zsír: 8,98g Feh.: 9,55g Cuk: 11,99g Ca: mg	Sajtos-vajas zsemle ^{1,7} , Tea - gyümölcs E: 357,48kcal Tel.zsír.: 8,88g CH: 29,17g Só: 1,44g Zsír: 17,64g Feh.: 15,19g Cuk: 5,00g Ca: 240,00mg
Ebéd	Csorbaleves ^{1,3,7} , Meggyes-kakaós kocka ^{1,3} E: 658,68kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 69,28g Só: 0,59g Zsír: 32,04g Feh.: 20,53g Cuk: 7,99g Ca: 10,00mg	Csurgatott tojásleves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ^{f1} , Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka E: 609,67kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 91,02g Só: 0,41g Zsír: 14,18g Feh.: 25,65g Cuk: g Ca: mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ , Temesvári csirkeragu ^{1,7} E: 605,67kcal Tel.zsír.: 3,35g CH: 84,60g Só: 0,38g Zsír: 18,19g Feh.: 28,34g Cuk: 5,00g Ca: 35,00mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Köményes pulykasült, Finomfőzelék ^{1,7} , Kenyér ¹ E: 593,40kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 73,33g Só: 1,74g Zsír: 14,71g Feh.: 37,55g Cuk: g Ca: mg	Retro paradicsomleves ¹ , Töltött sertésszelet ³ , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 618,47kcal Tel.zsír.: 1,21g CH: 94,04g Só: 0,14g Zsír: 15,02g Feh.: 22,68g Cuk: 5,00g Ca: mg
Uzsonna	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Kifli ^{1,7} , Natúr joghurt ⁷ E: 108,60kcal Tel.zsír.: g CH: 14,20g Só: 0,08g Zsír: 3,40g Feh.: 5,28g Cuk: g Ca: mg	Habos puding vaníliás ⁷ E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: mg	Sós fonat ^{1,7} E: 2,58kcal Tel.zsír.: g CH: 0,52g Só: g Zsír: 0,02g Feh.: 0,10g Cuk: g Ca: mg
Energia:	940,21kcal	1 090,72kcal	1 049,83kcal	923,71kcal	978,53kcal
Zsír:	38,14g	26,31g	29,54g	23,80g	32,68g
Telített zsírsav:	2,76g	1,51g	5,97g	3,37g	10,10g
Fehérje:	30,54g	43,99g	42,54g	48,52g	37,97g
Szénhidrát:	114,33g	163,93g	154,38g	122,97g	123,73g
Cukor:	12,99g	9,99g	9,99g	11,99g	9,99g
Só:	1,43g	0,90g	1,17g	1,91g	1,58g
Ca:	10,00mg	342,00mg	35,00mg	mg	240,00mg

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