

Óvodás

Étlap

2024. április 22 - 2024. április 26

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Tízórai	Kenyér zöldséges felvágott ^{1,6,7,9,10} , Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka E: 264,18kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 33,42g Só: 0,71g Zsír: 13,01g Feh.: 8,06g Cuk: 5,27g Ca: mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru paradicsom, Tea E: 246,90kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 38,74g Só: 0,11g Zsír: 6,72g Feh.: 6,48g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Margarin, Tej ⁷ E: 384,37kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 33,88g Só: 0,21g Zsír: 20,24g Feh.: 12,59g Cuk: g Ca: mg	Szezámagos sajtkrém ⁷ , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 393,78kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 33,32g Só: 0,02g Zsír: 20,59g Feh.: 15,47g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ , Tea E: 228,46kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 27,00g Só: 0,11g Zsír: 9,92g Feh.: 6,85g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Szegedi gulyásleves ^{1,3} , Almás linzer ^{1,3,7} E: 623,93kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 76,63g Só: 0,49g Zsír: 26,10g Feh.: 17,91g Cuk: 8,99g Ca: 3,00mg	Karalábé leves ^{1,3} , Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Dinószaurusz ^{1,3,6,7} , Kenyér ¹ E: 594,18kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 89,33g Só: 0,14g Zsír: 31,55g Feh.: 19,59g Cuk: g Ca: 15,00mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Rakott zöldbab ⁷ E: 494,08kcal Tel.zsír.: 7,18g CH: 38,73g Só: 1,09g Zsír: 24,31g Feh.: 28,35g Cuk: g Ca: 190,00mg	Lebbencsleves ¹ , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Párolt rizs, Csemege uborka E: 663,07kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 103,65g Só: 0,21g Zsír: 14,74g Feh.: 24,73g Cuk: g Ca: mg	Húsleves csigatésztával ^{1,3,9} , Főtt hús sertés, Meggy mártás ^{1,7} , Pirított dara ¹ E: 539,58kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 71,61g Só: 0,57g Zsír: 15,35g Feh.: 26,21g Cuk: 6,99g Ca: 20,00mg
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	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 178,25kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 27,05g Só: 0,44g Zsír: 4,75g Feh.: 6,38g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 270,00mg
Energia:	1 011,95kcal	1 019,33kcal	993,95kcal	1 091,66kcal	1 020,82kcal
Zsír:	40,07g	43,02g	44,66g	35,72g	34,17g
Telített zsírsav:	4,98g	6,88g	11,53g	6,79g	8,82g
Fehérje:	30,87g	32,45g	42,37g	40,59g	45,07g
Szénhidrát:	135,01g	155,12g	99,23g	143,97g	129,36g
Cukor:	14,26g	14,75g	g	5,00g	11,99g
Só:	1,20g	0,69g	1,36g	0,24g	1,50g
Ca:	3,00mg	161,52mg	190,00mg	mg	290,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákkfélék 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
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt