

Óvodás

Étlap

2024. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Tízórai	Sajtos párizsi, Margarin, Tea, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 383,34kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 37,85g Só: 0,60g Zsír: 21,11g Feh.: 9,15g Cuk.: 5,55g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tea, Őszibarackos túrókrém ₇ E: 207,84kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 28,51g Só: 0,03g Zsír: 4,31g Feh.: 10,09g Cuk.: 6,63g Ca: 34,00mg	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.: 11,97g Ca: mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika _{1,7} , Tea - gyümölcs E: 293,02kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 37,91g Só: 0,50g Zsír: 10,03g Feh.: 11,50g Cuk.: 5,51g Ca: 160,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ E: 292,49kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 33,24g Só: 0,11g Zsír: 10,41g Feh.: 12,39g Cuk.: 0,09g Ca: mg
Ebéd	Málgombóclevés _{1,3} , Mákos kevert süti _{1,3,7} E: 494,19kcal Tel.zsír.: 5,89g CH: 47,19g Só: 0,33g Zsír: 26,85g Feh.: 15,41g Cuk.: 18,71g Ca: mg	Magyaros burgonyaleves _{1,3,7,9} , Kinai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs E: 590,28kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 90,38g Só: 0,67g Zsír: 14,56g Feh.: 21,15g Cuk.: 12,90g Ca: 20,00mg	Karalábé leves _{1,3} , Fejtett babfőzelék _{1,7} , Sült baromfi virsli _{3,6,7,9,10} , Kenyér ₁ E: 655,37kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 85,26g Só: 0,96g Zsír: 23,04g Feh.: 26,29g Cuk.: 2,26g Ca: 20,00mg	Brokkolikrémlevés _{1,3,7} , Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Levesgyöngy betét _{1,3,7} , Csemege uborka E: 532,61kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 57,70g Só: 0,76g Zsír: 20,86g Feh.: 26,15g Cuk.: 0,57g Ca: mg	Hamis húslevés _{1,3,9} , Töltött káposzta _{1,3,7} , Kenyér ₁ E: 590,04kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 74,64g Só: 1,65g Zsír: 22,11g Feh.: 21,89g Cuk.: 5,62g Ca: 11,00mg
Uzsonna	Sós kifli _{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk.: g Ca: mg	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk.: g Ca: mg	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk.: g Ca: mg	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk.: 26,62g Ca: mg	Briós _{1,3,7} E: 126,90kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 21,30g Só: 0,23g Zsír: 2,80g Feh.: 3,55g Cuk.: 4,36g Ca: mg
Energia:	1 001,37kcal	960,32kcal	1 016,37kcal	941,13kcal	1 009,43kcal
Zsír:	48,97g	22,67g	33,97g	31,00g	35,32g
Telített zsírsav:	10,23g	3,24g	4,38g	7,30g	4,02g
Fehérje:	29,41g	38,70g	36,53g	39,07g	37,84g
Szénhidrát:	109,05g	143,30g	139,82g	122,23g	129,18g
Cukor:	19,98g	10,00g	g	5,00g	4,07g
Só:	0,94g	0,85g	1,76g	1,33g	2,00g
Ca:	mg	54,00mg	20,00mg	160,00mg	11,00mg

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