

Óvodás

Étlap

2024. június 3 - 2024. június 7

Étkezés	2024.06.03 Hétfő	2024.06.04 Kedd	2024.06.05 Szerda	2024.06.06 Csütörtök	2024.06.07 Péntek
Tízórai	Tejbedara kakaó szórattal^{1,7} E: 214,76kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk.: 5,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér¹, Zöldséges felvágott^{6,7,9,10}, Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 183,20kcal Tel.zsír.: g CH: 28,85g Só: 0,51g Zsír: 4,83g Feh.: 7,66g Cuk.: 5,37g Ca: mg	Virsli kenyérrel ketchuppal^{1,3,6,7,9,10}, Tea E: 242,41kcal Tel.zsír.: g CH: 37,62g Só: 1,24g Zsír: 5,68g Feh.: 9,04g Cuk.: 10,10g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiörlésű kenyér¹, Zöldárú paprika, Tej⁷ E: 294,75kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 34,00g Só: 0,11g Zsír: 10,25g Feh.: 12,61g Cuk.: 0,10g Ca: mg	Kalács^{1,3,7}, Karamellás tej⁷ E: 392,10kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 63,44g Só: 0,63g Zsír: 9,01g Feh.: 13,19g Cuk.: 19,56g Ca: mg
Ebéd	Legényfogó leves^{1,7}, Mákos linzer^{1,3,7} E: 566,95kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 59,63g Só: 0,63g Zsír: 22,28g Feh.: 30,88g Cuk.: 17,83g Ca: 13,00mg	Csontleves cérnametéllel^{1,3}, Sárgaborsó főzelék¹, Sertéspörkölt, Kenyér¹ E: 615,33kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 83,08g Só: 0,33g Zsír: 16,27g Feh.: 32,07g Cuk.: 3,06g Ca: mg	Paradicsomleves ABC tészta^{1,3}, Panírozott spenotos töltött halporció^{1,2,4,6,7,9,10}, Párolt zöldség, Párolt rizs E: 689,41kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 93,11g Só: 0,09g Zsír: 25,00g Feh.: 18,11g Cuk.: 9,01g Ca: mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs^{1,7}, Hentestokány, Tészta köret (orsó)^{1,3} E: 566,24kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 76,32g Só: 0,13g Zsír: 18,40g Feh.: 19,93g Cuk.: 17,20g Ca: 20,00mg	Tarhonyaleves¹, Rakott karfiol⁷ E: 456,99kcal Tel.zsír.: 5,69g CH: 41,00g Só: 0,79g Zsír: 20,63g Feh.: 24,28g Cuk.: 8,01g Ca: 140,00mg
Uzsonna	Alma, müzliszelet^{1,5,6,7,8,11} E: 140,80kcal Tel.zsír.: g CH: 23,25g Só: 0,01g Zsír: 3,90g Feh.: 1,75g Cuk.: 7,00g Ca: mg	Natúr joghurt⁷, Zsemle¹ E: 185,50kcal Tel.zsír.: g CH: 27,50g Só: 0,39g Zsír: 3,00g Feh.: 7,20g 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	Pizzás kifli^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk.: g Ca: mg	Túró rudi^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	922,51kcal	984,04kcal	1 047,32kcal	1 014,01kcal	926,49kcal
Zsír:	29,82g	24,11g	30,79g	29,75g	31,83g
Telített zsírsav:	5,76g	1,42g	3,61g	3,09g	8,28g
Fehérje:	41,68g	46,93g	28,58g	37,60g	38,39g
Szénhidrát:	118,36g	139,43g	157,35g	137,27g	107,77g
Cukor:	15,84g	3,21g	28,95g	4,11g	8,39g
Só:	0,65g	1,24g	1,39g	0,95g	1,42g
Ca:	13,00mg	mg	mg	20,00mg	140,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |