

Óvodás

Étlap

2024. június 24 - 2024. június 28

Étkezés	2024.06.24 Hétfő	2024.06.25 Kedd	2024.06.26 Szerda	2024.06.27 Csütörtök	2024.06.28 Péntek
Tízórai	Szezámagos zsemle ¹ , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Mediterrán túrókrém ⁷ E: 176,80kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 20,18g Só: 0,08g Zsír: 7,16g Feh.: 7,28g Cuk.: 7,19g Ca: 37,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Felvágott mexikói, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 225,08kcal Tel.zsír.: g CH: 31,21g Só: 1,12g Zsír: 9,49g Feh.: 11,16g Cuk.: 5,64g Ca: mg	Kenyér sajt uborka ^{1,7} , Tea E: 327,94kcal Tel.zsír.: 7,10g CH: 32,66g Só: 0,81g Zsír: 15,35g Feh.: 13,54g Cuk.: 6,16g Ca: 180,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Házi húskrém ^{6,10} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 347,79kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 33,58g Só: 0,69g Zsír: 14,64g Feh.: 15,85g Cuk.: 0,03g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Olasz felvágott ⁶ , Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs E: 240,13kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 28,51g Só: 1,06g Zsír: 8,73g Feh.: 8,59g Cuk.: 7,64g Ca: mg
Ebéd	Tárkonyos tejszínes zöldségleves ^{1,3,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 597,73kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 67,02g Só: 1,84g Zsír: 23,78g Feh.: 26,66g Cuk.: 1,88g Ca: 60,00mg	Tojásleves ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Párizsi csirkemell ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 597,04kcal Tel.zsír.: 3,85g CH: 51,14g Só: 0,10g Zsír: 31,27g Feh.: 26,45g Cuk.: 0,46g Ca: 10,00mg	Karfiol leves ^{1,3} , Vadas pulykaragu ^{1,7,10} , Párolt bulgur ¹ E: 680,91kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 75,55g Só: 0,45g Zsír: 29,50g Feh.: 30,43g Cuk.: 13,48g Ca: 20,00mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9} , Kaprok tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 635,84kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 62,35g Só: 0,62g Zsír: 30,99g Feh.: 24,44g Cuk.: 2,53g Ca: 40,00mg	Erőleves csigatésztával ^{1,3} , Tavasz rizses hús E: 658,36kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 72,86g Só: 0,91g Zsír: 28,17g Feh.: 23,77g Cuk.: 6,30g Ca: mg
Uzsonna	Vajas kifli ^{1,7} , Mogyorókrém mini 20g E: 185,16kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 21,01g Só: 0,25g Zsír: 9,11g Feh.: 4,44g Cuk.: 0,52g 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	fokhagymás kifli E: 30,96kcal Tel.zsír.: g CH: 6,00g Só: g Zsír: 0,25g Feh.: 1,21g Cuk.: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 108,60kcal Tel.zsír.: g CH: 14,20g Só: 0,08g Zsír: 3,40g Feh.: 5,28g Cuk.: g Ca: mg	Zabrudli ^{5,7,8,11} E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	959,69kcal	937,61kcal	1 039,81kcal	1 092,23kcal	1 021,50kcal
Zsír:	40,06g	40,87g	45,10g	49,03g	41,10g
Telített zsírsav:	8,76g	3,85g	12,08g	6,19g	3,81g
Fehérje:	38,38g	39,04g	45,18g	45,57g	33,95g
Szénhidrát:	108,22g	108,97g	114,21g	110,13g	120,28g
Cukor:	3,79g	27,23g	11,65g	2,56g	8,94g
Só:	2,17g	1,28g	1,27g	1,38g	1,97g
Ca:	97,00mg	10,00mg	200,00mg	40,00mg	mg

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 |