

Óvodás

Étlap

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Szelet sajt ⁷ E: 432,08kcal Tel.zsír.: 11,11g CH: 26,88g Só: 1,00g Zsír: 27,65g Feh.: 15,42g Cuk.: 6,08g Ca: 320,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Olasz felvágott ⁶ , Zöldáru paprika, Tea E: 244,83kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 28,58g Só: 1,06g Zsír: 8,94g Feh.: 9,20g Cuk.: 5,30g Ca: mg	Magos zsemle ¹ , Majonézes tojáskrém ^{3,10} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 261,03kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 23,64g Só: 0,14g Zsír: 13,24g Feh.: 11,10g Cuk.: 0,20g Ca: mg	Tej, gabona pehely ^{1,5,7,8} E: 315,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 46,26g Só: 0,70g Zsír: 8,42g Feh.: 12,04g Cuk.: 13,68g Ca: mg	Felvágott mexikói, Zöldáru lila hagyma, Kakaó ⁷ , Kenyér ¹ E: 385,21kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 58,99g Só: 1,12g Zsír: 12,23g Feh.: 18,43g Cuk.: 14,97g Ca: mg
Ebéd	Halgombóc leves ^{1,3,4,7} , Túrós tészta ^{1,3,7} E: 529,65kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 77,51g Só: 0,41g Zsír: 13,82g Feh.: 22,98g Cuk.: 0,97g Ca: 42,00mg	Gombakrémleves ^{1,7} , Mexikói pulykaragu ¹ , Párolt rizs, Levesgyöngy betét ^{1,3,7} E: 598,45kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 74,56g Só: 0,09g Zsír: 22,12g Feh.: 22,34g Cuk.: 3,02g Ca: 13,00mg	Karfiol leves ^{1,3} , Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Kenyér ¹ E: 640,82kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 80,17g Só: 0,24g Zsír: 22,95g Feh.: 25,92g Cuk.: 5,14g Ca: 19,50mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Rakott zöldbab ⁷ E: 456,36kcal Tel.zsír.: 6,79g CH: 37,82g Só: 0,87g Zsír: 21,74g Feh.: 25,43g Cuk.: 1,61g Ca: 190,00mg	Daragaluska leves, Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 587,87kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 76,74g Só: 0,26g Zsír: 21,38g Feh.: 19,69g Cuk.: 10,24g Ca: mg
Uzsonna	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g 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.: 6,90g Ca: 270,00mg	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	korpás zsemle ¹ , kockasajt E: 238,60kcal Tel.zsír.: 5,68g CH: 23,63g Só: 1,16g Zsír: 9,48g Feh.: 8,73g Cuk.: 0,96g Ca: 150,00mg	Vajas kifli, mogyorókrém mini 25g ^{1,7} E: 108,56kcal Tel.zsír.: g CH: 20,55g Só: 0,15g Zsír: 0,88g Feh.: 4,36g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	996,53kcal	1 096,05kcal	1 028,75kcal	1 010,56kcal	1 081,64kcal
Zsír:	41,88g	39,96g	38,98g	39,64g	34,50g
Telített zsírsav:	13,48g	10,43g	6,15g	14,23g	2,61g
Fehérje:	38,80g	43,55g	40,57g	46,20g	42,48g
Szénhidrát:	111,39g	133,89g	125,11g	107,71g	156,28g
Cukor:	8,95g	10,23g	5,63g	16,25g	5,74g
Só:	1,43g	1,98g	0,61g	2,72g	1,53g
Ca:	362,00mg	283,00mg	19,50mg	340,00mg	mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt