

Óvodás

Étlap

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Májkрем ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 231,89kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 21,76g Só: 0,26g Zsír: 10,31g Feh.: 10,59g Cuk.: 0,20g Ca: 11,41mg	Kenyér pulykafelvágott paprika ¹ , Tea E: 239,07kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 35,18g Só: 0,69g Zsír: 5,55g Feh.: 10,96g Cuk.: 5,32g Ca: 30,48mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 271,70kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 35,10g Só: 0,70g Zsír: 4,50g Feh.: 18,66g Cuk.: g Ca: 24,89mg	Tejbedara ^{1,7} E: 232,50kcal Tel.zsír.: g CH: 35,28g Só: 0,27g Zsír: 5,80g Feh.: 8,68g Cuk.: 5,00g Ca: 231,83mg	Halpástétom, teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 279,54kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 31,67g Só: 0,10g Zsír: 10,01g Feh.: 11,72g Cuk.: 0,27g Ca: 18,79mg
Ebéd	Zöldborsós sertésragu leves ^{1,3,9} , Alma, Mákos nudli mirelitből ¹ E: 699,00kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 92,93g Só: 0,21g Zsír: 23,26g Feh.: 27,75g Cuk.: 9,21g Ca: 246,46mg	Tavaszi zöldségleves ^{1,3,9} , Paprikás burgonya csirkemellel, Kenyér ¹ , Csemege uborka E: 693,32kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 103,70g Só: 0,48g Zsír: 17,94g Feh.: 26,26g Cuk.: 4,85g Ca: 94,15mg	Barackos almaleves ¹ , Párolt bulgur ¹ , Borsos tokány E: 538,38kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 58,33g Só: 0,46g Zsír: 24,34g Feh.: 20,65g Cuk.: 10,13g Ca: 28,47mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertéspaprikás, Kenyér ¹ E: 567,48kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 68,53g Só: 0,41g Zsír: 19,45g Feh.: 28,08g Cuk.: g Ca: 54,32mg	Hamis húsleves ^{1,3,9} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Rizi- bizi, Céklasaláta E: 563,42kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 73,05g Só: 0,35g Zsír: 15,76g Feh.: 28,58g Cuk.: 6,13g Ca: 38,95mg
Uzsonna	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: 3,00mg	müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11} E: 106,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk.: g 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	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk.: 26,62g Ca: 6,60mg	Puding kakaós ^{6,7} E: 124,88kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,63g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	1 039,49kcal	1 038,39kcal	963,09kcal	915,48kcal	967,83kcal
Zsír:	36,96g	26,99g	29,94g	25,36g	28,77g
Telített zsírsav:	4,90g	3,29g	2,09g	1,74g	5,35g
Fehérje:	43,62g	38,57g	44,37g	38,19g	42,93g
Szénhidrát:	128,89g	155,14g	120,38g	130,42g	125,97g
Cukor:	9,41g	5,18g	0,14g	26,62g	4,40g
Só:	0,55g	1,17g	1,87g	0,74g	0,61g
Ca:	260,87mg	124,63mg	53,36mg	292,75mg	57,74mg

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