

Óvodás

Étlap

2024. november 25 - 2024. november 29

| Étkezés | 2024.11.25 Hétfő | 2024.11.26 Kedd | 2024.11.27 Szerda | 2024.11.28 Csütörtök | 2024.11.29 Péntek |
|-------------------|---|--|--|---|---|
| Tízórai | kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 245,82kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 37,34g Só: 0,12g Zsír: 7,15g Feh.: 6,74g Cuk.: 5,60g Ca: 5,07mg | teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paprika, Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Tea - gyümölcs E: 328,78kcal Tel.zsír.: 4,44g CH: 29,69g Só: 0,62g Zsír: 17,49g Feh.: 9,79g Cuk.: 5,23g Ca: 29,02mg | teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Mediterrán túrókrém ⁷ E: 238,30kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 27,98g Só: 0,08g Zsír: 7,41g Feh.: 11,58g Cuk.: 7,19g Ca: 56,02mg | Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ , Tea - gyümölcs E: 227,56kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 26,85g Só: 0,11g Zsír: 9,92g Feh.: 6,84g Cuk.: 5,53g Ca: 3,25mg | Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} E: 271,49kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 28,69g Só: 0,69g Zsír: 12,57g Feh.: 9,42g Cuk.: 0,03g Ca: 15,60mg |
| Ebéd | Alföldi gulyásleves ^{1,3} , Alma, Mákos tészta E: 631,76kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 84,65g Só: 0,35g Zsír: 20,46g Feh.: 25,43g Cuk.: 7,98g Ca: 229,46mg | Tárkonyos zöldségleves ^{1,3,9} , Lecsós virslis ^{3,6,7,9,10} , Főtt rizs E: 495,73kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 55,04g Só: 0,26g Zsír: 22,90g Feh.: 15,08g Cuk.: 4,81g Ca: 72,19mg | Köménymag leves ¹ , Pulykasült, Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , kenyérkocka ¹ , Kenyér ¹ E: 670,37kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 89,33g Só: 0,28g Zsír: 22,51g Feh.: 25,92g Cuk.: 10,75g Ca: 55,79mg | Meggyleves ^{1,7} , Rántott hal (pangasius) sütőben sütve ^{1,3,4,7} , Párolt bulgur fél adag ¹ , Párolt zöldség fél adag E: 586,42kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 86,83g Só: 0,33g Zsír: 16,04g Feh.: 23,49g Cuk.: 28,28g Ca: 86,02mg | Daragaluska leves, Töltött káposzta ^{1,3,7} , Kenyér ¹ E: 526,96kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 61,34g Só: 0,53g Zsír: 19,81g Feh.: 23,22g Cuk.: 9,55g Ca: 123,59mg |
| Uzsonna | fokhagymás kifli ¹ E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g 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 | 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 | Zsemle ¹ , kockasajt E: 237,60kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 24,13g Só: 1,23g Zsír: 9,48g Feh.: 8,78g Cuk.: 0,63g Ca: 155,28mg | Gyümölcs joghurt, Kifli ^{1,7} E: 292,20kcal Tel.zsír.: g CH: 46,15g Só: 0,15g Zsír: 5,80g Feh.: 13,11g Cuk.: g Ca: 6,00mg |
| Energia: | 1 001,41kcal | 940,00kcal | 1 024,77kcal | 1 051,57kcal | 1 090,65kcal |
| Zsír: | 28,62g | 40,51g | 34,42g | 35,44g | 38,18g |
| Telített zsírsav: | 4,62g | 5,98g | 5,78g | 11,38g | 4,24g |
| Fehérje: | 37,02g | 26,31g | 39,33g | 39,12g | 45,75g |
| Szénhidrát: | 145,99g | 111,35g | 134,71g | 137,81g | 136,18g |
| Cukor: | 8,59g | 31,66g | 2,27g | 9,46g | 9,58g |
| Só: | 0,47g | 0,95g | 0,55g | 1,67g | 1,37g |
| Ca: | 234,53mg | 107,81mg | 111,81mg | 244,55mg | 145,19mg |

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt