

Óvodás

Étlap

2025. február 24 - 2025. február 28

Étkezés	2025.02.24 Hétfő	2025.02.25 Kedd	2025.02.26 Szerda	2025.02.27 Csütörtök	2025.02.28 Péntek
Tízórai	Kenyér, kópé szelet₁, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 193kcal Tel.zsír.: 1g CH: 32g Só: 0,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 5g Ca: 2mg	teljes kiörlésű kenyér₁, Májkrém₆, Zöldáru paradicsom, Tej₇ E: 302kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,3g Zsír: 11g Feh.: 13g Cuk.: 0g Ca: 22mg	Kalács_{1,3,7}, Tej₇ E: 342kcal Tel.zsír.: 3g CH: 50g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 14g Cuk.: 5g Ca: 18mg	Kenyér párizsi tv paprika_{1,6}, Tea E: 293kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,7g Zsír: 13g Feh.: 9g Cuk.: 5g Ca: 16mg	teljes kiörlésű kenyér₁, Zöldáru lila hagyma, Tojáspástétom_{3,10}, Tej₇ E: 295kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 0,1g Zsír: 10g Feh.: 12g Cuk.: 3g Ca: 28mg
Ebéd	Pulykaraguleves₁, Almás linzer_{1,3,7} E: 492kcal Tel.zsír.: 3g CH: 60g Só: 0,7g Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk.: 13g Ca: 62mg	Tavaszi zöldségleves_{1,3,9}, Töltött káposzta_{1,3,7}, Kenyér₁ E: 536kcal Tel.zsír.: 2g CH: 64g Só: 0,5g Zsír: 19g Feh.: 24g Cuk.: 10g Ca: 136mg	Brokkolikrémleves_{1,3,7}, Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7}, Főtt rizs, Levesgyöngy betét_{1,3,7}, Csemege uborka E: 644kcal Tel.zsír.: 4g CH: 71g Só: 0,7g Zsír: 29g Feh.: 22g Cuk.: 1g Ca: 36mg	Zöldbableves_{1,3,7}, Burgonyafőzelék_{1,7}, Stefánia - vagdalt_{1,3}, Kenyér₁ E: 584kcal Tel.zsír.: 4g CH: 76g Só: 0,6g Zsír: 20g Feh.: 24g Cuk.: 4g Ca: 81mg	Erőleves_{1,3,9}, Lasagne_{1,7} E: 518kcal Tel.zsír.: 4g CH: 66g Só: 2,0g Zsír: 14g Feh.: 30g Cuk.: 0g Ca: 134mg
Uzsonna	Kefir₇, Kifli_{1,7} E: 253kcal Tel.zsír.: 4g CH: 31g Só: 0,8g Zsír: 9g Feh.: 12g Cuk.: 7g Ca: 276mg	Túró rudi_{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: g Zsír: 2g Feh.: 1g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 35kcal Tel.zsír.: g CH: 7g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 7g Ca: 11mg	Kifli, gyümölcsjoghurt_{1,7} E: 127kcal Tel.zsír.: 2g CH: 17g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 4g Cuk.: 17g Ca: 147mg	Sós fonat_{1,7} E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 25g Só: g Zsír: 1g Feh.: 5g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	937,94kcal	915,25kcal	1 021,02kcal	1 004,78kcal	936,90kcal
Zsír:	31,63g	32,32g	38,70g	36,51g	25,20g
Telített zsírsav:	8,58g	4,10g	6,24g	7,60g	5,86g
Fehérje:	37,28g	37,92g	36,26g	37,37g	47,14g
Szénhidrát:	122,62g	101,27g	127,12g	127,20g	124,87g
Cukor:	11,21g	9,97g	7,93g	11,09g	2,90g
Só:	1,63g	0,73g	1,33g	1,64g	2,07g
Ca:	339,75mg	158,00mg	64,46mg	244,20mg	162,39mg

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