

Óvodás

Étlap

2024. május 27 - 2024. május 31

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 227,88kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 28,37g Só: 0,00g Zsír: 7,46g Feh.: 8,69g Cuk.: 5,32g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Olasz felvágott ⁶ , Zöldáru paprika, Margarin, Tea E: 390,03kcal Tel.zsír.: 7,21g CH: 28,66g Só: 1,26g Zsír: 24,94g Feh.: 9,23g Cuk.: 5,38g Ca: mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 325,00kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 44,04g Só: 0,11g Zsír: 9,72g Feh.: 13,26g Cuk.: 0,05g Ca: mg	Magvas zsemle ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 144,83kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 20,26g Só: 0,03g Zsír: 4,08g Feh.: 5,86g Cuk.: 5,90g Ca: 34,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Felvágott kópé szelet, póréhagyma, Tea - gyümölcs E: 155,90kcal Tel.zsír.: g CH: 26,22g Só: 0,00g Zsír: 1,09g Feh.: 5,47g Cuk.: 7,04g Ca: mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 512,80kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 77,23g Só: 0,16g Zsír: 13,91g Feh.: 17,85g Cuk.: 3,32g Ca: mg	Fokhagymakrémleves ^{1,7} , Bácskai rizshús lapockából, Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Csemege uborka E: 538,46kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 61,69g Só: 0,14g Zsír: 21,65g Feh.: 20,10g Cuk.: 0,52g Ca: mg	Bakonyi betyárleves ^{1,7} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés vagdalt ¹ E: 489,68kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 40,79g Só: 0,60g Zsír: 22,11g Feh.: 29,45g Cuk.: 2,13g Ca: 30,00mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , Töltött sertésszelet ³ , Burgonyapüré ⁷ , Céklasaláta E: 490,17kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 61,11g Só: 0,53g Zsír: 16,12g Feh.: 22,52g Cuk.: 10,49g Ca: mg	Kerti zöldségleves ¹ , Párolt bulgur ¹ , Mexikói sertésragu ¹ E: 665,12kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 88,32g Só: 0,39g Zsír: 22,71g Feh.: 29,47g Cuk.: 6,53g Ca: mg
Uzsonna	Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk.: 0,29g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: mg	Gyümölcs joghurt E: 185,00kcal Tel.zsír.: g CH: 25,75g Só: g Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk.: g Ca: mg	Kefir ⁷ , Vajas kifli ^{1,7} E: 325,38kcal Tel.zsír.: 6,56g CH: 30,79g Só: 0,93g Zsír: 16,90g Feh.: 12,03g Cuk.: 6,94g Ca: 270,00mg	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
Energia:	940,68kcal	963,29kcal	999,67kcal	960,38kcal	937,12kcal
Zsír:	26,37g	46,99g	36,83g	37,10g	28,30g
Telített zsírsav:	5,95g	8,69g	4,41g	8,87g	2,04g
Fehérje:	31,94g	29,73g	51,46g	40,40g	36,77g
Szénhidrát:	132,60g	97,35g	110,58g	112,16g	131,94g
Cukor:	3,93g	7,91g	2,18g	16,34g	8,58g
Só:	0,40g	1,41g	0,71g	1,49g	0,58g
Ca:	mg	mg	30,00mg	304,00mg	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 |