

Óvodás

Étlap

2024. június 10 - 2024. június 14

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
Tízórai	Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldáru kigyóborka, Tea, Kenyér ¹ E: 243,67kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 37,51g Só: 0,11g Zsír: 6,95g Feh.: 6,51g Cuk.: 5,56g Ca: mg	Vajas-mézes teljeskiörlésű kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 380,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 52,09g Só: 0,00g Zsír: 12,20g Feh.: 12,66g Cuk.: 0,05g Ca: 2,50mg	Kenyér, fokhagymás felvágott, paradicsom ^{1,7} , Tea E: 306,93kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 33,91g Só: 0,02g Zsír: 12,96g Feh.: 8,92g Cuk.: 5,31g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Mediterrán tonhalkrém ^{7,10} , Zöldáru kigyóborka, Tej ⁷ E: 232,53kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 31,85g Só: 0,01g Zsír: 4,64g Feh.: 11,90g Cuk.: 0,42g Ca: 5,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Főtt virsli, ketchup ^{3,6,7,9,10} , Tea E: 149,49kcal Tel.zsír.: g CH: 16,96g Só: 0,83g Zsír: 5,61g Feh.: 6,03g Cuk.: 5,30g Ca: mg
Ebéd	GombakréMLEVES ^{1,7} , Paprikás burgonya csirkemellel, Kenyér ¹ E: 764,73kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 117,03g Só: 0,32g Zsír: 17,22g Feh.: 31,68g Cuk.: 1,47g Ca: 13,00mg	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} , Budapest sertésragu ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 640,39kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 80,74g Só: 0,35g Zsír: 26,21g Feh.: 23,09g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Karfiol leves ^{1,3} , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Finomfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 570,52kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 59,32g Só: 0,72g Zsír: 24,14g Feh.: 26,26g Cuk.: 11,52g Ca: mg	Citromos kerti leves ^{1,3} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Rizibizi, Csemege uborka E: 585,51kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 77,73g Só: 0,13g Zsír: 17,61g Feh.: 25,58g Cuk.: 3,17g Ca: mg	Húsleves ^{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 655,58kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 102,96g Só: 0,59g Zsír: 14,38g Feh.: 25,90g Cuk.: 12,81g Ca: mg
Uzsonna	Tejszelet ^{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk.: g 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	Joghurt gyümölcsös ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 178,25kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 27,05g Só: 0,44g Zsír: 4,75g Feh.: 6,38g Cuk.: 16,85g Ca: 146,52mg	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	Almás linzer ^{1,3,7} E: 279,17kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 45,81g Só: 0,28g Zsír: 8,39g Feh.: 4,10g Cuk.: 9,21g Ca: 3,00mg
Energia:	1 034,12kcal	1 056,09kcal	1 055,70kcal	971,06kcal	1 084,24kcal
Zsír:	29,34g	38,81g	41,85g	23,35g	28,38g
Telített zsírsav:	4,28g	5,95g	4,77g	1,80g	3,42g
Fehérje:	40,27g	36,15g	41,56g	42,54g	36,02g
Szénhidrát:	165,17g	139,83g	120,27g	136,53g	165,73g
Cukor:	2,03g	7,09g	18,93g	3,59g	6,34g
Só:	0,46g	0,36g	1,19g	0,86g	1,71g
Ca:	13,00mg	2,50mg	146,52mg	5,00mg	3,00mg

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