

Óvoda

Étlap

2024. június 17 - 2024. június 23

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek	2024.06.22 Szombat	2024.06.23 Vasárnap	
Tízórai	Cseresznye, Tej₇, kockasajt₇, tk. zsemle_{1,3,7} E: 344,21kcal Zsír: 11,39g Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 16,52g CH: 40,67g Cuk: g Só: 0,02g Ca: 245,93mg	Teljes kiőrlésű kifli₁, Házi almás gyümölcsjoghurt_{1,7}, Tea E: 294,32kcal Zsír: 4,31g Tel.zsír.: 1,97g Feh.: 10,18g CH: 51,63g Cuk: 9,99g Só: 0,30g Ca: 126,45mg	Zöldarú paradicsom, Natúr vajkrém₇, Tej₇, Félbarna kenyér_{1,3,7} E: 259,20kcal Zsír: 7,58g Tel.zsír.: 3,58g Feh.: 10,60g CH: 35,90g Cuk: g Só: 0,51g Ca: 244,85mg	Körözött₇, Tea, Kenyér_{1,3,7} E: 207,91kcal Zsír: 3,93g Tel.zsír.: 1,76g Feh.: 8,48g CH: 32,71g Cuk: 6,99g Só: 0,53g Ca: 47,28mg	Zsemle_{1,3,7}, Tonhalkrém_{4,10}, Zöldarú paprika, Tea E: 208,10kcal Zsír: 3,27g Tel.zsír.: 0,47g Feh.: 6,41g CH: 37,40g Cuk: 6,99g Só: 0,64g Ca: 23,02mg			
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)_{1,7}, Rántott hal (pangasius) sütőben sütvé_{1,3,4}, Petrezselymes burgonya, Szilvakompót E: 360,55kcal Zsír: 10,65g Tel.zsír.: 3,13g Feh.: 14,84g CH: 48,93g Cuk: 11,99g Só: 0,54g Ca: 63,24mg	Orjaleves csigatésztával_{1,8,9}, Temesvári sertéstokány_{1,7}, Tészta köret (szarvacska)₁ E: 526,82kcal Zsír: 23,63g Tel.zsír.: 2,13g Feh.: 20,69g CH: 55,92g Cuk: g Só: 0,20g Ca: 68,51mg	Raguleves_{1,9}, Mákos guba_{1,3,7} E: 481,66kcal Zsír: 19,77g Tel.zsír.: 2,03g Feh.: 19,21g CH: 55,21g Cuk: 12,10g Só: 0,60g Ca: 221,69mg	Zöldborsóleves₁, Húsgombóc paradicsommárt- ással_{1,3,9}, Főtt burgonya fél adag E: 344,61kcal Zsír: 12,05g Tel.zsír.: 0,92g Feh.: 18,07g CH: 39,06g Cuk: 5,99g Só: 0,45g Ca: 40,43mg	Burgonyaleves (magyaros)₁, Natúr sertésszelet₁, Szárzababfőzelék_{1,7} E: 471,38kcal Zsír: 18,68g Tel.zsír.: 2,59g Feh.: 26,61g CH: 47,11g Cuk: g Só: 0,23g Ca: 105,17mg			
Uzsonna	Zöldarú paprika, Főtt virsli₆, Félbarna kenyér_{1,3,7} E: 249,76kcal Zsír: 9,96g Tel.zsír.: 2,44g Feh.: 12,46g CH: 26,33g Cuk: g Só: 0,80g Ca: 27,04mg	Mákos búrkifli_{1,3,7}, ivólé őszibarack, meggy E: 267,38kcal Zsír: 8,10g Tel.zsír.: g Feh.: 4,33g CH: 41,60g Cuk: g Só: 0,01g Ca: 34,06mg	Teljes kiőrlésű kifli₁, Alma, Túrórudi_{5,7} E: 319,09kcal Zsír: 6,48g Tel.zsír.: 4,59g Feh.: 9,54g CH: 54,04g Cuk: 11,46g Só: 0,01g Ca: 11,55mg	Alma, Margarin, Trappista sajt₇, tk. zsemle_{1,3,7} E: 360,27kcal Zsír: 20,97g Tel.zsír.: 7,45g Feh.: 17,61g CH: 22,27g Cuk: g Só: 0,93g Ca: 292,11mg	Teljes kiőrlésű kifli₁, Natúr joghurt₇, Alma E: 306,94kcal Zsír: 6,24g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 11,79g CH: 49,15g Cuk: g Só: 0,46g Ca: 191,55mg			
Energia:	954,51kcal	1 088,53kcal	1 059,94kcal	912,78kcal	986,41kcal	kcal	kcal	
Zsír:	32,00g	36,04g	33,83g	36,95g	28,19g	g	g	
Telített zsírsav:	7,19g	4,11g	10,20g	10,12g	5,99g	g	g	
Fehérje:	43,82g	35,20g	39,35g	44,16g	44,81g	g	g	
Szénhidrát:	115,93g	149,16g	145,15g	94,04g	133,66g	g	g	
Hozzáadott cukor:	11,99g	9,99g	23,56g	12,99g	6,99g	g	g	
Só:	1,37g	0,52g	1,12g	1,91g	1,33g	g	g	
Ca:	336,21mg	229,02mg	478,09mg	379,82mg	319,74mg	mg	mg	

Allergiák: jogát fenntartjuk!

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