

óvodas

Étlap

2025. március 17 - 2025. március 21

Étkezés	2025.03.17 Hétfő	2025.03.18 Kedd	2025.03.19 Szerda	2025.03.20 Csütörtök	2025.03.21 Péntek
Reggeli	Kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 349kcal Tel.zsír.: 4g CH: 56g Só: 0,8g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk.: 30g Ca: 230mg	Korpás kifli ¹ , Párizsi ⁶ , Paradicsom, Csipkebogyó tea E: 166kcal Tel.zsír.: 0g CH: 21g Só: 0,9g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: 9g Ca: 19mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 180kcal Tel.zsír.: 3g CH: 26g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 8g Cuk.: 17g Ca: 281mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Tej ⁷ , Kenyér félbarna ^{1,3,7} E: 323kcal Tel.zsír.: 4g CH: 38g Só: 1,4g Zsír: 12g Feh.: 16g Cuk.: 11g Ca: 256mg	Teljeskiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Zalakrém ^{6,7} , Hársfa tea, kígyó uborka E: 218kcal Tel.zsír.: 3g CH: 28g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 5g Ca: 31mg
Ebéd	Sárgaborsókrémleves ^{1,3,7} , Mexikói csirkeragu ¹ , párolt bulgur ¹ E: 395kcal Tel.zsír.: 3g CH: 39g Só: 1,5g Zsír: 14g Feh.: 27g Cuk.: 3g Ca: 66mg	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} , Sóskafezelék ^{1,7} , Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás ³ E: 355kcal Tel.zsír.: 3g CH: 36g Só: 1,6g Zsír: 17g Feh.: 11g Cuk.: 10g Ca: 142mg	Erőleves ^{3,8,9} , Csirke gyros, Párolt rizs, Tzatziki saláta ⁷ E: 591kcal Tel.zsír.: 7g CH: 50g Só: 2,3g Zsír: 29g Feh.: 32g Cuk.: 11g Ca: 208mg	Zöldborsóleves galuskával ^{1,3} , Csirkemell hamburger ^{1,3,7,10} E: 317kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 2,4g Zsír: 10g Feh.: 23g Cuk.: 3g Ca: 94mg	Palóclevés sertésből ^{1,7} , Fánk ^{1,3,7} E: 517kcal Tel.zsír.: 4g CH: 46g Só: 1,2g Zsír: 27g Feh.: 19g Cuk.: 10g Ca: 100mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, Kenyér félbarna ^{1,3,7} , magyaros vajkrém ⁷ E: 213kcal Tel.zsír.: g CH: 28g Só: 0,9g Zsír: 8g Feh.: 6g Cuk.: g Ca: 15mg	smile palacsinta E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk.: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Sajtkrém ⁷ , Zöldáru póréhagyma E: 225kcal Tel.zsír.: 4g CH: 30g Só: 1,6g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk.: 1g Ca: 264mg	Alma, belvita jóreggelt erdei gyümölcsös ^{1,3,7} E: 281kcal Tel.zsír.: 1g CH: 44g Só: 0,0g Zsír: 9g Feh.: 4g Cuk.: 8g Ca: 12mg	Kifli ^{1,3} , Joghurt eperrel ⁷ E: 191kcal Tel.zsír.: 2g CH: 31g Só: 0,9g Zsír: 4g Feh.: 7g Cuk.: 8g Ca: 135mg
Energia:	956,83kcal	520,51kcal	995,89kcal	920,69kcal	926,06kcal
Zsír:	30,63g	23,14g	41,47g	31,09g	38,85g
Telített zsírsav:	6,48g	3,48g	13,54g	7,24g	8,34g
Fehérje:	44,90g	17,98g	48,37g	43,10g	34,11g
Szénhidrát:	123,67g	57,34g	105,45g	114,26g	106,07g
Cukor:	14,91g	7,36g	30,27g	21,41g	11,34g
Só:	3,21g	2,54g	4,53g	3,84g	3,27g
Ca:	311,15mg	161,23mg	752,93mg	362,28mg	265,47mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!