

Kastély Óvoda

Étlap

2024. március 25 - 2024. március 29

| Étkezés | 2024.03.25 Hétfő | 2024.03.26 Kedd | 2024.03.27 Szerda | 2024.03.28 Csütörtök | 2024.03.29 Péntek |
|-------------------|--|--|--|--|----------------------|
| Tízórai | Szalámi csemege, Kenyér ^{1,3,7} , zöldség, margarin E: 290kcal Tel.zsír.: 5,25g CH: 26,24g Só: 1,70g Zsír: 15,52g Feh.: 8,68g H.Cuk: g Ca: 13,97mg | Banánturmix ⁷ , tk kenyér ¹ , eidami sajt ⁷ , margarin E: 460kcal Tel.zsír.: 11,80g CH: 40,84g Só: 1,41g Zsír: 23,62g Feh.: 19,50g H.Cuk: 5,00g Ca: 515,70mg | Karamellás tej ⁷ , zöldség, ketchup, tk kenyér ¹ , baromfi virsli ⁶ E: 438kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 55,79g Só: 2,17g Zsír: 13,52g Feh.: 19,50g H.Cuk: 17,79g Ca: 223,13mg | Főtt tojás ³ , Kakaó ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 272kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 45,19g Só: 0,85g Zsír: 3,96g Feh.: 10,31g H.Cuk: 14,33g Ca: 130,18mg | |
| Ebéd | Rizsleves ⁹ , Svéd húsgolyók ^{1,3,7} E: 685kcal Tel.zsír.: 14,36g CH: 73,01g Só: 3,74g Zsír: 32,64g Feh.: 23,38g H.Cuk: 2,00g Ca: 69,28mg | Tojásleves ^{1,3} , Tavaszi csirkemell ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 395kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 47,34g Só: 0,93g Zsír: 13,87g Feh.: 22,37g H.Cuk: g Ca: 53,71mg | Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Alma, Tojásos galuska házi ^{1,3,7} , Fejessaláta E: 422kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 57,00g Só: 1,36g Zsír: 13,25g Feh.: 15,59g H.Cuk: 2,00g Ca: 81,64mg | Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Gyros tál ^{7,8} E: 554kcal Tel.zsír.: 4,32g CH: 62,66g Só: 0,56g Zsír: 18,99g Feh.: 28,78g H.Cuk: 4,00g Ca: 146,60mg | |
| Uzsonna | Snidlinges túrókrém ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 149kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 18,40g Só: 0,64g Zsír: 3,32g Feh.: 8,25g H.Cuk: g Ca: 34,87mg | Tonhalkrém ^{4,10} , zsemle ¹ , zöldség E: 226kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 33,47g Só: 0,93g Zsír: 5,63g Feh.: 7,22g H.Cuk: g Ca: 5,11mg | Párizsi ⁶ , kifli ^{1,7} , zöldség E: 220kcal Tel.zsír.: g CH: 30,40g Só: 0,95g Zsír: 5,74g Feh.: 8,20g H.Cuk: g Ca: 4,80mg | perec rúd ^{1,3,7} E: 154kcal Tel.zsír.: g CH: 25,35g Só: 1,30g Zsír: 3,45g Feh.: 4,65g H.Cuk: g Ca: mg | |
| Energia: | 1 123,56kcal | 1 080,67kcal | 1 080,32kcal | 980,09kcal | kcal |
| Zsír: | 51,48g | 43,13g | 32,51g | 26,40g | g |
| Telített zsírsav: | 21,19g | 14,16g | 5,97g | 5,67g | g |
| Fehérje: | 40,31g | 49,09g | 43,29g | 43,74g | g |
| Szénhidrát: | 117,64g | 121,65g | 143,18g | 133,20g | g |
| Hozzáadott cukor: | 2,00g | 5,00g | 19,78g | 18,32g | g |
| Só: | 6,09g | 3,27g | 4,48g | 2,71g | g |
| Ca: | 118,12mg | 574,52mg | 309,57mg | 276,78mg | mg |

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

A változás jogát fenntartjuk!