

Óvodás

Étlap

2022. július 11 - 2022. július 15

Étkezés	2022.07.11 Hétfő	2022.07.12 Kedd	2022.07.13 Szerda	2022.07.14 Csütörtök	2022.07.15 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Natúr vajkrém ₇ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 166kcal Tel.zsír.: g CH: 20,50g Só: 0,40g Zsír: 7,98g Feh.: 2,91g Cuk: 5,00g Ca: 6,81mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tej 2 dl ₇ , Méz E: 245kcal Tel.zsír.: g CH: 37,17g Só: 0,59g Zsír: 4,00g Feh.: 11,62g Cuk: g Ca: 16,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Ivólé 100%, sajt füstölt E: 255kcal Tel.zsír.: g CH: 25,55g Só: 0,59g Zsír: 10,81g Feh.: 11,24g Cuk: g Ca: 24,40mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Margarin, Tej 2 dl ₇ E: 311kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 33,54g Só: 0,79g Zsír: 12,31g Feh.: 12,46g Cuk: g Ca: 25,67mg	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Sárgarépa krém ₇ , Tej 2 dl ₇ E: 244kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 30,36g Só: 0,79g Zsír: 8,32g Feh.: 10,82g Cuk: g Ca: 61,99mg
Ebéd	Halgombóc leves _{1,3,4,7} , Grízes tészta diétás _{1,3} , Lekvár sárgabarack E: 597kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 104,94g Só: 0,55g Zsír: 9,45g Feh.: 21,25g Cuk: 16,39g Ca: 22,09mg	Spárga leves _{1,3} , Alma, Sajtos tejfölös sertés karaj ₇ , Kakukkfűves tört burgonya E: 618kcal Tel.zsír.: 5,33g CH: 72,72g Só: 0,64g Zsír: 23,97g Feh.: 24,50g Cuk: g Ca: 160,54mg	Tojásleves _{1,3} , Párolt bulgur ₁ , Lecsós pulykamell E: 531kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 69,77g Só: 0,63g Zsír: 15,63g Feh.: 31,30g Cuk: g Ca: 38,42mg	Tárkonyos zöldségleves ₉ , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} E: 508kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 33,47g Só: 0,61g Zsír: 33,69g Feh.: 17,91g Cuk: g Ca: 87,80mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Tarhonyáshús _{1,3} , Céklasaláta E: 527kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 51,31g Só: 0,77g Zsír: 26,10g Feh.: 18,51g Cuk: 2,00g Ca: 80,39mg
Uzsonna	Kifli ₁ , kockasajt ₇ E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: 6,00mg	Puding paula ₇ E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 15,00g Só: 0,12g Zsír: 3,80g Feh.: 3,30g Cuk: g Ca: mg	Banán, Nektarin E: 176kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 39,58g Só: 0,06g Zsír: 0,62g Feh.: 2,46g Cuk: g Ca: 12,10mg	Zab szelet ₁ E: 185kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg	Margarin, Fokhagymás kifli ₁ E: 197kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 24,04g Só: 0,20g Zsír: 9,11g Feh.: 4,86g Cuk: g Ca: 1,27mg
Energia:	945,41kcal	970,85kcal	962,44kcal	1 003,83kcal	968,18kcal
Zsír:	23,91g	31,77g	27,06g	53,28g	43,52g
Telített zsírsav:	1,50g	5,33g	1,76g	5,89g	5,09g
Fehérje:	32,20g	39,43g	45,00g	33,37g	34,20g
Szénhidrát:	148,08g	124,89g	134,90g	93,09g	105,71g
Hozzáadott cukor:	21,38g	g	g	g	2,00g
Só:	1,10g	1,35g	1,28g	1,43g	1,75g
Ca:	34,89mg	176,54mg	74,92mg	141,88mg	143,64mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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