

Óvodás

Étlap

2022. július 25 - 2022. július 29

Étkezés	2022.07.25 Hétfő	2022.07.26 Kedd	2022.07.27 Szerda	2022.07.28 Csütörtök	2022.07.29 Péntek
Tízórai	Virslí, teljesörlesű kenyér^{1,3,6,7,9,10}, Mustár¹⁰, Tej 1,5 dl⁷ E: 343kcal Tel.zsír: g CH: 38,43g Só: 1,51g Zsír: 11,55g Feh.: 16,96g Cuk: g Ca: 28,50mg	Diós sajtkrém^{7,8}, Tea - gyümölcs, vizes zsemle¹ E: 324kcal Tel.zsír: 6,07g CH: 32,67g Só: 0,40g Zsír: 14,30g Feh.: 11,00g Cuk: 5,00g Ca: 25,51mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér^{1,6}, Zöldárú paradicsom, Tej 2 dl⁷ E: 343kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 38,15g Só: 0,96g Zsír: 12,70g Feh.: 14,35g Cuk: g Ca: 24,65mg	teljes kiörlésű kenyér¹, Zöldárú paprika, Csirkemellsonka⁶, Tejeskávé 2 dl⁷ E: 329kcal Tel.zsír: 0,12g CH: 51,10g Só: 1,05g Zsír: 4,54g Feh.: 16,96g Cuk: 14,99g Ca: 28,80mg	Zsemle¹, Zöldárú lila hagyma, Főtt tojás³, Karamellás tej⁷ E: 308kcal Tel.zsír: 0,28g CH: 50,57g Só: 0,63g Zsír: 3,81g Feh.: 11,80g Cuk: 14,99g Ca: 18,46mg
Ebéd	Gyümölcsleves alma+ meggy^{1,7}, Rántot trapista háromszög^{3,7}, Burgonyapüré⁷, Céklasaláta E: 459kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 70,50g Só: 0,22g Zsír: 14,23g Feh.: 8,11g Cuk: 21,98g Ca: 57,18mg	Hamis húsleves^{1,3,8}, Kelkáposzta főzelék¹, Húsgombóc³, Kenyér 5 dkg¹ E: 537kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 66,34g Só: 0,67g Zsír: 20,93g Feh.: 20,72g Cuk: g Ca: 102,57mg	Brokkolikrémleves^{1,7}, Gombás pulykatokány⁷, Párolt barna rizs E: 462kcal Tel.zsír: 3,57g CH: 54,64g Só: 0,47g Zsír: 18,13g Feh.: 19,47g Cuk: g Ca: 69,49mg	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból^{1,3}, Almás linzer^{1,3,7} E: 455kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 66,13g Só: 0,82g Zsír: 16,98g Feh.: 7,79g Cuk: 8,99g Ca: 101,34mg	Paradicsomleves ABC tészta^{1,3}, Párolt bulgur¹, Temesvári csirkeragu^{1,7} E: 666kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 92,03g Só: 0,65g Zsír: 20,94g Feh.: 29,97g Cuk: 8,99g Ca: 52,55mg
Uzsonna	müzliszelet^{1,5} E: 122kcal Tel.zsír: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös E: 185kcal Tel.zsír: g CH: 25,75g Só: g Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet^{1,7} E: 120kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 14,40g Só: 0,05g Zsír: 6,00g Feh.: 2,28g Cuk: g Ca: mg	Fokhagymás kifli 5dkg E: 129kcal Tel.zsír: g CH: 25,00g Só: g Zsír: 1,05g Feh.: 5,05g Cuk: g Ca: mg	Poharas gyümölcskompot E: 63kcal Tel.zsír: g CH: 14,30g Só: 0,06g Zsír: g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: mg
Energia:	924,53kcal	1 046,28kcal	925,80kcal	913,09kcal	1 036,17kcal
Zsír:	26,24g	40,23g	36,82g	22,57g	24,75g
Telített zsírsav:	1,76g	6,76g	7,36g	3,29g	3,16g
Fehérje:	26,87g	40,47g	36,09g	29,80g	42,54g
Szénhidrát:	118,23g	124,75g	107,19g	142,23g	156,90g
Hozzáadott cukor:	21,98g	5,00g	g	23,98g	23,98g
Só:	1,73g	1,07g	1,48g	1,88g	1,34g
Ca:	85,68mg	128,08mg	94,14mg	130,14mg	71,02mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |