

Óvodás

Étlap

2023. július 3 - 2023. július 7

Étkezés	2023.07.03 Hétfő	2023.07.04 Kedd	2023.07.05 Szerda	2023.07.06 Csütörtök	2023.07.07 Péntek
Tízórai	Kenyér pulykafelvágott paprika ₁ , Tea - gyümölcs E: 273,56kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 34,90g Só: 0,74g Zsír: 9,55g Feh.: 10,96g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Szalámi csemege, Zöldáru lila hagyma, Tea E: 261,09kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 28,65g Só: 1,44g Zsír: 10,25g Feh.: 10,20g Cuk: 5,00g Ca: mg	korpás zsemle ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 224,39kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 28,81g Só: 0,45g Zsír: 7,05g Feh.: 5,37g Cuk: 5,00g Ca: mg	sonkás szelet vizes zsemle ₁ , Zöldáru lila hagyma, Karamellás tej ₇ E: 290,74kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 29,23g Só: 1,02g Zsír: 12,85g Feh.: 13,39g Cuk: 14,99g Ca: mg	Korpás zsemle, almás sajtkrém _{1,7} , Kakaó ₇ E: 341,02kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 46,58g Só: 0,32g Zsír: 8,21g Feh.: 13,52g Cuk: 11,99g Ca: mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,3,6,7,9,10} , Kakaós csiga házi _{1,3,7} E: 613,97kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 82,44g Só: 0,78g Zsír: 22,87g Feh.: 19,38g Cuk: 6,99g Ca: 10,00mg	Magyaros karalábéleves _{1,3} , Zöldborsós sertésragu, Tészta köret (tésztarizs) E: 730,35kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 90,40g Só: 0,43g Zsír: 29,92g Feh.: 20,59g Cuk: g Ca: mg	Lebencsleves ₁ , Zöldbabfőzelék ₁ , Párizsi sertés szelet _{1,3,7} E: 603,46kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 50,86g Só: 0,63g Zsír: 34,36g Feh.: 21,09g Cuk: g Ca: 26,00mg	Zöldségleves _{1,3,9} , Rakott karfiol ₇ E: 571,04kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 57,01g Só: 0,25g Zsír: 28,77g Feh.: 19,35g Cuk: g Ca: 20,00mg	Gombakrémleves _{1,7} , Tarhonyáshús _{1,3} , Csemege uborka E: 558,27kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 46,22g Só: 0,59g Zsír: 31,57g Feh.: 19,17g Cuk: g Ca: 13,00mg
Uzsonna	Zsemle /vizes/ fél ₁ , Natúr joghurt ₇ E: 120,25kcal Tel.zsír.: g CH: 15,75g Só: 0,20g Zsír: 3,00g Feh.: 5,15g Cuk: g Ca: mg	Szilva E: 37,60kcal Tel.zsír.: g CH: 8,16g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,64g Cuk: g Ca: mg	Sós kifli _{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Habos puding vaníliás ₇ E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli _{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 007,78kcal	1 029,03kcal	951,69kcal	1 053,78kcal	1 052,30kcal
Zsír:	35,42g	40,18g	42,42g	44,82g	40,87g
Telített zsírsav:	5,23g	5,46g	6,84g	5,27g	4,91g
Fehérje:	35,49g	31,43g	31,31g	36,54g	37,74g
Szénhidrát:	133,08g	127,22g	103,67g	122,84g	119,75g
Hozzáadott cukor:	11,99g	5,00g	5,00g	14,99g	11,99g
Só:	1,72g	1,88g	1,08g	1,26g	1,62g
Ca:	10,00mg	mg	26,00mg	20,00mg	13,00mg

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 |