

Óvodás

Étlap

2023. július 10 - 2023. július 14

Étkezés	2023.07.10 Hétfő	2023.07.11 Kedd	2023.07.12 Szerda	2023.07.13 Csütörtök	2023.07.14 Péntek
Tízórai	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér, Zöldáru lila hagyma, Tea E: 212,87kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 28,79g Só: 0,69g Zsír: 7,04g Feh.: 5,23g Cuk: 5,00g Ca: mg	Vajas-lekváros zsemle ^{1,7} , Tej 2 dl E: 320,38kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 39,90g Só: 0,40g Zsír: 11,00g Feh.: 11,02g Cuk: g Ca: 2,50mg	Tejbedara ^{1,7} E: 232,50kcal Tel.zsír.: g CH: 35,28g Só: 0,28g Zsír: 5,80g Feh.: 8,68g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	Magvas zsemle ¹ , Csirkemellisonka ⁶ , Kakaó ⁷ E: 246,03kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 34,35g Só: 0,42g Zsír: 5,85g Feh.: 13,42g Cuk: 11,99g Ca: mg	teljes k. zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} , Karamellás tej ⁷ E: 276,30kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 39,15g Só: 0,55g Zsír: 9,00g Feh.: 8,71g Cuk: 14,99g Ca: mg
Ebéd	Legényfogó leves ^{1,7} , Kevert szilvás süti ^{1,3,7} E: 694,82kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 88,00g Só: 0,61g Zsír: 24,11g Feh.: 29,65g Cuk: g Ca: 10,00mg	Tavaszi zöldségleves ^{1,3,9} , Sertés apró ¹ , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 673,92kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 51,98g Só: 0,56g Zsír: 41,23g Feh.: 20,91g Cuk: 5,99g Ca: mg	Sárgaborsókrémleves ¹ , zöldséges bulgur, Csikóstokány ^{1,7} E: 821,40kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 98,43g Só: 0,17g Zsír: 33,55g Feh.: 32,10g Cuk: g Ca: 25,00mg	Tojásleves ^{1,3} , Finomfőzelék ^{1,7} , Húspogácsa sertésből ^{1,3} , Kenyér ¹ E: 652,28kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 74,26g Só: 0,37g Zsír: 28,66g Feh.: 21,40g Cuk: g Ca: mg	Csontleves cérnamentél ^{1,3} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Burgonyapüré ⁷ E: 619,91kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 79,88g Só: 0,34g Zsír: 20,38g Feh.: 26,34g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Sós fonat ^{1,7} E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg	Nektarin E: 38,71kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 8,25g Só: g Zsír: 0,32g Feh.: 0,66g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 127,33kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 17,36g Só: 0,37g Zsír: 4,37g Feh.: 4,31g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	müzliszelet ^{1,5,7,8} E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 031,52kcal	1 033,02kcal	1 088,70kcal	1 025,64kcal	1 018,31kcal
Zsír:	32,12g	52,56g	39,75g	38,88g	29,83g
Telített zsírsav:	5,76g	6,37g	3,34g	4,55g	5,01g
Fehérje:	39,77g	32,59g	41,18g	39,13g	36,85g
Szénhidrát:	141,75g	100,12g	140,71g	125,97g	128,33g
Hozzáadott cukor:	5,00g	5,99g	5,00g	21,74g	14,99g
Só:	1,30g	0,95g	0,46g	1,16g	0,90g
Ca:	10,00mg	2,50mg	253,00mg	146,52mg	mg

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