

Óvodás

Étlap

2023. július 31 - 2023. augusztus 4

Étkezés	2023.07.31 Hétfő	2023.08.01 Kedd	2023.08.02 Szerda	2023.08.03 Csütörtök	2023.08.04 Péntek
Tízórai	Májkrém teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tea	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtos párizsi, Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ⁷	Kenyer, kópé szelet ¹ , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Lilahagyma, Sajtkrém / n./ ⁷ , Tea	Zala felvágott ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Karamellás tej, Kenyer ¹
	E: 265,43kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 33,35g Só: 0,96g Zsír: 9,63g Feh.: 7,42g Cuk: 5,00g Ca: mg	E: 326,56kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 43,31g Só: 0,99g Zsír: 8,86g Feh.: 14,58g Cuk: 11,99g Ca: mg	E: 201,90kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 33,52g Só: 0,06g Zsír: 4,60g Feh.: 5,51g Cuk: 5,00g Ca: mg	E: 247,41kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 32,50g Só: 0,60g Zsír: 7,50g Feh.: 9,20g Cuk: 5,00g Ca: mg	E: 373,53kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 56,65g Só: 0,63g Zsír: 8,29g Feh.: 16,12g Cuk: 14,99g Ca: mg
Ebéd	Hamis gulyásleves ^{1,3,9} , Túrógombóc tejföllel ^{1,3,7}	Zöldborsóleves ^{1,3} , Lucskos káposzta sertés pörkölttel ^{1,7}	Grízgaluska leves ^{1,3} , Joghurtos csirkemell csíkok ⁷ , Mexikói rizs	Zöldségleves ^{1,3,9} , Parajfőzelék ^{1,7} , Natúr sertésszelet /karaj/ ¹ , Főtt burgonya fél adag	Tarhonyaleves ¹ , Rakott zöldbab ⁷
	E: 512,42kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 58,59g Só: 0,27g Zsír: 20,62g Feh.: 21,62g Cuk: g Ca: 87,60mg	E: 717,81kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 64,06g Só: 0,27g Zsír: 36,69g Feh.: 27,35g Cuk: g Ca: 30,00mg	E: 629,38kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 82,36g Só: 0,93g Zsír: 18,28g Feh.: 30,72g Cuk: g Ca: 24,00mg	E: 586,62kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 59,21g Só: 0,37g Zsír: 25,35g Feh.: 27,99g Cuk: g Ca: mg	E: 521,34kcal Tel.zsír.: 6,78g CH: 32,13g Só: 0,87g Zsír: 33,23g Feh.: 22,46g Cuk: g Ca: 190,00mg
Uzsonna	Sós fonat ^{1,7}	Nektarin	Banán	fokhagymás kifli ¹	Puding kakaós ^{6,7}
	E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,96g Só: g Zsír: 0,96g Feh.: 4,90g Cuk: g Ca: mg	E: 38,71kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 8,25g Só: g Zsír: 0,32g Feh.: 0,66g Cuk: g Ca: mg	E: 136,50kcal Tel.zsír.: g CH: 31,46g Só: 0,07g Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	E: 124,88kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,63g Cuk: g Ca: mg
Energia:	901,69kcal	1 083,08kcal	967,78kcal	957,87kcal	1 019,74kcal
Zsír:	31,21g	45,88g	23,01g	33,86g	44,51g
Telített zsírsav:	5,52g	3,72g	3,34g	5,48g	10,73g
Fehérje:	33,94g	42,59g	37,92g	42,03g	41,20g
Szénhidrát:	116,90g	115,62g	147,34g	115,72g	110,03g
Cukor:	5,00g	11,99g	5,00g	5,00g	14,99g
Só:	1,24g	1,26g	1,06g	0,97g	1,66g
Ca:	87,60mg	30,00mg	24,00mg	mg	190,00mg

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. Szezámag 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 |