

Óvodás

Étlap

2023. szeptember 4 - 2023. szeptember 8

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
Tízórai	Kenyér, kópé szelet₁, Zöldáru kigyóuborka, Tej₇ E: 271,48kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 37,29g Só: 0,05g Zsír: 7,51g Feh.: 11,91g Cuk: g Ca: mg	Májkrem teljes kiörlésű kenyér_{1,6}, Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 267,42kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 32,95g Só: 0,96g Zsír: 9,84g Feh.: 8,01g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zöldáru lila hagyma, Párizsi₆, Tej₇, Kenyér₁ E: 327,43kcal Tel.zsír.: g CH: 44,94g Só: 0,51g Zsír: 8,18g Feh.: 16,14g Cuk: g Ca: mg	Sajtos-vajas teljeskiörlésű kenyér_{1,7}, Lilahagyma, Tea E: 322,21kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 34,81g Só: 1,26g Zsír: 12,60g Feh.: 13,33g Cuk: 5,00g Ca: 200,00mg	Korpás kenyér szalámi, Zöldáru paradicsom, Tej₇ E: 335,30kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 27,37g Só: 1,58g Zsír: 17,29g Feh.: 16,33g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Bugaci húsgombóc leves_{1,3,7}, Kevert meggyes süti_{1,3,7} E: 650,63kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 87,44g Só: 0,49g Zsír: 26,20g Feh.: 16,40g Cuk: g Ca: 2,00mg	Gyümölcsleves alma+ trópusi gyümölcs_{1,7}, Rántott hal (pangasius) 1,3,4,7, zöldséges bulgur₁ E: 562,77kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 85,28g Só: 0,29g Zsír: 13,73g Feh.: 25,61g Cuk: 6,20g Ca: 20,00mg	Burgonyaleves zöldséges_{1,3}, Vidróczki sertés tokány spagettivel_{1,3,7} E: 675,33kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 100,38g Só: 0,37g Zsír: 15,92g Feh.: 31,99g Cuk: g Ca: 2,50mg	Tojásleves_{1,3}, teljes kiörlésű kenyér₁, Zöldborsó főzelék_{1,7}, Sült csirkecomb E: 632,47kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 58,40g Só: 0,61g Zsír: 27,53g Feh.: 33,56g Cuk: g Ca: mg	Csontleves cérnametél_{1,3}, Paradicsomos húsgombóc_{1,3}, Főtt burgonya fél adag E: 651,23kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 84,35g Só: 0,10g Zsír: 25,19g Feh.: 20,68g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Szezámagos zsemle₁, kockasajt₇ E: 136,80kcal Tel.zsír.: g CH: 15,24g Só: g Zsír: 6,43g Feh.: 4,18g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai_{1,3,7} E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös₇ E: 64,70kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 4,60g Só: 0,30g Zsír: 3,60g Feh.: 3,40g Cuk: g Ca: 120,00mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Sós kifli_{1,7} E: 61,92kcal Tel.zsír.: g CH: 12,00g Só: g Zsír: 0,50g Feh.: 2,42g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 058,90kcal	1 030,18kcal	1 067,46kcal	989,48kcal	1 048,45kcal
Zsír:	40,14g	28,57g	27,70g	40,53g	42,98g
Telített zsírsav:	3,99g	6,38g	4,49g	8,02g	5,84g
Fehérje:	32,49g	39,01g	51,52g	47,29g	39,43g
Szénhidrát:	139,97g	145,23g	149,92g	100,21g	123,73g
Cukor:	g	11,20g	g	5,00g	g
Só:	0,55g	1,49g	1,19g	1,88g	1,69g
Ca:	2,00mg	20,00mg	122,50mg	200,00mg	mg

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 |