

Óvodás

Étlap

2023. október 2 - 2023. október 6

Étkezés	2023.10.02 Hétfő	2023.10.03 Kedd	2023.10.04 Szerda	2023.10.05 Csütörtök	2023.10.06 Péntek
Tízórai	Vajas-mézés teljeskiörlesű kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 380,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 52,09g Só: 0,70g Zsír: 12,20g Feh.: 12,66g Cuk: g Ca: 2,50mg	teljes kiörlesű kenyér ¹ , Pulyka sonka, Lilahagyma, Tea - gyümölcs E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 30,13g Só: 0,60g Zsír: 3,30g Feh.: 9,33g Cuk: 5,00g Ca: mg	Házi húskrém ^{6,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér ¹ E: 298,97kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,85g Só: 0,69g Zsír: 11,18g Feh.: 9,96g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tejbedara kakaó szóráttal ¹ E: 214,76kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,49g Só: 0,01g Zsír: 3,63g Feh.: 9,05g Cuk: 5,00g Ca: mg	Magvas zsemle ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paradicsom, Margarin, Tea E: 186,86kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 19,84g Só: 0,57g Zsír: 8,68g Feh.: 7,27g Cuk: 5,00g Ca: mg
Ebéd	Kolbászos lencseleves ^{1,7,10} , Lekváros bukta ^{1,3} E: 589,94kcal Tel.zsír.: 6,52g CH: 77,05g Só: 0,62g Zsír: 20,82g Feh.: 22,46g Cuk: 4,00g Ca: 20,00mg	Zöldborsóleves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Kenyér ¹ E: 595,59kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 53,95g Só: 0,19g Zsír: 30,31g Feh.: 22,36g Cuk: g Ca: 20,00mg	Csontleves cérnametél ^{1,3} , Natúr sertésszelet /karaj/ ¹ , Piritott dara 1/2 adag ¹ , Meggy mártás ^{1,7} E: 554,11kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 68,72g Só: 0,27g Zsír: 18,54g Feh.: 25,11g Cuk: 6,99g Ca: 20,00mg	Spárgakrémleves ^{1,3,7} , Panirozott sattal töltött halporció ^{1,2,3,4,6,7,9,10} , zöldséges bulgur ¹ E: 701,22kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 84,15g Só: 1,33g Zsír: 32,98g Feh.: 13,61g Cuk: g Ca: 10,00mg	Paradicsomleves ^{1,3} , Rizeshús pulykahúsból, Csemege uborka E: 687,96kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 106,77g Só: 0,67g Zsír: 15,33g Feh.: 29,97g Cuk: 5,00g Ca: mg
Uzsonna	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g 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	Puding Zott cremore duo ^{5,7} E: 237,50kcal Tel.zsír.: g CH: 28,50g Só: 0,57g Zsír: 11,21g Feh.: 5,32g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 136,50kcal Tel.zsír.: g CH: 31,46g Só: 0,07g Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 36,50kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 5,81g Só: 0,22g Zsír: 0,74g Feh.: 1,61g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 005,64kcal	948,60kcal	1 090,58kcal	1 052,48kcal	911,32kcal
Zsír:	33,42g	34,71g	40,92g	36,74g	24,75g
Telített zsírsav:	10,39g	3,49g	3,52g	2,09g	4,87g
Fehérje:	35,52g	36,75g	40,39g	24,35g	38,85g
Szénhidrát:	136,14g	111,03g	135,08g	151,10g	132,43g
Cukor:	4,00g	5,00g	11,99g	5,00g	9,99g
Só:	1,34g	1,50g	1,53g	1,41g	1,45g
Ca:	22,50mg	20,00mg	20,00mg	10,00mg	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. 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 |