

Óvodás

Étlap

2024. július 1 - 2024. július 5

Étkezés	2024.07.01 Hétfő	2024.07.02 Kedd	2024.07.03 Szerda	2024.07.04 Csütörtök	2024.07.05 Péntek
Tízórai	Párizsikrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 316,98kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 23,13g Só: 0,92g Zsír: 19,02g Feh.: 11,94g Cuk.: 0,58g Ca: mg	Szezámagos zsemle ¹ , Szalámi csemege, Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ E: 320,80kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 40,09g Só: 0,67g Zsír: 12,09g Feh.: 11,98g Cuk.: 14,99g Ca: mg	teljes kiőrlésű zsemle tojáskrém ^{1,3,10} , Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ E: 303,36kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 38,82g Só: 0,52g Zsír: 11,27g Feh.: 10,65g Cuk.: 12,10g Ca: mg	Tejbedara fahéjas szórattal ^{1,7} E: 372,45kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 58,71g Só: 0,41g Zsír: 8,73g Feh.: 13,06g Cuk.: 9,99g Ca: 342,00mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 339,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 48,33g Só: 0,00g Zsír: 11,40g Feh.: 10,90g Cuk.: 0,05g Ca: 2,50mg
Ebéd	Gulyásleves csurgással pulyka ^{1,3} , Lekváros bukta ^{1,3,7} E: 431,67kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 76,66g Só: 0,18g Zsír: 3,70g Feh.: 22,53g Cuk.: 22,01g Ca: mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Rakott brokkoli ⁷ E: 529,64kcal Tel.zsír.: 8,72g CH: 43,05g Só: 1,09g Zsír: 25,79g Feh.: 29,17g Cuk.: 5,40g Ca: 210,00mg	Paradisomleves ABC tészta ^{1,3} , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Mexikói rizs E: 667,29kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 93,10g Só: 0,25g Zsír: 20,14g Feh.: 24,73g Cuk.: 10,50g Ca: mg	Lencseleves ^{1,3,7,10} , Kéfires burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Kenyér ¹ E: 604,78kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 64,41g Só: 0,62g Zsír: 22,57g Feh.: 31,03g Cuk.: 2,21g Ca: 161,00mg	Kertészleves ^{1,3} , Temesvári csirkemellfilé ^{1,7} , Tésztaköret ^{1,3} E: 453,15kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 63,28g Só: 0,19g Zsír: 10,03g Feh.: 25,81g Cuk.: 5,74g Ca: 15,60mg
Uzsonna	Kefir ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk.: 6,90g Ca: 270,00mg	Banán E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk.: 26,62g Ca: mg	müzliszelet ^{1,5,6,7,8,11} E: 106,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g 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	Sajtos kifli ^{1,3} , Alma E: 107,80kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 18,62g Só: 0,44g Zsír: 1,88g Feh.: 3,62g Cuk.: 7,15g Ca: mg
Energia:	1 001,42kcal	965,94kcal	1 076,65kcal	1 130,24kcal	900,85kcal
Zsír:	31,62g	37,99g	34,91g	32,40g	23,31g
Telített zsírsav:	8,52g	12,26g	5,07g	3,39g	6,75g
Fehérje:	46,48g	42,58g	36,74g	49,15g	40,33g
Szénhidrát:	130,53g	109,75g	148,17g	150,07g	130,23g
Cukor:	25,49g	32,02g	1,62g	2,21g	12,95g
Só:	1,93g	1,82g	0,77g	1,75g	0,63g
Ca:	270,00mg	210,00mg	mg	503,00mg	18,10mg

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