

Óvodás

Étlap

2024. július 8 - 2024. július 12

Étkezés	2024.07.08 Hétfő	2024.07.09 Kedd	2024.07.10 Szerda	2024.07.11 Csütörtök	2024.07.12 Péntek
Tízórai	Korpás zsömlé tonhalkrém lenmaggal póré^{1,7}, Tej⁷ E: 146,83kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 12,81g Só: 0,04g Zsír: 4,51g Feh.: 9,32g Cuk.: 4,95g Ca: 12,00mg	Magvas zsemle, sonka, paradicsom¹, Margarin, Tea - gyümölcs E: 293,90kcal Tel.zsír.: 6,09g CH: 19,17g Só: 0,30g Zsír: 22,34g Feh.: 3,37g Cuk.: 5,25g Ca: mg	Teljesörlésű kenyér , margarin, főtt tojás^{1,3}, Zöldáru kigyóuborka, Tej⁷ E: 322,27kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 35,77g Só: 0,81g Zsír: 12,23g Feh.: 12,70g Cuk.: 0,19g Ca: mg	Kenyer sajtkrém paprika^{1,7}, Tea E: 180,64kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 28,05g Só: 0,59g Zsír: 3,27g Feh.: 6,56g Cuk.: 5,30g Ca: mg	Virslis kenyérral ketchuppal^{1,3,6,7,9,10}, Tea - gyümölcs E: 241,50kcal Tel.zsír.: g CH: 37,47g Só: 1,24g Zsír: 5,68g Feh.: 9,03g Cuk.: 9,95g Ca: mg
Ebéd	Frankfurti leves^{1,3,6,7,9,10}, Grízés tészta diétás^{1,3}, Lekvár sárgabarack E: 707,27kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 115,87g Só: 0,76g Zsír: 17,00g Feh.: 20,77g Cuk.: 21,93g Ca: 10,00mg	Zöldbableves^{1,3,7}, Párolt bulgur¹, Csirkepaprikás^{1,7}, Csemege uborka E: 628,32kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 58,32g Só: 0,11g Zsír: 28,65g Feh.: 35,51g Cuk.: 3,40g Ca: 31,70mg	Magyaros karalábéleves^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Stefánia - vagdalt^{1,3} E: 590,28kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 71,18g Só: 0,56g Zsír: 18,93g Feh.: 31,46g Cuk.: 1,45g Ca: mg	Daragaluska leves^{1,3}, Rántott sertés karaj^{1,3}, Burgonyapüré⁷, Céklasaláta E: 593,46kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 71,71g Só: 0,47g Zsír: 22,50g Feh.: 23,76g Cuk.: 9,73g Ca: mg	Brokkolikrémleves^{1,3,7}, Mexikói pulykatokány, Párolt rizs, Levesgyöngy betét^{1,3,7} E: 578,83kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 70,73g Só: 0,68g Zsír: 21,19g Feh.: 22,85g Cuk.: 1,21g Ca: mg
Uzsonna	Zabrudis^{5,7,8,11} E: 123,00kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk.: g Ca: mg	Kifli, natur joghurt^{1,7} E: 171,90kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 25,00g Só: 0,45g Zsír: 4,40g Feh.: 7,76g Cuk.: 4,60g Ca: 120,00mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk.: 7,00g Ca: mg	Kifli^{1,7}, Krémtúró⁷ E: 196,34kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 24,80g Só: 0,10g Zsír: 6,66g Feh.: 8,96g Cuk.: 12,08g Ca: 36,32mg	Sós fonat^{1,7}, Margarin E: 147,78kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 0,60g Só: 0,20g Zsír: 16,02g Feh.: 0,13g Cuk.: 0,08g Ca: mg
Energia:	977,11kcal	1 094,13kcal	947,35kcal	970,44kcal	968,11kcal
Zsír:	25,71g	55,39g	31,56g	32,44g	42,89g
Telített zsírsav:	2,19g	12,44g	3,63g	6,85g	7,16g
Fehérje:	31,68g	46,63g	44,56g	39,27g	32,01g
Szénhidrát:	147,58g	102,48g	113,95g	124,56g	108,80g
Cukor:	10,59g	8,26g	8,64g	8,04g	3,44g
Só:	0,81g	0,86g	1,38g	1,16g	2,12g
Ca:	22,00mg	151,70mg	mg	36,32mg	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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt